

100 km 2016 MILLAU



L'Union fait la Force

Pre-Scriptum

Ce compte rendu a été écrit par Elisabeth et Dominique Herzet, duo dans la vie et sur la course. Deux façons de vivre une aventure qui, au final, est devenue une histoire commune. Soulevez le coin du voile, et au fil des pages, épousez la vision et les pensées du coureur et de son accompagnatrice à vélo.

On The Road Again

Le matin de la course, comme le souligne mon mari Dominique, 100 km cela représente à peine 5 % du temps total consacré réellement à l'épreuve. Les autres 95 % se passent bien avant celle-ci, ils comprennent des centaines d'heures d'entraînement et des milliers de kilomètres à partir du moment où la décision d'y participer est prise (en ce qui nous concerne, c'était il y a exactement un an, à la fin de l'édition précédente marquée par la brillante 1^{ère} victoire d'Hervé Seitz).

Notre contexte professionnel et géographique est un peu compliqué. Je me permets d'en dresser le tableau rapidement, sachant que rien n'est simple pour personne.

Côté professionnel, pour quelqu'un qui aime faire de la compétition, travailler dans l'hôtellerie « At Home » relève déjà du sport. C'est un défi quotidien pour un indépendant qui gère absolument tout de A à Z dans un petit hôtel d'arriver à un bon niveau sportif amateur à 50 ans. De plus, quand c'est le couple qui y est impliqué, toute la famille est dans le même bateau. Et sur le pont du bateau, on y est depuis fin mars avec Dominique, tantôt en haut, tantôt en bas de la vague. Une petite structure hôtelière qui tourne sans employés est chronophage (comme internet) et n'autorise que peu de temps à la récupération physique. Chaque métier a ses avantages et ses inconvénients.

Côté géographique, on peut aussi compter sur les préparatifs et la logistique nécessaire pour arriver à Millau pour compliquer les choses car nous ne vivons pas sur le continent, mais en Corse. Rassembler et organiser tout le matériel et l'équipement, prévoir la nourriture pour la route pour s'éviter une belle Tourista juste avant la course, charger la voiture, faire la check-list avant d'abandonner la maison et le jardin, donner les recommandations à notre fille qui ne nous accompagne pas cette fois et qui jouera le rôle de gardienne. Clémentine avait, en effet, à l'âge de 14 ans (en 2014) réalisé le petit exploit de suivre son papa à vélo, sans jamais le lâcher d'une semelle, à partir de Creissels, soit les 60 km les plus exigeants (avec de longues et fortes montées).

Côté déplacement, l'Odysée de nuit Corse-Continent ne tient pas vraiment de la « Croisière s'amuse ». Le confort des cabines qui était déjà spartiate il y a 15 ans, s'est fortement dégradé au fil des années, la crise ayant frappé aussi aux hublots de la « Corsica Ferries ».



Notre petit truc pour garder le sourire pendant la traversée en Ferry pourri

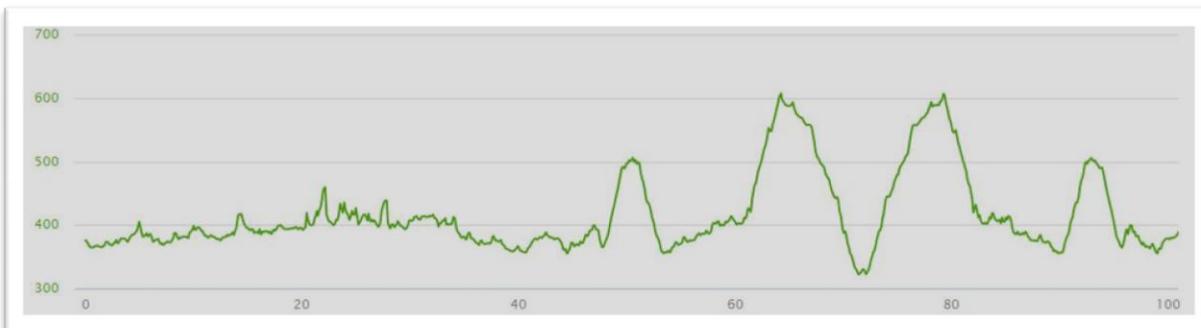
Enfin la dernière étape, la route Toulon-Millau, un segment routier long de 5 heures idéal pour bien vous stresser et vous mettre à bout (si ce n'est pas encore fait) grâce à la conduite automobile plus que douteuse de certains chauff-(feurs / fards).

Vu comme ça, cela aurait du nous couper l'envie de participer à cette épreuve des 100 km de Millau. Mais heureusement, le plus éprouvant est derrière nous et puis c'est le prix à payer pour pouvoir prendre part à la « Légende » !



Après la pluie, le beau temps

Arrivés à Millau notre horizon s'éclaircit. Quel bonheur de revoir son viaduc et la beauté des gorges du Tarn ! Enfin les vacances ! Enfin la course ! Enfin cette ambiance dans laquelle on a tant souhaité replonger ! Ici, il y a des gens qui vous comprennent et personne ne vous prend pour un « fada ». Tous les participants et les accompagnants, quelque soit leur niveau ou leurs ambitions, savent à quoi s'attendre et mesurent combien les « 100 km de Millau » sont une épreuve hors normes. Avec ses 45 ans de longévité, son parcours sur route au relief très accidenté, ses décors de rêve, et son nombre important de participants, la course est devenue au fil du temps un Mythe de l'Ultra-Running.



Profil de la Course enregistré par mon GPS Garmin Forerunner 310XT. Dénivelé positif total ± 1460m+

Et cette année, il y a 1664 inscrits (oui, comme une célèbre bière alsacienne) sur les 100 km (à parcourir en maxi 24h) et environs 400 participants, sur le marathon. De quoi rendre heureux les organisateurs !

La veille de la course, nous allons retirer les dossards du coureur et du suiveur. Ce sera le numéro 1604 en cette année 2016. Nous sommes très heureux de rencontrer à nouveau le sacré numéro 744, notre ami Hervé Seitz et de faire la connaissance de Chu-Fan, son épouse car entretemps (depuis l'édition 2014) il s'est marié ! « Tempus fugit ». Nous échangeons des nouvelles, des mots d'encouragements et des photos (plus faciles à faire maintenant que pendant la course).



Un peu plus de pression sur les épaules d'Hervé que sur les miennes

Avant de passer à table et nous rendre à la traditionnelle Pasta Party organisée sur place, nous faisons un saut au stand Mizuno, non pas pour voir des chaussures (on en verra assez demain) mais pour saluer et féliciter son « tenancier », Philippe Worms, un bon pote triathlète qui sera papa à Noël (la maman étant notre amie [Alexandra Louison](#), athlète professionnelle... en pause carrière)

Samedi, Jour J

7h30 : le réveil sonne. Lever et léger stretching. On a préparé le matériel la veille. Petit détail qui a son importance, Dominique n'a presque pas fermé l'œil de la nuit parce qu'il a bataillé avec son matelas. La veille également il n'a pas bien dormi après un gros coup de froid accompagné de très mauvaises sensations en sortant de la douche. Ne parlons pas de l'avant-veille où la récupération a été mitigée une fois de plus grâce au matelas sur le ferry qui doit dater, comme Dominique, des années 60' et qui n'est donc pas des plus jeunes. C'est sûr que comme préparation, c'est loin d'être l'idéal. Etonnamment, il paraît relax mais pas très lucide...

Heureusement, il y en a une qui suit pour une fois et qui a bien dormi sauf sur le bateau. Je dois tout vérifier car je me rends compte qu'il oublie certaines choses importantes et qu'il ne voit pas le temps qui file.

On est bien callé dans les temps de notre planning, heureusement, concocté la veille lors de notre déjeuner pique-nique en compagnie des canards au bord du Tarn.



7h45 : petit déjeuner jusqu'à 8h15. Lui ce sera le traditionnel Gatosport bio aux noisettes cuit la veille par le chef de l'hôtel. Moi, c'est bonnie bouffe tout, mon homme me fait remarquer que c'est moi qui devrait faire de l'ultra plutôt que lui. En toute circonstance, je dors et je m'adapte à tout.

8h15 : ma mission ravitaillement en vol a commencé, premier mélange de boisson énergétique. En tant que pilote de la « running machine », je fais un dernier check des sacs vêtements-chaussures, matériel de réparation du vélo. Tout est prévu pour qu'il puisse courir non stop sans même devoir marcher ni s'arrêter aux ravitos.

9h00 : le ciel est bleu et une belle journée s'annonce. La vieille cloche m'indique qu'il est 9h. Je ne parlais pas de Dominique... Il est temps de quitter Creissels pour rejoindre le parking près du hall omnisport de Millau à 10 minutes à pied du départ avenue Jean Jaurès.

9h15 : on gare la voiture dans le parking qui se situe à 10 minutes à pied du départ. J'accompagne Dominique jusqu'à la rampe de lancement avec mon vélo. Dominique fait chauffer le moteur, j'assiste à l'allumage des fusées et il fait le plein de fuel pour sa future lancée. Chacun sa destinée, je ne peux plus rien pour lui, juste une petite photo et un gros bisou puis il est temps de me mettre en route pour réussir le futur amarrage de la fusée avec la station de ravitaillement. Je me vois telle que Liv Tyler quitter son chéri avant sa mission Armageddon. A partir de maintenant silence radio d'environ une heure.

Je m'envole pour le KM 8 avec la chanson du film en tête 🎵 [« I miss you baby and I don't wanna miss a thing »](#). 🎵



Un dernier gros bisou avant de se quitter... pour une heure seulement !

Plus qu'un binôme coureur/suiveur, c'est une véritable osmose entre nous. On dit souvent mieux vaut être seul que mal accompagné mais l'inverse est tout aussi vrai.

Arrivée bientôt à ma première destination, je regarde ma montre qui affiche bientôt 10 h... et je sais exactement à quoi pense Dominique à cet instant:

« *Alea jacta est !* »

Je sais, ce n'est pas de moi, c'est de Jules César. Mais quoi, j'ai bien gagné le droit d'utiliser un peu de ce qui reste du latin dans lequel j'ai été immergé 6 années durant, jusqu'à 9 heures par semaine, quand j'étais ado... pour tout dire cela remonte à plus de 35 ans.

Voilà, je suis sur la ligne de départ, enfin presque car, même si je suis arrivé bien à l'heure sur le site, j'ai un peu prolongé mon échauffement, et il n'est plus possible d'avancer pour être encore plus proche de l'arche gonflable indiquant le **KM 0**, car la foule de coureurs est vraiment trop compacte. Peu importe, je suis tout de même bien placé et bien au chaud malgré les 13 petits degrés qui règnent à maintenant presque 10h du matin. Ceci dit, la météo annonce une journée ensoleillée, relativement chaude (25°C) et avec du vent de sud-est à 25km/h... idéal pour moi mais surtout pour ma suiveuse qui craignait la pluie. Afin de ne pas démarrer trop vite (réflex naturel pour se réchauffer), j'ai opté pour le port d'un T-shirt supplémentaire ainsi que de manchons pour les bras.

Plus que deux minutes avant le coup de feu du starter, je recroise notre ami Philippe à qui nous avons rendu visite la veille au stand **Mizuno** et qui était venu au départ me souhaiter bonne « **M** ».



Philippe Worms et Dominique au moment du départ

Il ne me reste plus qu'à effectuer mon protocole traditionnel d'avant course, celui que j'ai mis au point spécialement pour l'Ironman de Kona 2013, et que ne je ne manque jamais de réaliser depuis lors de chaque grosse compétition. Après cela, je serai totalement prêt : TROIS grandes inspirations et expirations profondes et à chacune d'entre elles, j'associe des pensées, des sons, des musiques et des images et mentales auxquelles j'ai déjà méticuleusement réfléchi ces derniers jours de repos relatif. Le principe est assez simple, toutes les belles pensées positives sont enregistrées dans ma tête, un peu comme sur un ordinateur, dans 3 dossiers mentaux bien distinctement étiquetés.

+ *Première longue respiration*: Ouverture des poumons et du dossier « Supporters ». Comme un flash, tout ce que j'ai stocké de positif dans ma mémoire ressort instantanément. Ici, j'y avais au préalable rangé mes pensées envers ceux et celles qui me soutiennent et qui ont rendu cette aventure possible. Mon épouse Elisabeth qui, pour ma seconde participation, a encore accepté la lourde responsabilité d'être « suiveur vélo » (pour le meilleur... et pour le pire !), mes parents qui m'ont aidé financièrement pour rendre notre déplacement de Corse possible et ainsi être présents à Millau pour cette 45^e édition. Les nombreux amis qui comprennent et suivent nos aventures professionnelles et sportives. Mon ami kiné, Jean-Luc Royer, à qui je n'ai pas rendu visite depuis un an, preuve que ma préparation s'est bien passée. Hervé Seitz, dont les [comptes rendus épiques de 100 km](#) m'ont donné l'envie irrésistible de me lancer sur la distance et cette course mythique. Merci à lui de partager sans compter sa passion, ses informations, son soutien et son amitié ! Plus qu'un champion, c'est un garçon en or !

+ *Seconde grande respiration* : l'oxygène aide à ouvrir l'archive « historique ». Celui-ci est bien chargé mais en résumé, il fait appel à toute la longue préparation physique et logistique qu'il a fallu mettre en place pour être prêt et présent physiquement le jour J. Pour ceux que cela intéresse, mon plan d'entraînement est publié sur [mon site de coaching](#). Plus que les nombreux kilomètres parcourus, les séances rendues encore plus compliquées par la canicule extrême ou les orages violents, il a fallu une sacrée organisation pour qu'en haute saison touristique (nous tenons mon épouse et moi-même, à nous seuls, un charmant petit hôtel en Corse), nous trouvions des opportunités pour nous entraîner, le plus souvent ensemble, afin de développer des automatismes (habitudes, aptitudes) et de mettre au point le couple coureur/suiveur jusqu'à être en complète osmose. Un autre gros souci pour moi, c'était la récupération à laquelle j'avais trop peu de temps à consacrer, ce qui est loin d'être idéal lorsque l'on veut convenablement préparer une telle épreuve sportive. A Millau, lors de notre 1^{ère} participation en 2014, nous avons bien compris le rôle crucial et essentiel du suiveur vélo. Un suiveur qui n'est pas physiquement capable de suivre son coureur n'est pas d'une grande utilité, surtout que les ravitaillements sont espacés d'environ 10 km... et à Millau le dénivelé positif total est d'environ 1500m avec des longues côtes dont les pourcentages flirtent avec les 10%. Ajouter à cela, le poids du chargement vélo (stock de boissons, gels, barres, vêtements de rechange pour 2 personnes, matériel de réparation,...), les conditions météo, notamment le fort vent de face et vous comprendrez mieux pourquoi j'insiste sur l'harmonie de la condition physique du duo coureur/suiveur (pour info, les vélos électriques ne sont pas autorisés). Nous avons Elisabeth et moi cette chance d'être en couple à la maison, au travail, ... et sur le projet « 100km Millau 2016 » et cela, pour sûr, ce serait un grand avantage dont on pourrait tirer profit. Après des semaines de préparations nous arrivions en Aveyron physiquement, stratégiquement et logistiquement au point. Elle est à présent déjà en route pour se positionner sur le parcours au niveau du 8^e km, là où attendent tous les accompagnateurs officiels qui partageront l'aventure des 100 bornes avec leur coureur.

+ *Troisième forte respiration* : celle-ci vous rend carrément « Zen » et vous permet d'accéder au répertoire « Carpe Diem »... Quelle chance nous avons d'être présents sur cette course... malgré toutes les embûches, ça y est, on y est ! C'est le moment de chasser les dernières pensées négatives (j'ai mal dormi, je suis fatigué, j'ai mal au dos et aux ischios, etc.), de sourire, d'être heureux, de savourer la bonne ambiance qui règne, entouré de concurrents chaleureux... Il ne reste plus qu'à profiter de 100 km

de bonheur et, en cas de doute, il suffit de penser à tous ceux et celles qui n'ont malheureusement pas la santé et qui voudrait tant être à notre place ! « TGIAR » comme disent les triathlètes avant le coup de canon qui lance le départ des championnats du monde Ironman à Hawaii, « Thanks God, I Am Racing ! ». Naturellement, la chanson qui me passe une nouvelle fois par l'esprit à cet instant, c'est [« Happy » de Pharrel Williams](#).

La première boucle

Il est 10 heures précises. Pan ! En route avec comme premier objectif : rejoindre Elisabeth tout en restant calme et dans l'allure prévue d'environ 4'27 "/km sur ce secteur « roulant » avec très peu de dénivellé. C'est parti vite, en tous cas pour certains que je pense alors être des marathoniens. En effet, en plus des 1600 inscrits au 100 km, il y a en parallèle un marathon qui emprunte exactement le même parcours et que l'on appelle communément « la première boucle », soit 42,2 km avec un dénivellé positif relativement faible (D+ 400m). On se reconnaît grâce à la couleur de nos dossards, rouge pour les coureurs de l'Ultra et noire pour ceux qui courent le marathon.



Après 500m, la situation se décante déjà un peu et je me retrouve en compagnie de Jérôme Chiotti, à qui je dis bonjour tout en lui serrant la main. Il est présenté comme favori de la course avec Hervé Seitz qui était juste devant nous et qui visiblement avait également choisi tactiquement de partir à la même allure... Hervé étant en conversation, j'attends quelques hectomètres, avant de lui taper amicalement sur l'épaule et d'entamer une petite bavette... il me raconte qu'il est encore un peu perturbé par son arrivée « brouillon » sur l'aire de départ, qu'il a terminé son petit-déjeuner il y a seulement $\frac{3}{4}$ d'heure, tout ça parce qu'il avait dû retourner en catastrophe à l'autre bout de la ville où le camion de son team « RV.S », contenant tout leur matériel, était garé... pour récupérer son indispensable montre GPS Garmin. Après 3 km ponctués de quelques bavardages intermittents avec tous ceux qui le croisaient, il avait visiblement déjà effacé son stress et un sourire commençait à illuminer son visage. Peut-être, en tant que vainqueur de l'édition précédente, il avait inévitablement subi la pression du favori ? Pour le savoir, je vous invite à [lire le compte rendu d'Hervé](#).

La loi du patron

Curieusement, j'arrive à la borne Mizuno **KM 5** toujours en compagnie d'Hervé et de Jérôme Chiotti, tout en respectant le plan horaire que je m'étais fixé. En réalité, nous formons un petit groupe de 7 ou 8 personnes. Hervé, toujours aussi à l'aise, me présente à un des coureurs. « Dominique, voici Eric Plennevaux, il est également belge ». Ce à quoi je répons : « De tous les peuples de la Gaule, les belges sont les plus braves... Ce n'est pas de moi, je l'ai pompée à Jules César ». A bras raccourcis, Hervé rétorque « César a dit pas mal de carabistouilles ! ». La course nous permettra de vérifier cela !

Personne n'ose sortir du groupe du « Patron » (Hervé a gagné les deux dernières courses de 100 km auxquelles il a participé : Millau 2015 + Belvès 2016) et au 6^{ième} km, il fait l'inventaire : « Bien, je vois que tous les favoris au podium sont dans ce groupe ». Pourtant, des officiels en moto venaient de nous rapporter qu'il y avait deux coureurs devant nous, dont un avait déjà presque 4 minutes d'avance sur nous. Hervé dont c'était la 7^o participation à Millau, leur avait répondu sagement : « Il est bien trop tôt pour s'inquiéter de savoir ce qui se passe devant ! ». De mon côté, j'étais loin d'imaginer qu'Hervé me considèrerait comme candidat potentiel au podium, et je lui avais même répondu : « Moi, je suis dans le fauteuil du spectateur et je suis déjà content de pouvoir assister au début du film ... », et que je n'avais pas prévu d'aller jusqu'au bout de la séance.

Le groupe « favoris » restait donc sur son allure jusqu'au 8^{ième} km, à la sortie d'Aguessac, là où débute la zone où les accompagnateurs à vélo attendent patiemment leur coureur tout en encourageant ceux et celles qui traversent leur haie d'honneur colorée longue de 1,5 km et chaleureusement animée par près de 2000 cyclistes (du moins pour ceux et celles qui ont la chance de passer tôt). C'est un des moments magiques de la course qu'on ne peut vivre, à ma connaissance, qu'à Millau.



Aguessac KM 8. Les accompagnateurs en vélo officiels attendent leur coureur

En toute logique, la petite phrase que l'on entend le plus, est : « Allez Hervé ! ». Pour ma part je me dis que quoiqu'il arrive j'aurais déjà fait un petit bout de chemin avec mon ami et je suis sûr qu'Elisabeth, positionnée à la fin de la zone, sera contente de prendre une photo souvenir de nous deux en mode « course ». Hervé récupère sa première fidèle écuyère à qui il me présente mais que j'avais l'impression de déjà connaître probablement que je l'avais déjà vue en photo dans l'un de ses nombreux comptes rendus. A mon tour, peu avant le KM 10, je récupère enfin mon accompagnatrice qui calmement avait pris des photos de notre passage avant de se mettre en route et venir me rejoindre. Il faut dire qu'il n'y

avait pas le feu au lac, car j'avais pris pour cette première partie ma ceinture porte-gourdes/gels et que je n'avais pas besoin d'être ravitaillé en vol avant notre jonction.



Elisabeth me retrouve en bonne compagnie.

Après la petite pagaille des retrouvailles, notre gruppetto s'est reformé, mais avec chacun un accompagnateur à vélo, il a pris du volume et cela devient plus difficile de se parler et même de courir les uns à côté des autres. Je sens que cette façon d'avancer en peloton stresse un peu Elisabeth et je n'hésite pas à me mettre à l'arrière pour qu'elle soit plus à l'aise pour me parler et me ravitailler. Après le décollage, la phase d'amarrage est également une réussite. Le duo réuni avance confiants vers l'infini et l'au-delà, mais pour rester terre à terre, disons vers le prochain repère: le semi-marathon et son changement radical de topographie. C'est également la première fois depuis une heure que j'entends la douce voix charmante de mon épouse...

« *Purée, c'est quoi ce foutoir !* ». Ce n'est pas simple de s'intercaler au milieu de tout ce monde, de ne pas rouler sur les pieds des coureurs ou de ne pas se prendre la roue d'un cycliste distrait. Le seul à l'aise dans ce peloton semble être, l'ancien cycliste professionnel, [Jérôme Chiotti](#). Je récupère en vol sa ceinture porte-gourdes, puis son T-shirt et ses manchons rouges (il aime bien être au chaud). L'emmanchure du groupe ne me permet pas de faire le ravitaillement. Dominique se trouve coincé sur ma droite, ce qui est exactement l'inverse des habitudes prises à l'entraînement. Bref, je suis perturbée et Dominique bientôt assoiffé. Je vois qu'il comprend mon problème et se détache un peu à l'arrière, tout en restant au contact et à l'abri du vent.

Je fais attention à ce qu'il boive la boisson énergétique toutes les 5 minutes et prenne, toutes les 30 minutes, un gel comme prévu dans [notre plan de « fueling »](#).

KM 10. C'est le premier poste de ravitaillement. Des barrières Nadar sont placées pour créer deux couloirs, un réservé aux coureurs et l'autre pour les cyclistes. Je n'ai pas besoin de m'arrêter car chargée comme un mulet j'ai du stock à revendre et je peux tenir jusqu'au KM 20.

Le groupe a tendance à jouer au yoyo. Dominique en parle à Hervé et celui-ci confirme que des coureurs cherchent à se caller à une allure précise de 4 minutes 25 secondes à chaque kilomètre. Tandis que Dominique et Hervé lissent sur plusieurs kilomètres leur allure en tenant compte du relief. Mon coureur ne regarde pas sa montre et court plutôt à la sensation. Nos repères se situent d'ailleurs tous les 5 km sur notre tableau de temps de passage que nous n'avons pas prévu de consulter avant le KM 40. Sans jouer à l'élastique, nous restons finalement toujours au contact du groupe sans forcer.

Au fil du Tarn, on aperçoit sur les collines tout en hauteur un superbe château médiéval un peu en ruines qu'on se promet d'aller visiter et d'assailir le lendemain.



Les ruines du château de Peyrelade (photo : D. Rolland).

Le village de « Le Rozier » à l'entrée des gorges.

Le premier ravito où je fais le plein d'eau est environ situé au **KM 20**, à l'entrée de « Le Rozier ». Avant d'arriver à celui-ci, j'ai mangé une grande barre fruits rouges car le petit déjeuner paraît déjà loin pour mon estomac. Je trouve que Le Rozier est un magnifique village qui mérite de s'ajouter à la liste de nos excursions du lendemain. A l'approche de la première vraie montée, Dominique joue la prudence car son ischio-jambier droit est sensible. Il ne souhaite pas forcer et préfère laisser filer... La course est encore longue !

Je dépose le vélo contre la clôture à droite en faisant attention à ce qu'il ne tombe pas car il est lourdement chargé mais néanmoins très bien équilibré grâce aux soins de Dominique.

Aparté spécial pour les futurs accompagnateurs à vélo (1/2)

Si mon vélo est bien équilibré c'est le fruit d'une réflexion après une première édition de Millau en 2014 et des entraînements qui ont permis de bien penser l'engin.

Tout d'abord, Dominique a remplacé les manettes et les câbles de frein et de vitesses. Pour l'anecdote, ce vélo a normalement 3 plateaux de 7 vitesses sauf que cette année là, je suis restée bloquée sur le plateau 2 et n'avait que 3 pignons disponibles car j'ai cassé le dérailleur au moment du départ (je ne sais toujours pas comment). Le petit plateau qui est le plus « facile » n'était plus fonctionnel. Je ne dois pas vous faire un dessin, j'avais déjà du mal à suivre dans les premières petites côtes et je me suis « explosé » les cuisses dans la redoutable montée du Viaduc juste avant le 50^{ème} km. Je gardais également un très mauvais souvenir de la remontée vers Tiergues et de la côte du Viaduc au retour. Il a fallu également trouver des patins de frein qui ne couinaient pas (cela rend dingue dans les longues descentes).

Ensuite, on a allégé mon vélo (des années 90) qui est une sorte d'hybride entre route et tout-terrain. Flanqué de deux roues de compétition American Classic provenant de mon Cannondale de route, il pèse à présent 2,5 kg de moins par rapport à son équipement d'origine. Cependant, avec tout le ravitaillement et le matériel, il atteint tout de même une petite vingtaine de kilos, mais comme ils sont bien répartis, ce n'est pas un « gros » souci. Mes kilos à moi sont également pas trop mal répartis ;-)



On a coincé dans différentes boîtes l'alimentation du coureur (gels, barre, sticks d'Hydrixir,...), fabriqué un double porte-gourde maison, prévu une poubelle, le tout fixé dans le panier à l'avant du vélo. Il y a également des porte-gourdes additionnels, sur le cadre, sur un côté du panier et à l'arrière de la selle. Mes barres se trouvent dans une petite trousse sur le cadre. A l'arrière, sur le porte-paquet, il y a la sacoche avec notamment les vêtements de rechange et le matériel de réparation du vélo (lampes frontales, pneu et chambres à air, chaussures de rechange,...). Pour compléter le tout, il y a un compteur multi-fonctions, un rétroviseur, un klaxon, une petite lampe rouge à l'arrière et une béquille. Manque plus que la sono et la GoPro !

Et maintenant, ça bouge !

A ce ravitaillement, un jeune homme très avenant me demande ce dont j'ai besoin. Il verse l'eau des bouteilles dans mes gourdes. Service au top ! Entretemps je fais signe à Dominique que je l'ai vu passer derrière moi : j'actionne mon klaxon « pouet-pouet ! ». Je repars rapidement, le mélange d'Hydrixir longue durée d'Overstim's sera pour plus tard. Au pied de la côte, au semi-marathon, c'est la jonction.

La première montée est en lacets et en levant le nez on aperçoit Hervé juste au-dessus de nos têtes. Sans nous prendre de haut, on l'entend crier « Allez Dom ! » et nous, en cœur : « Allez Hervé ! ». Dès les premiers mètres d'ascension, je comprends que l'allure de Dominique n'a rien à voir avec celle de l'entraînement. Personnellement et égoïstement, cela me rassure car je sens que je n'aurai sans doute pas de difficultés à le suivre en côte cette année.

Sur la partie qui va du 21^{ième} au 30^{ième} km, c'est-à-dire l'autre rive du Tarn en revenant vers Millau, c'est une succession de bosses pendant au moins 10 kilomètres. Hervé a manifestement placé une première bonne attaque car on ne le voit plus et le groupe s'est complètement morcelé.

On passe, je te passe, tu me passes je te re-dépasse en fonction des aptitudes en côtes et en descentes de chacun, les positions changent en permanence au fur et à mesure que les kilomètres défilent. Avec ce relief et cette topographie radicalement différents de la première moitié du marathon, il y a pas mal de cyclistes qui mettent déjà pied à terre dans les côtes, et d'autres qui déboulent dans les descentes. J'en perds mon latin et je n'arrive plus à savoir qui-est-avec-qui dans ce remue-ménage.



Photo prise par le photographe officiel de la course au KM 25. Pouces levés et sourire en coin !

Un panneau annonce un point photo aux environs de la borne **KM 25**, c'est l'occasion d'être immortalisés tous deux mais malgré que Dominique me dise d'attendre, je lui fausse compagnie car je ne vois pas cela sous cet angle et c'est dans un décor de rêve que je le laisse impressionner seul la pellicule. En effet j'ai un autre objectif : assurer son ravitaillement.

Juste avant le **KM 30**, Dominique me fait part d'une certaine fatigue et 3 km plus loin, exactement comme il y a 2 ans, il me signale qu'un petit arrêt de 2 minutes s'impose pour cause de « gros besoin ». Après cet interlude, je trouve sa foulée franchement plus « légère » et il me confirme qu'il a retrouvé de l'énergie ?! Maintenant, le terrain devient plus favorable car c'est un long faux plat jusqu'au panneau d'entrée dans la commune de Millau (au 38^{ième} km).



Il commence enfin à faire bon mais pas véritablement chaud. Venant de Corse, on est habitué à des températures, disons, un peu plus élevées... Mon compteur affiche 28°C. Ceci me rappelle une sortie d'entraînement de 50 km en août à 41°C sur le temps de midi en montagne. Ainsi qu'une autre de 42 km au début septembre à 36°C mais à la côte cette fois avec un taux d'humidité de 85% : un véritable calvaire tropical. Ceci pour dire que le mot « chaleur » n'a pas la même signification pour tout le monde.



KM 40 (crédit photo: www.photogaches.com)

Nous entamons à présent, la longue ligne droite qui longe les campings jusqu'au pont qui enjambe le Tarn au **KM 40** et qui nous avait paru bien plus longue il y a deux ans alors que Dominique commençait déjà à accuser doucement le coup.

Mais cette année, je vois qu'il est bien à l'approche du parc de la Victoire qui marque la fin de la première boucle et du marathon. A moins d' 1 km du demi-tour nous croisons Hervé et il semblerait, si l'on n'a rien loupé, qu'il soit en 3^{ième} position. Nous échangeons comme d'habitude des encouragements mutuels, de l'énergie positive qui nous sera utile pour la suite.

A notre tour nous arrivons à la salle des Fêtes, où les coureurs du 100 km doivent entrer, franchir le tapis de chronométrage électronique, puis ressortir vite fait pour entamer la suite du programme de la journée tandis que les marathonien, eux, peuvent y savourer leur finish.



Fin de la première boucle de 42,2 km (**marathon**). Crédit photo : Philippe Worms

La deuxième boucle

Pendant ce temps, j'attends Dominique à la table de ravitaillement située à l'extérieur et en le voyant sortir de la salle des fêtes, je constate qu'il est bien. Il me dit avoir franchi la ligne à 13h13, ce qui signifie donc un chrono de 3h13 pour le **Marathon**. Cool, c'est pile-poile le temps de passage qu'indique le tableau scotché sur la potence de mon guidon.

A la sortie du parc de la Victoire, il relance l'allure, soigne sa posture, sourit au public chaleureux, tape dans les mains des enfants, salue les coureurs que l'on croise et qui, à leur tour, en finissent avec la

première boucle. Le ciel est dégagé, il fait beau, bref, tout va bien... en route pour la seconde boucle et le prochain grand repère, le demi-tour à Saint-Affrique à 29 km d'ici.

Dans la traversée de Millau, nous apercevons un concurrent en orange à environ 300 mètres devant nous et il semblerait que nous nous rapprochons de lui lentement mais sûrement. Pour sortir de la ville, nous devons franchir le pont du Rubicon (ah non, c'est le Tarn !). A peine arrivés sur l'autre rive Dominique me dit qu'il a aperçu Jérôme Chiotti (un des favoris) et son suiveur assis sur un banc... apparemment il aurait jeté l'éponge. Cela rappelle que sur un 100 km tout peut arriver, que personne n'est à l'abri d'un problème ou d'une défaillance et que rien n'est jamais écrit.

Deux kilomètres plus loin dans la montée de Creissels, un autre coureur est à l'arrêt souffrant de crampes. Je reconnais le jeune homme que j'avais vu passer en tête en attendant Dominique. Il était parti sur des bases de 15km/h, c'est-à-dire du record de l'épreuve. Après coup, en lisant la presse locale nous avons appris qu'il s'appelle Gabriel Noutary (*voir à la fin l'article du Journal de Millau*). A peine le temps de lui lancer un petit mot d'encouragement pour qu'il se relance et nous voilà déjà à Creissels dans les jambes du concurrent en orange et de son suiveur. Précisément à l'endroit, où notre fille Clémentine nous attendait en vélo il y a deux ans, avant de vivre avec nous la suite de l'aventure. Dominique et moi pensons à cet instant très fort à elle et à nos deux autres enfants qui, c'est sûr, sont en train de nous soutenir !

Au sommet de la côte du château de Creissels au croisement avec la rue des cascades qui mène aux grottes où vivent les esprits bienveillants de la région... ([voir compte rendu 2014](#)).



Nous dépassons notre ami en orange (Sylvain Guiraud). Dominique l'encourage puis lui dit: « Il y a des hauts et des bas... maintenant c'est toi et tout à l'heure ce sera peut-être moi ».

Nous sommes au **KM 45** et toujours dans les temps de passage établis. Sans le savoir, aucun des officiels qui faisaient des allers-retours en voiture ne nous avaient signalé ce qui semblait évident pour tous, sauf pour nous. A cet instant nous étions en fait à la 3^{ième} place mais nous, nous pensions être au mieux 5^{ième} ... donc, loin de connaître notre véritable classement provisoire.

Devant, c'est sûr il y a Hervé et un autre coureur habillé tout en noir (probablement Eric Plennevaux) que l'on a aperçus dans l'avenue de la République là où se croisent ceux qui terminent la première

boucle et ceux qui entament la seconde. J'avais estimé l'avance d'Hervé à ce à ce moment là, à environ 7 minutes.

Leçon retenue de notre première participation en 2014, à l'approche de la côte du Viaduc, je prends moi aussi un gel « coup de fouet » mais aussi, de l'avance pour la grimper à mon rythme. J'ai donné une petite gourde à Dominique qu'il garde en main. Il se sent bien, monte calmement car là, pour nous aussi, il commence à faire chaud.

Au sommet de cette côte à 8% de moyenne, on arrive à la borne **KM 50**, là où a lieu la mythique photo sous le fameux viaduc et bonne nouvelle, nous sommes toujours dans les temps de passage prévus. A cet endroit, quelque chose de nouveau nous interpelle: il y a beaucoup de photographes et de cameraman qui s'agitent lors de notre passage. Encore une fois, nous ne savions pas que nous étions à ce moment là 3^{ième} et que nous étions innocemment en train d'animer la course.



Dans la longue descente de plus de 2,5 km vers Saint Georges qui l'avait tant fait souffrir en 2014, Dominique se sent très bien et ce, malgré les fortes rafales de vent de face qui cassent un peu notre tempo. C'est un temps à bien visser sa casquette sur la tête et à bien tenir fermement son guidon.

Là, d'un coup, il me revient une très vieille chanson américaine des années '70 de Bob Seger (pour ceux qui ont connu l'époque du Vinyl) qui s'intitule « Against the wind ! ». Je tente de la chanter pour vérifier si Dominique ne la connaît pas, mais il me dit que ça sonne tellement faux qu'il est impossible de deviner de quel morceau il s'agit et qu'il vaudrait mieux que j'arrête avant qu'il commence à pleuvoir ;-)

Aparté spécial pour les futurs accompagnateurs à vélo (2/2)

Chers amis accompagnateurs à vélo, à propos de pluie, j'ai une petite anecdote d'entraînement bien arrosé à vous raconter. Si, si, il pleut aussi, parfois, en Corse. D'ailleurs il a plu presque toute la semaine avant notre départ et c'est à Millau que nous avons finalement retrouvé le soleil !?

Donc, lors d'une sortie longue d'entraînement où nous sommes régulièrement ensemble, il commence à pleuvoir des cordes, puis tout à coup: « poutchchch », mon pneu arrière se dégonfle instantanément. « Aie ! ». Je regonfle avec la bombe « Pit Stop » aussitôt dit, aussitôt fait. C'est miraculeux ces petits machins mais ça ne tient pas longtemps, 500 mètres plus loin c'est à nouveau complètement plat. Le vélo devient instable et je manque de tomber sur Dominique en voulant m'arrêter. Je vide le reste de la bombe mais ça ne marche pas et je vois que c'est carrément le pneu qui est déchiré. Je donne la ceinture porte-gourdes à Dominique qui continue sans moi sous la pluie battante. Je téléphone à notre fille ainée de 20 ans qui vient en voiture me récupérer, trempée comme une souche et presque gelée.

Dominique termine bravant les éclairs, la foudre, les torrents de boue et le froid... pensant que cette acclimatation serait utile pour Millau.

Au débriefing, il ressort que j'ai besoin d'une paire d'heure de cours de réparation de pneu crevé. Ces cours, que Dominique m'avait déjà donnés il y a quelques années pour les compétitions de triathlon mais dont je n'avais jamais eu besoin... Changement de chambre à air que je réussis d'ailleurs à crever, montage et démontage d'un pneu avec chrono en main. C'est évident, je ne suis pas un monstre de vitesse. Il me faut 3 fois plus de temps que Dominique. Bref, c'est mieux de regarder où je mets mes roues pour éviter de crever un pneu. Sinon, il va falloir pousser une très grosse pointe de vitesse pour rattraper mon coureur, si j'y arrive. On intègre donc dans le matériel de la sacoche, 2 chambres à air et un pneu en plus des bombes anti-crevaisson « Pit Stop ».

J'ai aussi un dérive chaîne au cas où mais là, il vaudra mieux que je demande de l'aide à quelqu'un si j'ai un problème. C'est bien de veiller à ne pas trop croiser la chaîne pour éviter de la casser. On en déduit qu'il y a peu de chance qu'une casse de chaîne se produise... Ce que la suite de notre histoire contredira !

Conclusion: Ne misez pas sur la chance pour éviter les ennuis mécaniques. Si vous ne voulez pas que votre coureur se retrouve sans son ravitaillement, ce qui signifie la galère, voire l'abandon, il est indispensable de pouvoir gérer et/ou d'anticiper les éventuels ennuis mécaniques (apprendre à réparer un pneu, à décoincer et à réparer une chaîne,...). Ce serait dommage qu'une si longue et minutieuse préparation soit mise à mal par manque de prévoyance.

La route des Saints

Arrivés à Saint Georges, je pose le vélo en sécurité et rentre dans une petite cour, il est temps pour moi de préparer à nouveau de la boisson énergétique. Là un Monsieur veut remplir mes gourdes au robinet. Sauf qu'il y a un problème de pression car le robinet « toussoie et crachote » et je remarque alors que

l'eau au fond de ma gourde est de couleur brune foncée... ☹️. De suite, mon ravitailleur me dit de tout jeter et il me fait le plein avec des bouteilles d'eau de source pour ne pas risquer d'être malade.

Nous empruntons le long faux plat de 6 km qui mène à Saint-Rome. Là où Dominique avait tant galéré et même, pensé abandonner lors de notre première participation. Mais cette année, cela se passe bien malgré ce foutu vent très gênant. Je surveille de près le tableau de temps de passage dans ce moment délicat et psychologiquement difficile. En effet, nous sommes seuls au monde, une véritable navigation en solitaire, pas un vélo, pas un spectateur à l'horizon à part les bénévoles croisés au ravitaillement du pont Dourdou, au **KM 55**, où la musique était cette fois vraiment bonne, disons un rien plus « rock » qu'en 2014... « La danse des canards », c'était pas très motivant !

Nous continuons à remonter la rivière Cernon et je fredonne « Follow rivers » de Lykke Li, c'est manifestement déjà beaucoup mieux que tout à l'heure car Dominique semble bien l'aimer celle-ci.

Une voiture rouge, déjà aperçue auparavant, se rapproche de nous, au volant c'est un journaliste de la radio locale appelée « Totem ». Il me demande de lui parler de mon coureur et parle de notre belle remontée. Il ajoute que ça va batailler ferme et que le suspense est à son comble pour les places d'honneur derrière Hervé Seitz. J'explique au journaliste que Dominique a terminé 7^{ième} en 2014 en 8h34 et que notre objectif premier est d'améliorer ce temps. J'ajoute que l'on vient d'assez loin (Corse) et que cela fait 2 ans qu'on se prépare et que l'on est déjà très heureux d'avoir pu prendre le départ. Je lui raconte que tout se passe bien pour l'instant et que l'on est toujours bien dans les temps de passage prévus. Fin de l'interview, la voiture s'éloigne à toute allure, pour rejoindre la tête de course j'imagine.

Montagnes aveyronnaises

Enfin, on arrive à Rome la Sainte où, contrairement à ce que je pensais, il n'y a pas un chat ! Mais ils sont où les Romains ? Heureusement la police assistée par quelques bénévoles nous oriente à la sortie du hameau vers la petite route qui doit nous faire passer au niveau supérieur. A partir d'ici commence la côte tant redoutée par tous, coureurs et accompagnateurs, qui grimpe pendant 6 km vers le village de Tiergues.



Nous entamons l'ascension à une allure maîtrisée qui au fil des kilomètres faiblit doucement, mais rien de dramatique... probablement la fatigue des derniers jours et le manque de fraîcheur qui commencent à peser peu à peu.

Arrivés en haut de la côte à la borne **KM 65** où l'on bascule vers la longue descente, un bref coup d'œil sur mon tableau confirme que nous sommes toujours dans les temps de passage prévus. Ce qui prouve notre bonne gestion de l'effort. Dominique a le moral et se lance dans la descente à (la) bonne allure, il paraît toujours très bien.

Je le laisse filer seul pour me rendre au poste de ravitaillement. Là, deux dames très sympathiques me donnent un coup de main. Mais à trois sur la même gourde, je n'arrive pas à voir si je dose correctement la boisson de Dominique. Tout à coup, au moment où je m'apprête à repartir, l'ambiance monte très fort, les spectateurs ainsi que les bénévoles s'agitent et encouragent joyeusement un jeune coureur qui apparemment est du coin et qui se prénomme Aurélien.

Je fonce dans la descente car j'ai perdu pas mal de temps au ravito. Je rattrape et dépasse le coureur local entouré de 5 à 6 vélos et rejoins Dominique qui est 500 m devant.

Un 100 km n'est pas un long fleuve tranquille

Arrive alors le Hic, le grain de sable dans la mécanique... une douleur qui pique Dominique aux doigts de pied alors que nous entamons la descente vers Saint-Affrique.

Je lui rappelle que « Un 100 km n'est pas un long fleuve tranquille ! », comme il me l'a souvent répété. Je lui conseille de prendre son mal en patience et (comme je lis dans ses pensées) d'éviter de changer de chaussures car sa foulée et sa cadence en seraient trop modifiées (pour avoir déjà fait de nombreuses expériences à l'entraînement). Je lui suggère de tenir bon jusqu'au demi-tour à Saint-Affrique où cela ne pourra aller que mieux car ses appuis seront obligatoirement différents dans la montée.

Il s'applique et mord sur sa chique. Tout en continuant à descendre à bonne allure. Mais 1 km plus loin, Dominique se plaint que c'est horrible, que ça lance et que deux orteils de son pied droit lui font terriblement mal. Comme si on les frappait avec un marteau. Des cloques ? Certainement pas car il n'est pas sujet à celles-ci et surtout, elles n'engendrent pas une si forte douleur... Mais que se passe-t-il ?



Flash back sur les chaussures. Les Asics Tarther ont été les chaussures de prédilection de Dominique depuis de nombreuses années, il a d'ailleurs couru l'édition de Millau 2014 avec celles-ci. Peu de temps après, la marque a stoppé la production du modèle sans le remplacer. C'est ainsi que les Hitogami de la marque Mizuno (très légères et avec suffisamment d'amorti) sont devenues ses nouvelles chaussures en 2016. Il a pu les tester et re-tester des mois durant sur entraînement et compétition (marathons) et avait déjà usé 3 paires pour la préparation des 100 km de Millau. Mais dans le doute durant les dernières semaines d'entraînement, il a commandé une paire toujours du même modèle mais une demi-pointure plus grande livrée 4 jours seulement avant notre départ pour Millau. On avait eu la bonne idée de les mettre en paire de rechange dans la sacoche du vélo car on ne sait jamais ce qui peut arriver sur 100 km.

J'ai bien retenu la leçon de mon coach : ne jamais ajouter du négatif sur du négatif. Malgré que je constate que le coureur derrière nous se rapproche, je n'en parle pas à Dominique qui avait bien entendu ce qui se tramait mais avait choisi volontairement de rester concentré sur son problème et de gérer sa douleur.

Au 69^{ième} km, presque au bas de la descente, une distraction se pointe à l'horizon, nous croisons la voiture chrono qui annonce le passage du premier. A notre grande joie, comme on l'espérait c'est bien Hervé avec sa garde rapprochée. Nous lui lançons quelques mots d'encouragement et lui nous répond : « Dom le second est juste devant toi ! ». Pour la première fois, on comprend que nous étions en 3^{ième} position et ça... ça fait du bien au pied !



Croisement avec la tête de course. Hervé S. et son peloton sur la route de St-Affrique (crédit S. David)

Un petit kilomètre plus loin, à la borne **KM 70**, nous sommes malgré tout encore dans les temps de passage prévus et ça... ça fait du bien au pied !

A présent, nous entendons distinctement des voix et des discussions, des vélos nous dépassent puis s'arrêtent à notre hauteur, manifestement, pour prendre les écarts. Nous comprenons que le poursuivant va bientôt nous marcher sur les talons et ça... ça fait mal aux pieds !

Après avoir bien bu, Dominique me quitte à hauteur de l'entrée de Saint-Affrique. Non, il n'est pas devenu alcoolique et il n'a pas non plus trouvé une maitresse ! On avait simplement convenu au préalable que je n'entrerais pas cette fois dans la ville après la mauvaise expérience de 2014. Ma fille et moi avons été séparés de notre coureur bien avant le ravitaillement et orientées sur un parcours différent. Nous avons perdu Dominique de vue et il avait fallu foncer longtemps avant de pouvoir le rattraper. En plus, ce parcours en ville nous avait paru pénible et dangereux, entre automobiles, piétons, trottoirs et bordures.



St-Affrique, KM 71. Après une petit tour dans la ville, on repart en sens inverse vers Millau

Millau, le retour

Je n'en crois pas mes yeux ! Pour la première fois j'aperçois le second et Dominique est à peine à 30 secondes ! C'est tellement super que je demande à un spectateur de me pincer pour voir si je ne rêve pas. Mais ma joie est de courte durée car le 4^{ème} est pratiquement calé dans la foulée de Dominique. Un peu perturbée, j'enfourche immédiatement ma bécane et dans ma précipitation je me rends compte que j'ai « zappé » la photo. *Ici, il nous faut « Rendre à César ce qui appartient à César » car les journalistes nous ont crédités de la 2de place à St-Affrique, alors que cet honneur revenait à Eric Plennevaux ! Une erreur peut-être due à une petite confusion entre les deux belges. (voir l'article à la fin)*

C'est sous les encouragements de son public et des nombreux suiveurs en vélo qu'Aurélien passe en silence à l'attaque. Il nous dépasse sans dire un mot et Dominique ne cherche pas vraiment à s'accrocher. Il m'explique qu'il veut attendre de voir comment il a encaissé la descente avec ce pied et les conséquences pour la suite. Pour l'instant, comme je l'avais prédit, il me confirme qu'il ne s'agit plus d'une douleur mais d'une gêne dans le début de cette longue remontée... Mais prudence ! On se dit que le troisième est peut-être dans un moment d'euphorie chez lui devant ses supporters et qu'il est en train de fournir son effort trop tôt en tentant de revenir sur le second qui lui-même prendrait un coup au moral ou pire se mettrait dans le rouge au moment de se faire dépasser. Et que nous assisterions à ce scénario gentiment placés dans un fauteuil à l'arrière : « Quand deux chiens se battent pour un os c'est

le troisième qui part avec ». En tout cas, l'espoir fait vivre, la course n'est pas finie. Nous n'avancions pas aussi vite qu'espéré mais nous tenons bon... Restons positifs !

Pendant 3 ou 4 km, en fonction du tracé de la côte, nous apercevons encore nos prédécesseurs mais manifestement ils ne semblent pas faiblir. Que du contraire, ils prennent progressivement un peu plus d'avance.

Il me semble que le pied de mon coureur préféré tient le coup, mais chuuuut...

Cette côte que j'avais eue tant de mal à remonter en 2014 à cause du retard pris à Saint-Affrique ne me paraît finalement pas si terrible cette année malgré les rafales de vent tellement violentes qu'elles font zigzaguer certains cyclistes. Je doute fort que les lois de la relativité puissent expliquer cela.

Au **KM 75** la moitié de l'ascension est derrière vous, ou devant, selon votre état psychologique. En repassant au ravito de Tiergues au KM78, à peine le temps de déposer mon vélo sur les barrières Nadar qu'un bénévole arrive avec les bouteilles d'eau pour m'aider à préparer la boisson énergétique. Quel service ! C'est l'avantage d'être dans le top 5. Je profite de leur poubelle pour me délester de tous les tubes de gels vides envahissants.

Je me remets en selle et reviens rapidement à la hauteur de Dominique. Sur le bord de la route, un cycliste est occupé à réparer sa chaîne brisée : « Shit Happens ! ». Il n'y a pas que les coureurs qui galèrent. On se regarde sans dire un mot pour ne pas attirer le mauvais œil sur nous, l'« ochju » comme on dit en Corse.



Le juge de paix

Et arrive ce qui sera notre juge de paix : la redescente de la petite route de 6 km qui doit nous ramener à St Rome (c'est bien connu, tous les chemins mènent à St Rome). A cet instant nous accusons pour la première fois un retard sur notre plan de course. La perte de temps au sommet, sans être dramatique, s'élève tout de même à 3m30s. Mais alors que nous abordons les premières pentes, la douleur aux

doigts de pied, jusque là sous contrôle, semble devenir insurmontable... Il faut faire quelque chose, sinon, c'est certain, ce sera impossible de boucler les 20 derniers km et rejoindre la ligne d'arrivée. « Faire quelque chose ! » mais quoi ? Dans le feu de l'action et dans la souffrance, l'émotionnel prend souvent la place du rationnel ce qui n'aide pas à la prise de décision. Certes il y a peu de solutions, mais il y en a au moins une qu'on peut tenter: changer de chaussures pour celles ½ pointure plus grande qui se trouvent dans la sacoche. Pour cela, il faut accepter l'idée de s'arrêter de courir, mais comment faire autrement ? Sans trop tergiverser nous organisons un « PIT STOP » comme on dit en Formule 1. Je prends un peu d'avance, range mon vélo sur le bas côté, sors les chaussures de la sacoche et aide délicatement et sans précipitation mon coureur à effectuer le changement de pneumatiques, manœuvre rendue un brin plus compliquée par le fait qu'il court avec des semelles orthopédiques et aussi que cette gymnastique improvisée pourrait à tout instant déclencher des crampes. Dominique ne regarde pas ses pieds, car il ne veut pas visualiser l'origine de sa souffrance, sinon comme il le dit, il risquerait de se focaliser sur cette image négative. Il me demande de remettre une couche de crème anti-frottement par-dessus ses chaussettes avant d'enfiler ses pompes toutes neuves et ensuite prend encore le temps d'étirer quelques dizaines de secondes ses quadriceps. Après cette pause de 3 minutes, nous sommes enfin prêts à repartir... espérant que ce choix tactique sera payant.

Je constate que sa foulée n'a rien d'habituel, il semble un peu désarticulé et je lui fais remarquer qu'on tourne aux alentours des 12 km/h plutôt que des 14 km/h idéalement prévus. « Je sais, je fais ce que je peux ! » répond Dominique, puis il me demande de le laisser rentrer dans sa bulle où seul lui peut raconter ce qui s'y passe.

Clopin-clopat, j'entame doucement les pentes les plus raides... YES, la douleur est de nouveau supportable mais comme je le craignais, mes premières foulées sont complètement perturbées et cela n'échappe pas à l'œil expérimenté d'Elisabeth qui m'encourage immédiatement à améliorer ma posture afin de ne pas créer d'autres complications. Je m'applique à améliorer cela mais après autant de kilomètres, la moindre petite contrariété dans la mécanique de course est cérébralement amplifiée (vous savez, un peu comme quand on a un petit aphte ou un léger éclat d'émaille dans la bouche et qu'on à l'impression que c'est un cratère).

Mais ce passage délicat offre paradoxalement ses avantages. A partir de maintenant, le flot des coureurs et des suiveurs, que nous croisons en sens inverse, est quasiment continu. Impossible de ne pas entendre et encore moins de rester impassible à leurs encouragements.

« Bravo, super », « Vous êtes 4^{ième} », « ILS ne sont pas loin, allez ! ». Pas loin, c'est relatif. Ils ne peuvent pas le savoir, mais de notre point de vue, nous avons cédé notre 3^{ième} place et « ILS » sont progressivement... de plus en plus loin. NON ! Ils ont raison, pas de défaitisme ! Il faut profiter de ces mots d'encouragement, de tous ces petits signes de la main et autres attentions positives que nous adressent les autres coureurs et à notre tour échanger le plus souvent un petit sourire ou un pouce levé. Profiter de cet échange d'ondes positives, les emmagasiner pour en tirer de la force. Le positif appelle le positif et automatiquement me reviennent à l'esprit toute les autres pensées qui aident à tenir bon jusqu'au bout, en seulement 3 grandes respirations... « Merci » à vous tous et toutes pour avoir animé notre fin de course !

Nous dépassons la borne **KM 80**, plus qu'un kilomètre avant d'arriver en bas et d'entamer le faux-plat descendant, où je me convaincs que le changement de relief me sera à nouveau bénéfique... Enfin St-Rome ! Cette fois la place est noire de monde, il y a quasiment un bouchon de coureurs-suiveurs à l'entrée du village et il nous faut slalomer afin de nous frayer un chemin... « Ils sont fous ces Romains ! ».

Bonne nouvelle, la patience et la prudence semblent récompensées car la douleur aux orteils est en mode veille et le moral est bon malgré les 6m20s de retard à présent accumulées. Alors que nous entamons cette longue portion de 7 km qui nous ramène, en passant par St Georges, au pied de la côte du viaduc, nous décidons de tenter de réinitialiser la machine plantée par un bug au pied et de colmater la fuite de temps. Après la décadence, il faut repenser : « cadence » ou essayer, pour ne rien regretter.

« Allez Dominique, tu peux encore augmenter un peu l'allure... » pour atteindre celle prévue. Je scrute la route dans mon rétroviseur et heureusement je ne vois personne à nos basques. Je lui fais part de cette info positive et pour encore plus l'encourager, je lui rappelle qu'Aude, Cyril et Clémentine ainsi que ses parents suivent la course via internet. « Big brother is watching you ! ». Vive la technologie...

Mais rien à faire, malgré la volonté et le fait qu'on se motive mutuellement maintes fois à relancer l'allure, la cadence n'augmente presque pas comme si les neuro-moteurs qui gèrent les muscles restaient bloqués « en mode protection » et que le cerveau ne pouvait pas les convaincre d'accepter d'aller plus vite. C'est embêtant quand, malgré de nombreuses négociations, le corps et l'esprit ne parviennent plus à se mettre d'accord. Quoi qu'il en soit, le pied n'est plus qu'une gêne parmi d'autres, nous avançons toujours en 4^{ième} position et croisons encore de nombreux coureurs qui continuent à nous encourager et à nous informer qu' « ILS ne sont pas loin devant... ».

Encore un suiveur qui répare sa chaîne au bord de la route ! « Shit Happens Again ! ». La malchance devient une réalité statistique sur une si longue distance. « Pourvu que ça ne nous arrive pas » me dit une petite voix intérieure.



La longue portion de 7 km qui nous ramène, en passant par St Georges, au pied de la côte du viaduc

Redéfinir des objectifs ou... la guerre des « goals » !

A la borne **KM 85**, notre retard sur notre tableau de course atteint 7'40s. Certes, on a beau se dire que « la course n'est pas finie, tant qu'on n'a pas franchi la ligne d'arrivée », et que « l'espoir fait vivre... ». Mais il faut être honnête, l'espoir n'est pas une stratégie et à moins d'une défaillance de leur part, ou mieux de trouver le bouton rouge « booster » qui nous propulserait comme une fusée, le bon gros nonos nous échappait. Il était nécessaire à présent d'être réalistes et de redéfinir nos nouveaux objectifs:

1. Passer sous les 8h25 et ainsi améliorer de 10 minutes le chrono de notre 1^{ère} participation en 2014 (l'objectif visé au départ était 8h12).
2. Conserver notre 4^{ième} place et ainsi améliorer notre classement de notre 1^{ère} participation en 2014 de 3 positions (pas d'objectif précis au départ mais un TOP 5 semblait possible).

Pour ce faire, il faut que d'un côté le suiveur reste concentré sur le plan de fueling et continue à bien alimenter le coureur qui, de son côté, doit garder le focus sur sa posture et son allure.

Sur le sol, il y a un marquage 90 km peint en blanc. « Yes, plus que 10 km ! », Dominique se marre puis me fait remarquer que d'après mon info, on aurait fait les 5 dernières bornes en... 10 minutes. Euh ? Oups ! Ah oui d'accord, un peu plus loin il y a encore ce même marquage, car il s'agit bien sûr de la limitation de vitesse. Ceci dit, avec nos rares pointes au dessus de 13 km/h, aucun danger de la franchir ;-). Cette anecdote restera dans les annales, d'autant plus que je lui avais déjà fait le coup il y a deux ans ce dont je ne me souvenais absolument pas !

Là, je me rends compte que la course devient longue et que je ne suis plus très lucide. Pour le suiveur aussi les repères se mélangent, je perds le fil de la course et le décompte des kilomètres avant l'arrivée commence à devenir flou.

Alerte rouge, il nous faudrait une cannette de soda de cette couleur pour réveiller le cerveau en lui envoyant une bonne dose de glucose. Rien de tel que cette boisson miracle quand il faut faire remonter très vite le taux de sucre dans le sang. Arrivé au ravito de St Georges, j'entends crier « Allez les belges de Corse ! » et je reconnais, tout sourire, le sympathique basque avec qui j'avais papoté une dizaine de minutes alors que nous attendions nos coureurs à Aguessac. Il était maintenant en compagnie de son ami qui espérait terminer en 14h... Toute heureuse que la batterie de ma mémoire ne soit pas complètement plate, je lui rétorque: « Ah je vous reconnais ! Comment ça va ? Allez, courage ! ».

En fouillant les tables je parviens à mettre la main sur une bouteille de Pepsi et je remplis une petite gourde de 20 cl que Dominique ingurgite avec la même quantité d'eau pour rendre la boisson isotonique et ainsi l'assimiler plus rapidement. Effet placebo ou réalité chimique... grâce à cette potion magique (à utiliser seulement en course), le Peps revient presque instantanément alors que Dominix et moi abordons la remontée venteuse de la méchante côte du Viaduc.

Dernières difficultés

KM 90. Déjà 5 minutes que nous avons entamé cette montée qui paraît longue et interminable à Dominique car, même si ses sensations sont bonnes, il n'arrive pas à atteindre l'allure espérée. Cette fois-ci, pour moi, c'est tout le contraire... je dois même ralentir afin de ne pas le distancer.



Vu comme ça, la montée du viaduc en revenant de St Georges semble facile...

Je lui répète en boucle: « Allez Dominique ! Ne lâche rien ! ». Je sais qu'il n'a pas besoin de cela pour tenir le coup, mais j'ai envie de jouer le rôle de Coach qu'il m'a confié sur cette course et de partager avec lui ma propre motivation.

Les encouragements des coureurs que nous croisons sur ce long segment très pentu de 2,5 km l'aident à s'appliquer et à soigner sa posture. Au plus loin que l'on puisse porter notre regard, nous ne voyons aucun coureur devant... ni derrière d'ailleurs. N'ayant toujours aucune info concernant les écarts, je demande à des cyclistes qui nous doublent où se trouvent nos poursuivants. Apparemment pas de danger car le coureur le plus proche serait au minimum à 5 minutes. Informations que nous avons appris à relativiser, car on ne sait jamais si nos sources sont fiables ou non.

Enfin le sommet ! Nous nous trouvons maintenant sur le flan Est, à l'ombre (il est bientôt 18h). De plus, le vent de face y est très fort et Dominique me signale qu'il a froid ! Je lui refais sa veste coupe vent qu'il enfilerait difficilement car elle se comporte comme une voile mal tendue... Il ne faut surtout pas qu'il tombe malade car cela gâcherait notre journée d'excursion prévue demain. Je l'invite à oublier le chrono et à ne pas prendre de risque dans la « grosse » descente (une ligne droite d'1 km dont la pente est de 10% à $\pm 1\%$ en fonction des GPS) pour ne pas se blesser ou même provoquer des crampes. En toutes circonstances il avait réussi à afficher un visage détendu et un petit sourire en coin, mais là, je vois à ses grimaces qu'il souffre même s'il ne se plaint pas. Je prends un peu d'avance et le laisse se concentrer et rentrer une nouvelle fois dans sa bulle.

Arrivé presque en bas, à hauteur du Leclerc, et enfin un peu à l'abri du vent, il commence à s'exciter et à accélérer (manifestement il a pété la bulle !). Quelques dizaines de mètres plus loin, au passage de la borne **KM 95**, nous constatons sans surprise que, suite à ces 5 derniers kilomètres difficiles, le retard sur notre tableau de course a atteint 12 minutes. Dominique enlève sa veste... je sens que ça va chauffer. C'est le moment, en tant que fidèle Damoselle, de lui lancer la réplique culte des « Visiteurs » qui le fait toujours se marrer « Montjoie, St- Denis, que je trépasse si je faiblis ! ». Le compte à rebours est maintenant lancé et Dominique le hardi avale avec appétit la côtelette qui mène au Château de Creissels. En passant à nouveau devant « l'avenue des cascades », Il me dit que nous avons bien fait cette année encore d'aller honorer les fameux Esprits ([lire le CR de 2014](#)). Il existe un endroit enchanteur sur les hauteurs de Creissels où l'eau sort des roches des Causses, et dont les alentours sont décorés de magnifiques montages végétaux réalisés par ce que nous avons, dans notre imaginaire, appelé « les Esprits des Cascades ». Nous leur avons humblement demandé de nous soutenir cette fois encore, de là haut, dans notre effort... Qui n'aime pas les contes de Fées ?



Comme cela avait très bien fonctionné lors de notre première participation, nous avons refilé le tuyau à Hervé qui depuis n'arrêtait plus de gagner... car nous en étions sûrs, Hervé devait être à l'heure actuelle en train de faire son traditionnel « petit speech » avec la couronne de lauriers du vainqueur sur la tête.

Le décompte est bon !

Après le château de Creissels, à la borne **KM -4** (et oui, on décompte à partir de maintenant), nous passons sur la piste cyclable où mon klaxon « pouet pouet » est bien utile pour prévenir de notre arrivée des promeneurs distraits. On croise des concurrents déguisé(e)s en cow-boys et en indiens. St-Affrique (bien que pas en Amérique) est effectivement à l'Ouest de Millau et pas tout proche, le « Far West » sera donc leur prochain objectif. En tous cas, ils sont courageux car le soleil est déjà bien bas et la nuit s'annonce longue et fraîche !

KM -3, on aperçoit au loin ce bon vieux pont qui traverse le Tarn et qui annonce l'entrée imminente dans la ville. Apparemment, l'effet « approche de l'écurie » se fait sentir car depuis la borne KM95, nous ne perdons plus de temps sur notre schéma. J'en profite ici, alors que nous entrons dans une zone habituellement à grand trafic routier, pour saluer tous les bénévoles, les forces de l'ordre et les

signaleurs car coureurs ou cyclistes, on se sent véritablement en sécurité tout le long du parcours. Et, ce qui ne gêne rien, ils remplissent leurs missions toujours dans la bonne humeur.

En entrant dans Millau, sur le pont où se trouve la borne **KM -2**, j'ai la gorge qui se serre un peu. L'émotion de fin de course est d'autant plus grande que la route a été longue et pleine d'embûches. On sait qu'il faut profiter de ces derniers hectomètres avant l'arrivée pour ressentir et partager les nombreux sentiments qui nous transpercent agréablement.

Dernier KM, j'invite Dominique à se faire plaisir et à profiter de ces enivrantes sensations pour faire un beau finish, il me sourit, se concentre et accélère... il court à plus de 13 km/h ce qui m'oblige à pousser fort sur les pédales pour rester à son contact. Un coup d'œil sur nos montres et nous sommes à présent sûrs que nous finirons, comme espéré, sous les 8h25 à la borne **KM 100**. Objectifs atteints !

Nous entrons pour la 2^{de} fois dans le Parc de la Victoire, où les vélos doivent s'arrêter 100m avant la ligne d'arrivée qui se trouve à l'entrée de l'immense salle des fêtes. Je dépose mon vélo et me dépêche d'entrer car j'entends grâce à la bonne sonorisation du site, Dominique qui semble en grande forme au micro (si, si Hervé arrivé 40 minutes plus tôt, l'avait déjà rendu). Il remercie le public pour sa patience et sa chaleureuse ovation et ensuite répond aux questions des organisateurs mais, pour être honnête, un rien béate, je n'ai pas vraiment écouté ses palabres...



Super, c'est fini !!! **Domage c'est fini...** ([voir le classement](#))

Je rentre donc à mon tour dans la salle des fêtes pour retrouver et féliciter tout le monde ou presque, puisque l'empereur Hervé et Eric Plennevaux, le plus brave des belges, nous informent, un peu déçus, que la traditionnelle photo réunissant les 3 premiers n'avaient pas pu se faire car Aurélien le « Saint-Affricain » avait franchi en second la ligne mais apparemment aussi ses limites. A peine arrivé, il avait perdu connaissance et était actuellement pris en charge par le Samu. Les infos concernant son état de santé n'étant pas très précises, nous restons un peu sous le choc et, comme tout le monde d'ailleurs, nous souhaitons que ce n'est rien de grave et qu'il pourra récupérer rapidement des ses émotions et de ses efforts, finalement récompensés.

Au bar du ravitaillement final, on s'imbibe de tout ce qui peut se boire. On échange nos récits avec Hervé, son épouse Chu-Fan et les autres concurrents qui arrivent régulièrement au compte-goutte et cela durera ainsi jusqu'au petit matin ! Je suis heureuse car je vois que Dominique l'est visiblement aussi et, surtout qu'il est très bien physiquement. Il profite de sa lucidité pour vivre à fond ces instants de partage et d'intense camaraderie qui passent, après coup, toujours trop vite. En fin de compte, c'est principalement pour vivre cela que nous, sportifs amateurs, apprécions les compétitions. Heureuse et fière, car comme me l'a dit mon mari, « j'ai bien assuré ! » mais, également contente de ne pas avoir connu de pépin technique avec mon vélo. Apparemment les Esprits des Cascades prennent aussi sous leur protection les accompagnateurs qui le demandent. Le duo a encore bien « travaillé » et a vaincu pour la seconde fois le Mythe: re-Veni, re-Vidi, re-Vici ! Place maintenant à la décompression et à la récupération. A contre cœur, nous prenons congé de tous ceux et celles qui ont fait notre journée.

Avant de rentrer à l'hôtel, nous allons rendre une dernière visite à notre pote Philippe Worms au Stand Mizuno et on se boit une (en réalité, deux) excellente cervoise pression locale (de la Jonte). Et oui, encore une fois, « de tous les peuples... les Belges sont les plus grands amateurs de bière ».

Phil nous propose de nous conduire en camionnette à notre voiture qui est parquée à environ 2 km d'ici. C'est très gentil de sa part, mais Dominique insiste pour y aller à pied, apparemment il n'en a pas assez et je le soupçonne d'être en train de songer à faire un 100 Miles ! Mais ça, ce sera une autre histoire...



Pas rancunier, car malgré des moments de souffrance, Dominique a tout de même pris son pied.

Quid de ce pied ?

La crème anti-frottement que j'applique avant la course est très efficace pour éviter les cloques mais ne peut rien contre le gonflement normal des pieds, au fil des kilomètres et des impacts. Mes chaussures Mizuno Hitogami 3 (taille US9) étaient assez grandes car mes orteils ne touchaient pas le fond de la chaussure (12 mm de marge). Probablement qu'il leur manquait un peu de place en hauteur dans le chausson et que cela a fini, à force de frapper le dessus du renfort de la pointe, par provoquer des œdèmes sous les ongles, d'où cette douleur qui s'apparente à celle que l'on ressent quand on se coince les doigts dans une porte où que l'on reçoit un bon coup de marteau dessus.



Le fait de mettre les pieds dans des chaussures avec un chausson offrant un peu plus de hauteur (taille US 9,5) a permis de ne plus pousser là où ça faisait mal et heureusement, de terminer la course. Rien à voir donc avec la qualité de la chaussure, mais plutôt avec le choix du modèle et de la taille. « Mea culpa ! » D'ailleurs le second de cette édition, Aurélien, a lui aussi couru avec des chaussures Mizuno (modèle Ultima semble t-il) qui finiront probablement, à côté du gros nonos, dans sa vitrine.

Post-Scriptum

Le lendemain matin, au petit-déjeuner, nous essayons de tirer quelques enseignements de notre seconde tentative et arrivons à la conclusion que l'expérience est manifestement un facteur déterminant. En effet, le vainqueur et son dauphin (outre qu'ils soient de 15 ans plus jeunes) en étaient respectivement à leur 7^{ième} et 9^{ième} participation. Jamais deux sans trois, se promet-on ! En espérant pour la prochaine fois avoir bien tiré les leçons et enfin, craqué le code de Millau... Mais pour l'heure, nous voulons encore profiter à fond de notre fin de séjour en Aveyron... place aux belles balades et aux bonnes tables !



Comme convenu ce dimanche, nous avons trouvé l'énergie de refaire le parcours, mais en mode touriste et en voiture cette fois car les jambes de Dominique « tiraient » un peu. Cela ne nous a pas empêchés de nous promener dans les sites et villages perchés qui font le charme de la région. Peyrelade, Mostuéjols, Le Rozier, Paulhe, Millau, Creissels...

Addendum

Cher Hervé,

Je sais que je me répète, mais c'est en lisant tes comptes rendus de course que j'ai décidé en 2013 de tenter à mon tour l'aventure du 100 km. Par le plus grand des hasards, lors de mes premiers pas sur la distance, j'ai rencontré ton coach Jean-François (vainqueur à Millau en 2001). Je me suis dit que cela devait être un signe et depuis, j'ai continué en tant que Fan (désolé Chu) de suivre ton évolution grâce à internet et puis finalement j'ai eu la chance de te rencontrer en 2014 lors de ma 1ère participation à Millau. Depuis, tu es devenu un bon pote avec qui je suis heureux de partager ta passion et ta façon de voir le sport. Ta persévérance et ton talent, comme je le présentais, continuent à payer et, tout doucement, tu es en train de marquer ton empreinte dans la légende des 100 km. Elisabeth et moi avons été ravis d'être aux premières loges pour assister, sur les routes de ta course préférée, à ton formidable "Hat-Trik". Pour avoir bien profité de tes renseignements et enseignements, j'ai contracté une dette envers toi, que j'essaie de rembourser en prenant le temps d'écrire au sujet de ces 100 km en espérant humblement, à mon tour, donner à beaucoup d'autres l'envie de tenter l'expérience.

Avec toute mon amitié. Dominique.

Hervé Seitz réalise le doublé

En tête dès la moitié de course au passage sous le viaduc, Hervé Seitz a ensuite augmenté son allure pour terminer avec une confortable avance sur ses poursuivants. La bagarre a concerné la place sur le podium avec une très belle course pour Aurélien Connes qui se classe deuxième. Récit.

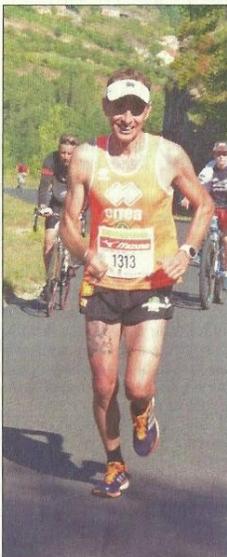
LA COURSE Une fois encore la légende des 100 km de Millau qui veut que celui qui passe en tête de la première boucle ne soit pas le vainqueur final de l'épreuve s'est vérifiée. En effet parti sur les bases du mythique record de Jean-Marc Bellocq, le jeune Gabriel Noutary qui découvrait l'épreuve, a très vite compris que la prudence et l'expérience étaient nécessaires pour bien terminer à Millau. Deux qualités que possèdent Hervé Seitz. Le coureur de Grabels inscrit pour la deuxième fois consécutive son nom au palmarès de l'épreuve millavoise. Une deuxième victoire qui vue du bord de la route a paru plus

facile que la précédente où la bagarre avait été intense. Une simple impression car sur le podium d'arrivée, l'intéressé avouait que « la journée fut difficile compte tenu de la chaleur et du vent présents tout au long du parcours ». Des éléments naturels qu'Hervé Seitz a mieux maîtrisés que ses adversaires pour terminer largement en tête de cette 45e édition avec pratiquement 25' d'avance sur son dauphin, le Saint-Affricain, Aurélien Connes, auteur d'une très belle remontée.

Le lièvre et la tortue

A l'image de la tortue dans la fable de La Fontaine, Hervé Seitz est parti prudemment et a laissé le lièvre, en l'occurrence, le jeune espoir Gabriel Noutary partir devant. Une tactique qui s'est avérée payante puisqu'à moitié course, au passage sous le viaduc le coureur de Grabels se retrouvait seul en tête avec une avance conséquente sur son suivant immédiat, Eric Plennevaux. En compagnie du futur vainqueur lors de la première boucle, le Millavois Jérôme Chiotti abandonnait à la sortie de Millau sur blessure.

Débarrassé de son plus sérieux adversaire, auquel il rendra hommage sur le podium d'arrivée, Hervé Seitz partait alors pour une course en solitaire contrai-



Dans le groupe d'Hervé Seitz tout au long de la 1re boucle, Jérôme Chiotti a été contraint à l'abandon.



Deuxième jusqu'à Saint-Affrique, Dominique Herzet a terminé au pied du podium.



En tête au passage du marathon en 3h02', Gabriel Noutary qui découvrait les 100 km, se classe à la 23e place en 9h23'. Il n'est qu'espoir. Peut-être un futur vainqueur !



Hervé Seitz a réussi le doublé et cela lui a donné le sourire même dans le dernier effort que représente la côte de Saint-Georges.

rement à l'édition précédente. Son avance n'allait que croître au fil des kilomètres, pour preuve, il croisait son second alors qu'il remontait sur Tiergues tandis que Dominique Herzet était dans la descente sur Saint-Affrique. Pour autant si la course pour la victoire semblait jouée, il en était autrement pour les places sur le podium où on assistait à une belle bagarre entre trois coureurs. Si Dominique Herzet passait en tête à la salle des fêtes de Saint-Affrique, il avait dans sa foulée, Eric Plennevaux tandis que c'est sous les encouragements de ses concitoyens qu'Aurélien Connes passait en 4e position.

Aurélien Connes entre dans la légende



Prudent sur la première boucle, Eric Plennevaux se classe à la 3e place pour une première participation à Millau.

Un classement qu'il allait améliorer rapidement pour passer en deuxième position à Tiergues. Place qu'il n'allait plus lâcher jusqu'à la ligne d'arrivée qu'il franchissait en 8h10'34" réalisant ainsi le meilleur classement d'un coureur sud-aveyronnais depuis Serge Cottereau, présent d'ailleurs sur le podium pour l'accueillir. Un accueil triomphal dont Aurélien Connes ne profitera guère, puisque très fatigué, il était immédiatement pris en charge par les secouristes. Cinq minutes plus tard le podium était

au complet avec l'arrivée du coureur belge Eric Plennevaux tandis que Dominique Herzet échouait au pied du podium après avoir été second jusqu'à Saint-Affrique. L'autre légende des 100 km de Millau qui veut que la côte de Tiergues soit le juge de paix de l'épreuve s'est vérifiée. Une course qui mérite bien son qualificatif de légendaire, la 45e édition l'a une nouvelle fois prouvé.

J.B.



Aurélien Connes réalise la meilleure performance d'un Sud-aveyronnais sur les 100 km de Millau après Serge Cottereau.