

Millau 2025 : le défi des 100 km



Rémy BLANC

PRÉAMBULE

Revenons en préambule à la genèse de l'entreprise, à savoir parcourir 100 km d'une traite et dans un temps imparti (maximum 18h cette année). Pourquoi à Millau ? Et bien quand on habite près de Montpellier, se lancer sur le 100km, c'est évidemment s'inscrire à celui de Millau ! En effet c'est la plus ancienne (1972), la plus renommée des épreuves de 100 km ; car à sa longueur s'ajoute le dénivelé (environ 1200). Cela en fait la Mecque de l'épreuve!

Comment cette idée un peu folle (pour beaucoup, pas seulement amis ou famille) a pu naître dans le cerveau (le mien) d'un honnête coureur de plus de 60 ans ? et qui avait à son actif tout au plus une dizaine de marathons, quelques semis et autres courses ou trails ! (Marathons parcourus au mieux en 3h15mn en l'an 2000 et 20 ans plus tard dans des temps proches de 4h.) Et bien, comme chaque fois que j'apprenais qu'une de mes connaissances avait participé aux 100 km de Millau, la curiosité me poussait de plus en plus à la questionner, à l'écouter... et mon appétit ne faisait que croître au fil de son témoignage ; je piaffais d'envie en percevant sa fierté d'avoir gravi cet « Everest » (et surmonté sa souffrance, son découragement)...

De fait , cette idée a véritablement germé après Barcelone 2023 ; c'est là où un irréprensible désir est né, après avoir bouclé mon marathon en un temps convenable de 3h56mn ; le tout en ne m'étant pas privé de prendre plusieurs photos (Sagrada...) ; en conclusion, le sentiment d'en avoir encore sous la pédale ! Bref , le besoin de savoir enfin ! ...Vous allez me dire : Très bien, mais savoir quoi ? Et bien découvrir enfin ce qui se cache, ce qu'il y a après les 42 km du marathon ! A cette confiance, j'ai pris l'habitude d'anticiper : évidemment après le 42^{ème}, il y a le 43^{ème} mais ce qui m'intéresse c'est la suite le 45^{ème}, le 50^{ème}.... donc c'est cette curiosité qui me guide : comment vais-je réagir physiquement, mentalement à cet effort unique et peu courant ? C'est maintenant ou jamais de le faire pour apporter des réponses, vu mon âge ... avancé ! Ceux à qui j'avais confié mon projet (hormis ceux du club de course) allaient de l'incrédulité polie, à l'incompréhension totale (courir 100 km, c'est PAS POSSIBLE ! dira l'un d'eux!) Bref tout cela n'a fait que renforcer ma volonté : je dois le faire car sinon j'aurais trop de regrets ! et je dois le TERMINER ce 100 bornes !

Enfin je ne peux passer sous silence que cette épreuve (le mot est bien choisi...) a lieu à Millau, dans le département de l'Aveyron, d'où est originaire mon père et toute sa famille ; région que j'ai donc bien arpentée durant l'enfance... Il y a un côté émotionnel dans ce « retour aux sources » , la nostalgie risque d'être présente à certains moments de la course ... Et ça m'attire !



LE DÉCLIC

C'est un soir de juin 2024, que se produit l'évènement qui allait tout déclencher : la rencontre qui allait permettre de transformer un rêve lointain, presque un fantasme, en réalité.

Nous sommes à la fin de l'assemblée générale de notre club (le Run§Trail Castelnaud) et nous attaquons l'apéro bien mérité, après 2h d'échanges dans la moiteur de la salle. Et donc s'approche de moi Hervé, président et néanmoins camarade coureur, qui me lance tout de go : Paraît que tu voudrais faire Millau ? A sa question, je bafouille un peu gêné : Euh...oui ...euh...j'y ai pensé...mais comment tu le sais ? J'apprends donc par sa bouche que j'avais dû en parler à un copain du club qui ... lui a rapporté et voilà !

Hervé m'apprend qu'il s'est inscrit avec Véro son épouse...Je ressors tout émoustillé, le temps de confier l'idée à Annie, ma femme ... car la préparation tombe pendant la période estivale, ce qui signifie : déplacements familiaux, voyages ... Elle m'accompagne dans mon projet et je l'en remercie ! J'ajoute que la difficulté principale qui jusqu'alors m'avait freiné dans cette entreprise, était l'obligation de m'entraîner en plein été : juillet, août dans le Midi, c'est la contrainte de devoir courir très tôt le matin (le soir?) et d'éviter ... les apéros plutôt fréquents en cette période !

Tant pis, rapidement la décision est prise et je m'inscris fin juin aux 100 km de Millau, prévus le 28 septembre. J'embarque dans l'aventure mon ami Thierry, qui est d'accord pour m'assister en tant qu'accompagnateur à vélo ! Précieux Thierry dont je reparlerai...



LA PRÉPARATION n°1 - 2024

À partir de ce moment, je commence à me documenter sur le « comment » aborder cette épreuve hors du commun, afin de lever le maximum d'interrogations, de doutes ... et d'inquiétudes ! En effet les 100 km, ce sont de longues lignes droites, de longues courbes, de longs faux plats ... avec à Millau, cerise sur le gâteau (mais qui peut le rendre indigeste), de longues et rudes côtes et descentes, droites ou sinueuses ; bref on évolue dans un univers presque sans fin...

Je me suis donc informé sur des expériences, des récits de cette course ; et j'ai enfin trouvé la méthode pour réaliser mon objectif, mon graal : TERMINER ! Oui car à mon âge, j'ai bien conscience que je n'aurais pas forcément beaucoup d'occasions de rééditer l'expérience ... qui plus est avec les contraintes de la préparation évoquées auparavant. Donc, cette méthode recommandée par plusieurs « papes » de la course sur longue distance, s'appelle **la méthode « Cyrano »** :

Il s'agit d'alterner **course** et **marche** avec, pour mon cas personnel, 9mn de course et 1mn de marche ; l'objectif est de ménager sa monture : courir à une allure tranquille (8,5-9km/h) puis marcher pour récupérer, boire, manger, se décontracter ... et repartir de plus belle !

Dès juin , je mets en place la méthode sur des distances de 10 à 15 km. Puis grâce au plan d'entraînement concocté par coach François du club (16 participations comme meneur d'allure, coureur mais aussi accompagnateur) je monte en puissance en juillet avec des sorties de plus en plus longues en Dordogne (plus vélo) ; en août, direction les Pyrénées : des charges encore plus lourdes avec le relief et une alerte le 16 août : entorse cheville droite ! Je gère et peux participer le 31 à la sortie marathon avec Thierry et l'équipe du club. Tout se présente bien !... jusqu'au 15 sept, dernière sortie longue et là : patatra !... entorse cheville gauche (avec le « crac !» du bois brisé) à cause d'un brusque écart de ma part, devant un chien-loup qui traînait derrière ses maîtres !...

Après 8 jours à tergiverser avec une cheville énorme et violette, 2 sorties vélo pour entretenir l'espoir ... se résoudre à passer des radios pour le diagnostic suivant : entorse avec plusieurs arrachements osseux : TERMINÉ ! Le rêve est passé...

Le 28 sept, je serai très heureux pour Hervé, devenu « centbornard », déçu pour Véro, contrainte à l'abandon à St Rome (km 60) ... Mais que la journée fût longue et triste pour moi, me traînant avec ma botte orthopédique... si loin de Millau !...



LA PRÉPARATION n°2 - 2025

Voilà, avant de parler préparation, je suis obligé de parler réparation ! Octobre, novembre 2024, immobilisation puis rééducation ; et enfin reprise tranquille ... sur le 10 km du Marathonman à St-Mathieu-de-Trévières. Suivra le semi des Pyramides à la Grande Motte, avec douleurs au mollet droit dues ... à la faiblesse de la jambe gauche (cheville). Bilan : déchirure et 2 mois de coupure avec kiné ... mais toujours présente en moi la volonté farouche de participer aux 100km de Millau, en cette année 2025 !

À force d'efforts et de résilience, reprise raisonnable en mai, car ma cheville gauche me tracasse encore sur le bitume. Malgré cela, au cours du mois de juin, j'augmente les doses en course avec aussi du vélo pour soulager les articulations ; et je mets en place la méthode Cyrano pour ménager la mécanique ; plus tous les jours renforcement musculaire pour ma cheville...

Au mois de juillet, 50-60 km semaine de course en Cyrano, plus du vélo, plus renfo, ceci à nouveau en Dordogne (mais pas à Bergerac...) : le relief est vallonné, c'est parfait pour Millau et la chaleur est supportable, avec une bonne hydratation.

En août, là encore les Pyrénées, beaucoup de course (60-70 km/sem) sur pistes forestières pour ménager ma cheville qui me taquine ... de moins en moins. Tout va bien jusqu'au 13 août (l'an passé le premier pépin, c'était le 16!) Ce jour-là pas d'entorse, mais juste ... la morsure d'un chien (... de berger, un border-collie) qui a échappé à sa maîtresse et a dû me confondre avec un mouton (après la tonte évidemment...). Toujours est-il qu'il m'a mordu derrière le genou, à la pliure de la jambe ! Voilà, je serai enquiné jusqu'à la course avec les soins, les bandages ... j'ai donc frisé la correctionnelle car le ligament aurait pu être endommagé ou infecté, et alors là ... je n'ose y penser ! Finalement mon entraînement n'en sera qu'à peine perturbé...

Mi-août retour dans l'Hérault pour peaufiner ma préparation : beaucoup de pistes toujours, du vélo et pas de natation... because plaie de la morsure !... dommage avec cette chaleur ! Sortie marathon avec Thierry, derrière le Pic St Loup le 30 août (5h et dénivelé 800 m) ; tout va bien.

Enfin début septembre, pour finaliser en allégeant les charges, avec ce souci de ... vraiment faire gaffe ! Cette année, on a un RDV le samedi 27 sept à 8h à Millau et je compte bien ne pas le rater !

**100^{km}
millau**

LES 100 KM DE MILLAU 2025

- Vendredi 26 Septembre : la veille
- Samedi 27 Septembre : la course



VEILLE DE LA COURSE

Vendredi 26 septembre 2025

En début d'après-midi, départ en voiture pour Millau . Nous sommes trois, Thierry mon accompagnateur, Annie et moi et nous logeons en centre-ville chez une charmante Millavoise ; de sa maison, une magnifique vue sur le viaduc ! Et là je dis à Thierry : « Tu vois demain, on sera là-bas! » Enfin espérons...

Dans l'après-midi, nous nous rendons à la salle des fêtes, dans le Parc de la Victoire pour retirer nos dossards (le 1120), notre dotation avec tee-shirt et doc ; nous faisons quelques photos puis on se balade dans les stands des exposants (produits régionaux) et partenaires. Se trouve en vente le maillot de finisher ! La veille de la course ! Outre qu'il ne me plaît pas, hors de question de l'acheter avant de l'avoir fini, ce 100 bornes ! Même si je ne suis pas superstitieux (car ça porte malheur... comme disait A. Allais .)

Puis nous descendons l'esplanade, là-même où aura lieu demain le retour de la boucle du marathon et l'arrivée du 100. L'ambiance est détendue, presque joyeuse chez les gens, coureurs, accompagnateurs que nous croisons ; quel soulagement que le grand jour arrive ... Je ne peux m'empêcher de sourire en pensant que le lieu de notre exploit à nous les coureurs aura lieu (pour ceux qui finiront) au Parc de la Victoire ! Le clin d'œil est amusant, quand bien même ce parc honore une autre victoire, celle de 14-18.

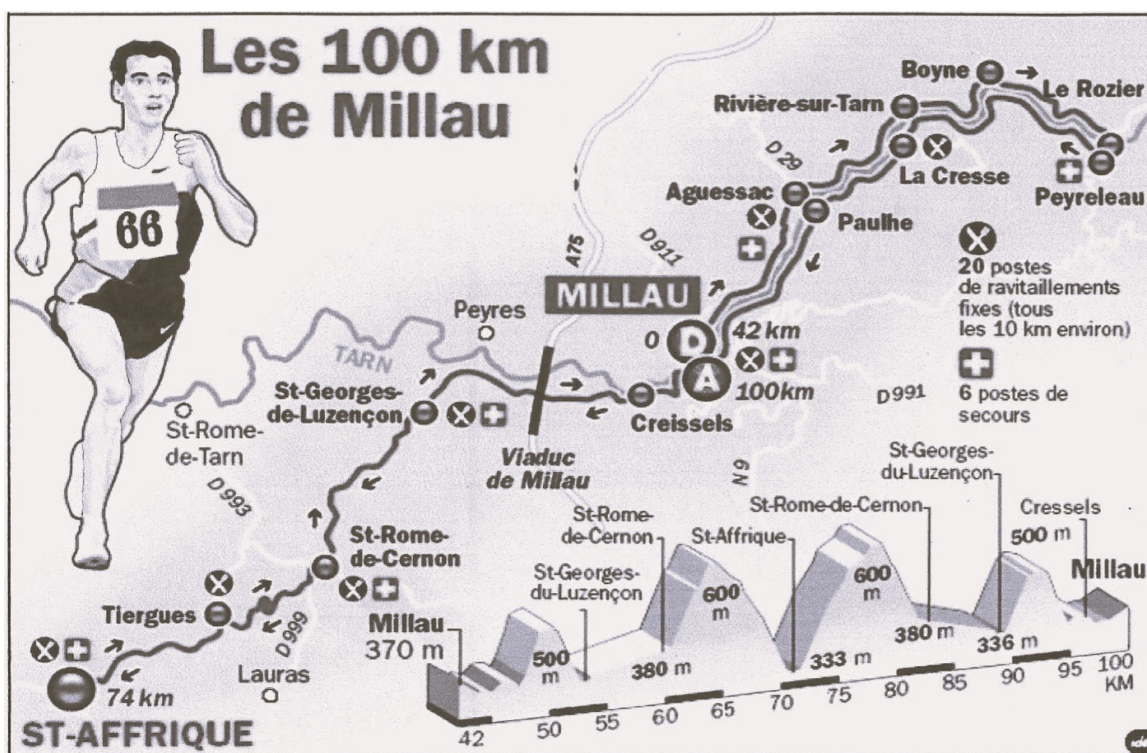
Annie et Thierry veulent faire un tour en ville et je me résous à les suivre, à contre cœur... car je pense à mes jambes et espère que ces 2 ou 3 km de marche, jusqu'à la place du Mandarous, ne laisseront pas trop de fatigue ; ce qui montre bien l'inquiétude qui doit m'habiter malgré ma longue préparation...

Suivra un dîner adapté, concocté par Annie, puis un gros dodo, sans réelle difficulté pour trouver le sommeil...



LA COURSE

Samedi 27 septembre 2025



1 – MILLAU , Le départ (km 0)

Réveil vers 6h, petit déjeuner conséquent puis préparation : massage, habillage, strapping sur ma cheville gauche (ce détail aura son importance par la suite...) . Surtout ne rien oublier : nous partons vers 7h15 dans la nuit en direction du lieu de rassemblement, avenue Charles de Gaulle devant le Parc de la Victoire. Il ne fait vraiment pas chaud (4°C) mais en bougeant, ça ira ; je me sens tout à fait bien, aucune douleur et mes chaussures sont de vrais chaussons... cette journée se présente au mieux !

Annie a renoncé à prendre son vélo (car amochée suite à une chute en courant 2 jours auparavant), donc elle nous accompagne en trotinant, tout comme Thierry qui m'a gentiment prêté son vélo ; cela me permet de m'échauffer en moulinant et sans fatigue car il y a 2 bons km à parcourir. Dans la caisse, sur le porte-bagages, on a mis tout le nécessaire : plusieurs bidons, des sachets de recharge (pour boisson électrolyte et isotonic), Doliprane, lunettes de soleil, frontale, k-way...

Non loin du parc, nous rencontrons François, notre coach et Aline qu'il va accompagner ; ils arrivent de Castelnau-le-lesz et sont partis vers 6h, après qu'Aline ait allaité ses 2 jumeaux !... Nous les laissons, on se reverra plus tard...

Arrivés au parc, je monte jusqu'au gymnase déposer mon sac avec le change qui sera acheminé sur St Affrique (km 71) lieu du retour ; Thierry est déjà parti en vélo vers Aguessac à 7 km de Millau ; c'est ici que chaque coureur retrouvera son accompagnateur (pour ceux qui en ont un). Je reviens vers Annie et là ... panique ! Je me rends compte que Thierry est parti et donc je n'ai pas un bidon pour moi ! C'est terrible : comme un petit grain de sable peut me déstabiliser alors qu'on se prépare depuis des mois, qu'on a essayé de penser à tout !... Heureusement qu'Annie réussit à m'acheter une petite bouteille d'eau : je suis rassuré...



Nous nous mêlons au flot des coureurs (sans doute 2000 : ceux du 100, ceux du marathon et ceux du semi) et l'on marche tranquillement et remontons l'av. Jean Jaurès jusqu'à l'aire de départ ; ce moment est assez solennel, les gens sont calmes, j'échange quelques mots avec un inconnu : ça fait du bien de parler avec quelqu'un embarqué dans la même ... galère ! Plus le départ approche, moins je me sens fébrile ; les dés sont jetés et je suis très heureux d'être là. Sans prétention, je n'ai pas peur de cette course, même si je sais que tout peut arriver et qu'un détail peut anéantir des mois de préparation.

Je me sens vraiment prêt et ma stratégie est simple et claire : partir tranquillement en suivant bien mon carnet de route, je dois terminer la boucle qui suit les 2 rives du Tarn, soit 42 km en 5h15-5h20. Sur un terrain sans grande difficulté, j'alternerai course (9mn) et marche (1mn) ; ainsi au retour au Parc de la Victoire pour le pointage, je dois avoir encore des réserves et repartir pour faire l'aller-retour jusqu'à St-Affrique et boucler l'affaire en 13h30-14h ; enfin on verra bien...

Le départ approche et je me rends compte que je n'ai même pas serré mes lacets ! On croit penser à tout : je me penche et les serre...fort ! (détail qui aura son importance plus tard...). Annie est toujours à mes côtés, on fait quelques photos (je mitraillerai pendant la course, surtout la première moitié et de moins en moins avec la fatigue... et puis la nuit). Voilà Anne, une copine du club que l'on devait retrouver : photo, on discute, on blague pour se décontracter... puis un bisou à Annie ; il est 7h58 et l'on avance vers l'arche de départ. Ni bandas, ni musique cette année mais des applaudissements : l'hommage des meneurs d'allure (et coureurs) à l'un des leurs disparu.

Enfin 8h, la détonation, les encouragements du speaker , des gens et la sono qui balance le « Et c'est parti... » de Nâdiya (et de circonstance !) Ça tombe bien parce que le grand troupeau s'élance, on échange un dernier encouragement avec Anne et un clic sur la montre en passant sous l'arche...



2 – AGUESSAC, km 7, 44 mn de course

Enfin libérés, on s'élance tranquillement avec Anne sur l'av. Jean Jaurès ; la vigilance est de mise dans ce flot humain où certains zigzaguent , comme s'ils allaient rater leur train ! ... Je fixe mes pieds : ce serait trop idiot de trébucher pour une seconde d'inattention !... Et déjà nous quittons Millau pour la première boucle du marathon et ses premiers 42 km ; un dernier giratoire franchi et direction Aguessac ; la foule est encore dense et nous profitons des encouragements de nombreux Millavois.

Assez rapidement le cortège s'étend, la voie est plus large, il n'y a plus de risque de bousculade. Soudain Anne me décroche inexorablement : 1m, 2m, 5m ... 10m sans prévenir, sans se retourner ... elle doit choisir son rythme ... ce ne sera pas le mien qui est résolument prudent ; mes yeux scrutent régulièrement ma montre pour rester à 8,5-9km/h environ ; je crois qu'elle ambitionne un temps inférieur au mien; donc promptement Anne disparaît à mes yeux...et pourtant je la retrouverai...

La route passe à 4 voies et nous mobilisons les 2 voies du bas qui longent une voie ferrée. L'allure est tranquille, les organismes sont encore frais, certains discutent, d'autres rigolent ou casques sur les oreilles chantonnent ... Mes pulsations cardiaques sont très basses, pas de stress, pas de tension, tout se passe bien .



Le ciel est couvert ; il ne fait pas chaud mais sans pluie c'est presque idéal. On a encore le temps, la lucidité de jeter des regards ça et là : sur notre droite, de l'autre côté du Tarn, on aperçoit le joli village de Paulhe niché au pied d'une imposante falaise ; on y repassera 3h et demie plus tard . Et là toute sensation de confort dans mes chaussures aura disparu !... Pour l'instant la « balade touristique » continue, profitons-en. Devant nous le village de Compeyre s'offre à nous, perché à flanc d'un puech au-dessus du viaduc ... et de Aguessac où nous entrons : un premier ravitaillement où je pioche banane et fruits secs, non par faim mais par prudence (ne jamais oublier de s'alimenter, la journée risque d'être longue et aucun vrai repas de prévu ... aucun resto de réservé !)



J'attendais mon passage ici avec impatience depuis la découverte du parcours ; et aussi avec une certaine émotion car nous y venions tous les étés de mon enfance ; avec mes parents et mes frères, nous rendions visite à la vieille tante Anna qui était si fière et heureuse de recevoir son neveu et sa famille ; elle nous le faisait bien sentir et semblait si bonne à l'enfant que j'étais. Elle habitait à côté de l'église et hélas ... nous bifurquons avant ! Restent les souvenirs...

... et direction la sortie du bourg où les coureurs doivent retrouver leur accompagnateur à vélo. Je passe la zone A, puis la B et j'arrive enfin à la C où j'aperçois enfin mon Thierry ! J'ai vraiment pris mon temps pour effectuer les 7 km, pas loin de $\frac{3}{4}$ d'heure (j'étais avec le meneur d'allure des 15h!). Il a l'air content de me voir et me prend en photo en souriant ... et moi je fais la même chose ! Je le photographie puis laisse éclater ma joie de le revoir ! Nous voici ainsi réunis pour la grande aventure ; sachant qu'elle avait commencé dès juin 2024 quand Thierry m'avait proposé son assistance : il m'avait accompagné pendant la préparation sur les sorties longues (et m'avait aussi soutenu après mon forfait en sept 2024) et rebelote pour l'entraînement en 2025.



Bref, plus d'un an que l'on collabore dans une confiance mutuelle, et aussi avec complicité ; alors aujourd'hui, c'est le D-day ! On a un « travail » à accomplir et à deux on est plus forts ! Outre les ravitaillements en boisson, son assistance va jusqu'à être le maître du temps : annoncer les pauses à 9mn, vérifier sur le tableau de bord si on va trop vite, pas assez ... ceci surtout dans la première partie de la course ; ensuite ce sera plus un soutien logistique et moral.

Alors que nous prenons la direction de Rivière-sur-Tarn, nous sommes encore nombreux et cela favorise les discussions sympathiques entre coureurs ; parmi eux, il y a une grande variété d'individus : beaucoup d'hommes, de 40 à 60 ans et plus, des femmes aussi ainsi que des jeunes gens, garçons et filles ... tous ne feront pas le 100.

J'entends la conversation que tient un coureur derrière moi, Thierry est aux premières loges ; c'est un pépé qui a une tchatche ! Il raconte un peu sa vie, quoi, lui qui a fait au moins 20 fois Millau ! Il a l'air heureux d'être ici, d'autant que c'est son anniversaire : 80 ans aujourd'hui ! Là, j'admire le gars car au lieu de se faire un bon resto, il se fait un 100 bornes ! C'est énorme ... et réconfortant pour un « jeune » comme moi qui se tracassait de faire Millau à mon grand âge !... Quelle leçon ! À un moment, il dit à qui veut l'entendre : « Si tu me vois mettre un genou à terre, surtout t'inquiète pas !... » le tout en jubilant. Il a son auditoire et Thierry sur son vélo profite du spectacle... mais moi je n'échange pas car j'ai comme l'impression que cela pourrait durer toute la journée ... alors, j'accélère un peu. Je le reverrai à ma grande surprise, encore deux fois ; la dernière, beaucoup plus loin et beaucoup plus tard...

Nous bouclons les 10 km en 1h 15mn, impeccable ; le rythme est confortable, aucune douleur sur cette chaussée relativement plane ; j'ai l'impression de pouvoir courir ainsi pendant des heures et des heures ! Ça tombe bien parce que c'est exactement le programme de la journée... Soudain je me retrouve à hauteur de deux gars : « Belle journée, n'est-ce pas ? » la conversation s'engage, ils viennent de Roubaix en voiture, quand même ! Ils sont arrivés la veille et repartiront le lendemain de la course . Motivés les gars ! Le coureur est un douanier et il rêve de descendre dans le sud pour bosser au Perthus ! Il est grand et costaud et me confie que sa préparation a été... légère ! Je ne suis pas sûr que son escapade d'aujourd'hui lui laisse un bon souvenir du midi...

Thierry va et vient, on échange, tout roule sur des roulettes, si je puis dire ; cependant, à un moment donné, j'entends un cliquetis qui va en s'amplifiant, jusqu'à temps que se porte à ma hauteur un barbu, la quarantaine ; il fait un raffut avec ses bâtons sans embouts de caoutchouc ! Clic, clac, clic, clac ! Après, il est impressionnant avec ses bras qui se balancent, tapent le sol et poussent en même temps ; parfois il alterne, en tous cas quelle puissance ! Je crois qu'il pratique la marche nordique : on dirait presque un skieur de fond ! Toujours est-il qu'avec son allure rythmée et mécanique (8,5km /h), il va aussi vite que moi en courant ! Mais que ses « plantés » de bâtons sont pénibles, alors j'accélère ... et finis par le décrocher ! Je le reverrai lui aussi...mais bien plus tard...

Alors que l'on approche de Rivière-sur-Tarn, surprise en levant le regard : une trouée dans la brume laisse apparaître au sommet des falaises, un édifice surprenant, le piédestal de Fontaneilles. Paraît que la vue y est magique sur la vallée du Tarn et les Grands Causses. Par chance, comme les derniers nuages ne tarderont pas à laisser place au grand bleu, on va pouvoir profiter des magnifiques paysages, villages, reliefs et châteaux de cette belle région ; c'est comme une récompense à nos efforts à venir...



3 – RIVIÈRE-SUR-TARN, km 12, 1h23 de course

On arrive dans le bourg, deuxième ravito et même menu qu'au premier (banane, fruits secs). Nous, coureurs, suivons toujours la route des Gorges du Tarn ... Je repère un coin tranquille pour une première pause pipi. Dans un méandre de la rivière, on passe au pied du château de Peyrelade, mais on le verra mieux quand nous serons en face, sur la route bordant l'autre rive du Tarn. Voici le troisième ravitaillement, à Boyne ; 15 km ont été parcourus et tout va bien ! L'ambiance est bonne, Thierry n'est pas stressé et tant mieux ; il va et vient, discute avec les uns, les unes ; voyant bien que sa présence à mes côtés n'est pas vitale, il s'accorde quelques libertés et il a bien raison ! Ce faisant, il me présente une certaine Nathalie, qui court avec sa fille et une copine sur les vélos ; quand Thierry fait les présentations, elle s'exclame : « Rémy ! comme mon fils ! » amusant, du coup on papote : elle a déjà fait 4 ou 5 fois Millau (quand même), mais l'an passé, elle a dû abandonner à cause d'un genou ... à 59 ans, elle paraît être une femme très volontaire, mais ne peut masquer une certaine inquiétude ... et malgré mon peu d'expérience, j'essaie de l'encourager quand même...

Le tempo est peinarde ; profitons de la carte postale offerte en bas du village perché de Mostuéjols ; une charmante église romane de schiste gris, en contrebas en bordure du Tarn, avec son petit cimetière accolé : c'est Notre-Dame-des-Champs. Mais pas le temps pour la visite, ce matin place à l'action ! Pour le recueillement, une autre fois, peut-être...



4 – LE ROZIER, km 21, 2h30 de course

... d'autant que nous arrivons au km 20 ; c'est l'endroit où nous franchissons le pont sur le Tarn, pour une incursion en Lozère, à Le Rozier : je me rappelle des séjours ici en famille ; nous étions au camping dans la caravane ... baignade, pêche, des souvenirs formidables, encore présents et pourtant si lointains...

Là, quatrième ravito bienvenu après 2 heures et demie de course ; je n'en zappe aucun car la journée risque d'être longue... Le ciel est plus lumineux à présent ; ensuite nous franchissons le pont sur la Jonte et retour express en Aveyron en direction de Millau, par l'autre rive du Tarn ; et une première difficulté du parcours dans le village escarpé de Peyreleau ; la route que nous abordons est une montée assez brusque sur quelques centaines de mètres ; beaucoup commencent à caler et marchent dans la côte ; ce n'est pas mon cas, je double même les deux gars de Roubaix : ça s'annonce très mal pour le coureur, il est déjà occis ... et d'ailleurs je ne les reverrai plus...



Moi j'arrive encore à trotter, en gérant jusqu'au sommet et côté cardio pas d'alerte ; je ne peux m'empêcher de repenser à toutes les côtes que j'ai encaissées cet été... l'entraînement ça paye, ouf ! Heureusement, la suite du parcours jusqu'à Millau sera moins exigeante ; et pourtant après 25 km et 3h de course, les efforts petit à petit se font sentir... Alors, quelle aubaine que cette rive du Tarn nous propose de plus jolies vues qu'à l'aller ! On tourne la tête et s'offre à nous l'étonnant joyau de Mostuéjous, blotti à flanc d'abrupt et dominé par son château ...Le soleil est bien haut à présent et la route bordée d'arbres nous réserve des conditions idéales pour gambader...

Tiens, tout à coup, qui est-ce que j'aperçois au bord de la route ? Eh bien c'est le pépé rencontré au début de la course ! Et soudain j'ai un doute, car je suis étonné qu'il soit ... DEVANT moi ! Après tout, vu mon allure modeste et mes arrêts fréquents (pauses cyrano + ravitos), il a dû me dépasser sans que je réalise !...Ce qui a attiré mon regard, c'est sa position peu orthodoxe : il a un genou à terre, l'autre jambe à angle droit, un coude posé sur le genou, et de l'autre main, il boit lentement ce qui semble être de l'eau (?) dans une bouteille en verre ! Il semble prendre son temps, peut-être qu'il ne s'est pas arrêté souvent ? Enfin je commence à comprendre quand il disait au début de la course : « Si tu me vois mettre genou à terre, t'inquiète pas ! » EUREKA ! J'ai compris que pour monsieur, mettre « genou à terre » ne signifie absolument pas arrêter, abandonner ! Non, c'est son petit rituel à lui, pour s'hydrater ; original n'est-ce pas ? Je continue à mon rythme et j'aurais la bonne surprise de le recroiser encore une fois...

Millau n'est vraiment pas une épreuve banale : c'est un monde étrange avec des gens parfois originaux... comme venus d'ailleurs ; et embarqués sur le même navire, on a tendance à se rapprocher ; avec certains, on pourrait même sympathiser ... facilement ; et ce en dépit du fait qu'on n'ait pas la même histoire, pas le même accent, pas le même âge... pourtant quelque chose nous relie et nous attire...

Bientôt surgit en face de nous le château de Peyrelade. Aperçu à l'aller dans la brume, on le découvre vraiment à présent. Située aux portes des Gorges du Tarn, cette forteresse médiévale est posée sur un éperon rocheux et se confond avec lui... c'est très impressionnant ! S'attaquer à elle , pendant la guerre de 100 ans, a dû être plus coriace encore que de s'attaquer aux 100 km de Millau, aujourd'hui ! Comme le château est planté dans un méandre du Tarn, sa vue va nous accompagner longtemps alors que notre route le contourne...



Tiens, j'aperçois Nathalie, à 100 m devant nous ! Elle a dû nous passer, en zappant le dernier ravito... c'est bien, elle suit son rythme, moi aussi ... et je ne la reverrai plus ... contrairement à Thierry ! Les km commencent à défiler et côté moteur tout va bien, mes pulsations restent régulières autour de 135 ; côté mécanique, une douleur à la cheville gauche commence à poindre, et j'ai la désagréable sensation que mes pieds manquent d'espace...Alors distrayons-nous ; tiens, une autre église romane (St Martial de Pinet) ; c'est la sœur jumelle de la précédente ; à quelques km de distance, chacune sur une rive opposée ; et elle lui tourne le dos, comme si elles étaient fâchées !...



5 – LA CRESSE, km 30, 3h45 de course

En hauteur, on aperçoit le village de La Cresse. Le clocher pointu de son église semble percer le ciel et à sa base quatre clochetons aigus aussi ! Étonnant ! N'empêche que pour entrer dans le bourg, il faut gérer ... et heureusement qu'après avoir avalé le raidillon, il y a des choses plus agréables à ingurgiter ! Ici le ravitaillement, idéalement placé en plein soleil automnal, est particulièrement achalandé ! Et comme dans l'Aveyron, tout est bon ! profitons-en ! Je tape à présent dans les toasts salés (roquefort, pâte...) pour varier un peu et prévenir des crampes (?); cette pause est salutaire pour recharger les batteries ; d'autant qu'en plus, les bénévoles sont au top, toujours bienveillants et aux petits soins avec nous.



On est bien ici, en bonne compagnie en plus ! Sauf qu'à un moment donné, il faut repartir ! Alors allons-y, d'autant que mes pieds me tracassent ; donc pour éviter de trop cogiter, une seule solution : avancer ! Je maintiens ma cadence car la route, quoique un peu sinueuse, est presque plane. Consommant environ un bidon à l'heure, il faut parfois faire une petite pause ; chose faite, on repart et nous voici en face, cette fois, du village de Compeyre ; nous y sommes passés il y a plus de 3h, mais en bas. Là de face, sa vue tient de la brochure touristique : ce bourg est perché sur un dôme, avec un ancien volcan derrière ; et au premier plan, un somptueux viaduc ! Plus à gauche, en contrebas, revoici Aguessac qui possède lui aussi son viaduc ! Le voyage en train doit vraiment être plaisant dans cette belle région !...



Mais ne rêvassons pas trop car aujourd'hui, comme moyen de transport, je ne peux compter que sur mes « Brooks ». À ce propos, la douleur commence à devenir pénible, j'ai l'impression d'avoir les arpions dans un étau ! J'ai dû trop serrer mes lacets, dans la précipitation du départ ... donc cette fois-ci c'est décidé : il faut faire quelque chose, car il reste pas moins de ... 65 km !

6 – PAULHE, km 33, 4h15 de course

Nous arrivons dans le village de Paulhe ; Thierry s'arrête au ravito, pour faire le plein des bidons et y verser la potion magique, celle qui doit me permettre de tenir... Mais pour tenir, il faut que mes pieds m'y autorisent... et maintenant, c'est compliqué ! Alors je picore 2, 3 bricoles et je me dirige vers la sortie du bourg ; là, sur le côté de la route, un bloc de pierre cubique : parfait comme stand pour intervenir ; je pose le pied droit sur la pierre : GRRRR ! GROOOAAAR ! HAANNNN ! Impossible de défaire le lacet à cause du double nœud ! Je passe au gauche : GREU ! GRREEUUU ! IIAAARRRRR ! Là non plus, inouï ! Plus de 3mn que je suis là, comme un idiot et je n'arrive toujours pas à desserrer mes lacets !!! ça m'énerve tellement ! Et puis après avoir assez perdu de temps inutilement, je repars en direction de Millau ; et quand Thierry me retrouve, je lui raconte évidemment... Il me propose son aide, sympa, mais plus tard s'il le faut ... Voilà, jusqu'à présent, je ne voulais pas trop le souler avec mes petits soucis ; mais maintenant, il est au courant et c'est bien mieux...

On est dans un pays où l'on cultive « l'or rouge » (la cerise), pourtant c'est plutôt la « pêche » qu'il me faudrait retrouver ! Il va falloir manifester du mental, ne pas trop faire de fixette sur mon problème de pieds, le tout en maintenant un tempo de 8,5-9 km/h ; peut-être faudrait-il me distraire, m'évader un peu ; mais c'est difficile, car je dois suivre la route et celle-ci devient monotone, linéaire et sans relief à l'approche de Millau. Tiens, j'ai remarqué un type, il a l'air de fonctionner comme moi : il court et puis il marche ... Je discute avec lui, il est sur le marathon et pratique le Cyrano comme moi, mais avec des pauses de 45s ; on va donc faire un bout de chemin ensemble, parfois en décalé...



Nous approchons de Millau et courons à présent sur une longue avenue, celle de Millau-Plage ! Dommage que j'aie oublié mon maillot et ma serviette, c'est le coin des plages sur le Tarn ! ... Alors continuons, d'autant que l'on passe à présent devant le Camping-Paradis ! Pour sûr j'y ferais bien une pause ... mais hélas, j'ai plutôt l'impression que si la douleur s'accroît, c'est en enfer que je me dirige !...

Aussi depuis un moment, je fais gigoter mes orteils, pour faire circuler le sang ; j'ai comme idée que cette petite gymnastique, parfois, me soulage ... mais hélas, jamais très longtemps. En tous cas, je le ferais jusqu'à la fin, à intervalles réguliers. Nous sommes maintenant, dans les faubourgs de Millau au km 40 (5h05)

7 – MILLAU, km 42, 5h20

Alors voici un grand rond-point, ça faisait longtemps ! Puis à droite, on traverse le Tarn au pont de Cureplats ; ensuite l'avenue Gambetta, bordée de platanes, et tout à coup une voiture se porte à ma hauteur (elles sont auto...risées à circuler en ville ce jour, sauf près du parc de la Victoire) une auto blanche, une C3 et qui je vois devant ? Jordi mon fils aîné, qui m'interpelle ! Lucas, son frère, est au volant. Quelle surprise ! ... même si mon petit doigt m'avait fait comprendre qu'ils tramaient quelque chose... il fallait le faire, venir de Montpellier, pour soutenir leur coureur de père ! Avant, le matin, ils ont fait un petit trail dans le coin, et les voici ! Ils doivent garer la voiture et l'on se retrouve après mon pointage, à l'arrivée du marathon au parc. A tout à l'heure les gars ! J'ai le sentiment d'être boosté par leur venue et mes douleurs sont... presque oubliées ! J'aborde à présent la place du Mandarous, là où nous buvions un pot hier soir. Prendre ensuite l'avenue de la République puis Ch. de Gaulle et nous voilà devant le somptueux portail du parc de la Victoire.



Nous nous séparons avec Thierry, qui a bien mérité sa pause pour dégourdir ses grandes guiboles ! Annie m'attend à l'entrée, quel bonheur, bisou ... et je remonte l'allée entre les platanes qui mène à la salle des fêtes... Presque arrivé, j'entends : « Rémy ! Rémy ! » c'est Marie-Paule, une copine du club qui m'interpelle et m'encourage ; c'est trop sympa ! Encore une bonne surprise... et j'entre dans le gymnase, 42 km-5h20 j'ai 2 mn d'avance sur mes prévisions (pour 14h). Sans tarder je glane quelques fruits et toasts que j'engloutis (plus un Doliprane) et direction la sortie de secours ! Amusant car d'habitude, c'est pour fuir un danger qu'on la prend, alors que j'ai plutôt l'impression qu'en franchissant cette porte, c'est au contraire pour me mettre en danger, pour plonger dans l'inconnu que j'y passe ! Je réalise à cet instant que je vais enfin savoir ce qu'il y a après le marathon : l'apéritif de ce 100 km de Millau est passé, à moi le plat de résistance avec les fameuses côtes du Viaduc et de Tiergues (qui risquent de ne pas être très digestes) ...

C'est la bouche pleine que je remercie Marie-Paule de sa présence et de son soutien et profite des encouragements de nombreux Millavois. En réalité, mes pensées me ramènent rapidement à la présence de mes proches ; à l'émotion de retrouver mes deux grands garçons en tenue, pour m'accompagner, bien sûr revoir Annie et aussi les retrouvailles avec mon fidèle Thierry, dont je risque d'avoir besoin et pas qu'un peu !...

Ça fait beaucoup d'émotion, alors qu'il faut sortir de la ville par des rues où circulent nombre de voitures ; c'est pas des plus agréables et pourtant je ne suis pas prêt d'oublier ces moments où je prenais la sortie de Millau avec mes deux fils ; eux, alertes et tranquilles, moi les jambes dures et le visage un peu crispé par la reprise de l'effort ; par bonheur nous croisons Annie, tout sourire, une dernière fois ... puis passons la rue Louis Blanc...

8 – MILLAU, km 44

... et empruntons le grand pont Le Rouge ! Ça ne s'invente pas : 3 Blanc sur le pont Le Rouge ! D'autant que par la suite, je risque d'en voir de toutes les couleurs !... À son passage, on a une superbe vue sur le viaduc de Millau, qui bien que lointain, en impose déjà ! Je ne peux m'empêcher de dire à Jordi et Lucas que c'est tout là-bas, mais en dessous que je vais passer tout à l'heure...



Après le pont, nous prenons à droite en direction de Creissels et bientôt les garçons m'annoncent qu'ils doivent me quitter : ils ont des km pour rentrer sur Montpellier. Je les remercie chaleureusement de leur présence ; c'était vraiment formidable de leur part d'être là, aujourd'hui ! J'ai bien conscience que leur compagnie a été très importante pour moi ; et sûrement que peu de coureurs ou coureuses ont eu le bonheur que j'ai ressenti... Des moments inoubliables qui valent toutes les médailles et vont bien au-delà du sport... Merci les gars ! Merci encore ! Je l'écris cette fois en revoyant les photos de nous trois, sur le pont et je suis toujours ému ! (merci Thierry d'avoir immortalisé la scène !...) et comme toutes les bonnes choses ont une fin, on finit par se séparer...

Les garçons partis, on échange un moment avec Thierry sur le fait que ça a été plus que chouette qu'ils soient venus sur cette course...

Et puis rapidement, je réalise que pour ma part, je ne suis pas encore sur le retour ! En effet, j'ai un aller Millau-St Affrique (29 km) avant d'envisager le retour dans l'autre sens, soit...encore 29 km ! Donc au total presque 60 bornes...

La sortie vers Creissels n'est pas pratique ; c'est encore la ville et avec Thierry sur son vélo, on emprunte un moment la chaussée, retardant quelques instants des voitures ; les conducteurs sont compréhensifs, plus que ce type, la trentaine, qui avec sa copine à vélo, avance sur le trottoir ; pas très sympa, il me suggère de l'imiter d'un ton qui ne me plaît pas trop ! D'autant qu'en ville, règle d'or sur les longues distances, éviter les bonds intempestifs en montant et descendant les trottoirs : il faut s'économiser pour ne pas provoquer des crampes ! Mais sans tarder voici un bateau et je me range tranquillement, suivi bientôt par Thierry, sur la piste cyclable sécurisée ; on retrouvera un peu plus loin notre chicaneur... moi avec le sourire, lui beaucoup moins !...



Cette partie semi-urbaine n'est pas des plus agréables. J'en profite pour sympathiser avec un petit bonhomme de presque mon âge, catogan virevoltant ; à la question inévitable : « Tu l'as déjà couru Millau ? » il me répond que non ; il est comme moi et ça me plaît ! La soixantaine entamée, il fallait sans tarder s'y coller à cette épreuve, car après on aurait que des regrets... et lui aussi a décidé de franchir le pas, venant même de sa Vendée en camping-car, seul ! Donc il court sans accompagnateur, lui, et ça n'a pas l'air de gêner son plaisir !

9 – CREISSELS, km 46, 5h50 de course

On échangera un bon moment... et puis nous arrivons au ravitaillement de Creissels ; je pioche dans le salé et un Coca pour changer ; et je ne m'attarde pas, contrairement à mon petit Vendéen qui a besoin de parler : les bénévoles sont sûrement plus à l'écoute que moi... et puis les douleurs sont plus intermittentes, grâce sans doute au Doliprane...

Je n'avais pas parcouru un km quand tout à coup surgit, dans une ligne droite, une Citroën C5 Aircross surmontée sur la galerie d'un panneau lumineux, où on lit : 06-01-6. C'est la voiture qui précède le premier concurrent ! Lui arrive au km 95, alors que moi j'en suis au 47^{ième} ! C'est pas compliqué, il va plus de deux fois plus vite que moi ! Incroyable ! Le voilà, c'est Benjamin Polin , accompagné d'une escorte d'une dizaine de cyclistes, d'une moto avec caméraman... qui « s'envole » pour aller pulvériser de 29mn, en 6h18mn, le vieux record de l'épreuve (1990-6h48-JM.Belloc). On lui lance un « Bravo ! » Ça ne me décourage pas du tout et je me dis qu'on va bien s'amuser, à croiser des centaines de coureurs et coureuses placés ... devant moi ! et qu'à un moment donné, après St-Affrique, j'en croiserai d'autres (combien?) mais cette fois tous ceux placés derrière moi !... et là hummm ! Ça va être bon ! J'ai hâte !...

Enfin ne nous emballons pas ... Nous voilà bientôt entrés dans un grand rond-point, où quelques flics assurent notre sécurité ... et nous ignorent ostensiblement. Peut-être sont-ils là depuis plus de 6h ? comme nous les attardés du 100 km ...Ma surprise n'en sera que plus grande, quand l'un d'eux m'abordera au retour...

Aussi maintenant plus d'autos, la route est à nous ... mais nous voici devant la première grosse difficulté, à savoir la côte du Viaduc : une longue et large ligne droite rectiligne sur 3 voies, de 2 bons km à 8% de pente ... Au fond le viaduc est spectaculaire et tellement attractif ! Il nous aime... alors j'aborde la montée en trotinant, parce qu'aussi on a sa fierté, n'est-ce pas ! ...Euh ... Au final tout le monde marche et j'en fais autant, même si ça risque d'être longuet... Alors profitons : demi-tour pour la belle vue sur Millau, tout en bas au milieu des Causses.



Soudain, je vois un coureur plié en deux, en appui sur la rembarde de sécurité qui s'étire en râlant ... mais je le reconnais, c'est le mec pas trop sympa d'avant Creissels ! Il est perclus de crampes et je me dis que j'ai eu raison, moi, de pas sauter comme un cabri de trottoir en trottoir ! Enfin bon courage à sa copine ... en plus il change de pompes ... La suite se passera mieux pour lui car il me repassera plus loin, ouf !...

Même en marchant, on ne s'ennuie pas : voici que déboule en face le deuxième de la course ; dans la descente, encadré par deux cyclistes, il fait des enjambées immenses ! Ce n'est pas n'importe qui, c'est Gabriel Noutaret, le vainqueur des trois années précédentes. Bravo !

Bientôt je me suis fait un copain (dossard 631) dans la montée. On cause un peu, ça distrait ; il a fait déjà cinq fois Millau et, quoique un peu plus jeune que moi, il ne paraît pas à la fête ; moi non plus du reste... Alors je lui sors un truc du genre : « Vivement qu'on passe le panneau des 50 km, comme ça, passé la moitié, on bascule comme un compte à rebours ! » et lui, fort de son expérience, de me rétorquer : « Non ! C'est seulement après St-Affrique (km 71) qu'on tient le bon bout, car c'est le retour ! » ébranlant par la même ce que je pensais être une certitude ! La suite lui donnera entièrement raison...

Thierry est toujours dans le secteur : il fait des allers-retours ; obligé car à mon allure, il pourrait tomber de vélo ! Clic! Clac! Clic! Clac ! Je reconnais ce cliquetis qui s'amplifie à mon approche ; c'est le gars aux bâtons du début ! Il a le même tempo cadencé et la même puissante efficacité ! Cette fois, ma curiosité me pousse à l'aborder et je lui demande s'il n'a fait que... marcher (?) et il me répond satisfait que oui! Waouh ! Ça veut dire qu'il tient la même moyenne que moi... qui ai couru l'essentiel du temps ! Ne voulant pas le retarder, je le laisse me doubler... et le reprendrai dans la longue descente qui nous attend, après le viaduc ; pour ne plus le revoir, ouf !

Maintenant le viaduc se rapproche... ou plutôt nous nous rapprochons du viaduc ! Il paraît si haut, si élancé ; quant à son tablier qui relie les deux « rives » des Causses, il semble tellement long ! Des flèches surmontant les pylônes partent les haubans ; on dirait des toiles d'araignées ! Les deux jeunes en sens inverse, lui tête basse, elle marchant à côté de son vélo, n'ont sûrement pas la tête à apprécier le spectacle... Ça sent l'abandon et c'est triste... Nous voilà enfin sous le viaduc et l'on se sent tout petit ! Les piliers sont si massifs ! Franchement, quand on passe dessus en voiture, c'est bien trop... rapide ! Aujourd'hui, on peut profiter au moins !

Changement de profil à présent, plusieurs km d'une longue descente et je repars en courant à une cadence très convenable (env. 10km/h) ; problème, les douleurs aux pieds réapparaissent et je grimace sérieusement, même devant le panneau des 50 km (6h30mn) ; la moitié parcourue, le décompte peut commencer... sauf que ma montre indique 51 km, bizarre...



Nous croisons de plus en plus de concurrents en sens inverse et bientôt la première femme ! Chapeau bas ; Thierry a la force, lui, de les encourager... Oh ! Sur le bord de la route, un homme plutôt âgé, accroupi les fesses à l'air, semble pallier une urgence ! Madame avec son vélo se tient debout devant lui ; et lui tournant le dos, fait écran, stoïque ! Belle solidarité et joli travail d'équipe ! La large route fait à présent une grande courbe... et au retour, de nuit, je ne m'en souviendrai plus...

10 – SAINT-GEORGES-DE-LUZENÇON, km 53, 7h de course

Nous entrons enfin dans le bourg de St Georges ; la traversée semble si longue dans ce genre de village-rue, tant mes pieds me tiraillent... Pour le ravito, on pénètre dans une grande cour et là, plein de bonnes choses ; mais j'ai des souvenirs épars, tant la lassitude me gagne : les visages sont plus fermés, chacun est dans ses pensées... conscient qu'il reste encore à effectuer un bon marathon, avec des centaines de mètres de dénivelé...

Aussi nous repartons, il est 15h et heureusement le temps est très agréable ; la route est plane sur 7 km, avec lignes droites et courbes jusqu'à St-Rome-de-Cernon ; elle suit la large vallée du Cernon, le cours d'eau : voilà le décor est fort séduisant, d'ailleurs un panneau nous indique que nous pénétrons dans le parc des Causses et Cévennes ; pour nous cependant, pas de balade touristique au programme !



On entre dans une autre dimension : ici, plus de montée, plus de descente... aucune difficulté si ce n'est ce sentiment d'infini ! Au bout de la ligne droite ? Rien ! Après la courbe ? Rien !... Dans ce cadre charmant pour une sortie du WE, aujourd'hui pour moi ça ressemble plus à un chemin de croix... avec des pieds en bois, à ce stade de l'effort, ça pourrait devenir décourageant ! Alors j'essaie de courir sur le bas-côté quand c'est possible ; c'est tellement plus confortable ! Car par ailleurs concernant la salle des machines, j'oscille entre 130 et 145 pulsations/mn ; là au moins tout va bien !

Je me retrouve à côté d'un jeune de 18 ans, Adrien, qui n'a pas l'air bien du tout ; un mot d'encouragement : aucune réaction de sa part ; je tourne la tête, il a vraiment le masque, il est livide et semble vivre un calvaire... et ça me peine ; j'entends Thierry qui parle avec son père sur le vélo : il a lui-même fait 3 fois Millau. Sur le plat, j'ai pu reprendre Cyrano pour bien m'hydrater, bien me décontracter... Thierry l'explique au père ; on va ainsi se suivre un long moment... sans que j'entende jamais le son de la voix d'Adrien !...

Ça fait un moment qu'une musique se fait entendre dans la vallée et plus on avance, plus elle devient forte et criarde ! De fait, elle provient du ravitaillement du lieu-dit « le pont du doudou » (ici même avec son doudou, ce serait impossible de faire la sieste !) Une enceinte immense crache une sorte de hard-rock-techno qu'un sourd retrouverait l'audition ! C'est insupportable à mes oreilles ! Je ne comprends d'ailleurs pas comment les bénévoles peuvent tenir et garder le sourire ! Thierry s'arrête mais moi je continue... jusqu'à trouver un coin tranquille, afin de régler enfin mon problème de lacets trop serrés ; il y a 25 km, à Paulhe, j'avais échoué ; là, n'y tenant plus, j'emploie les grands moyens : je fais sauter mes pompes et avec les dents, réussis à défaire les nœuds ! Mes pieds, pris en tenaille dans leurs chaussures, sont enfin libérés... provisoirement ! Je peux repartir donc, en gérant tant bien que mal ; Adrien et son papa n'ont pas attendu : Thierry m'avouera que le père avait les larmes aux yeux, de voir son fils aussi mal... et pourtant il les reverra plus tard, le jeune ayant surmonté son gros passage à vide et c'est heureux ! La journée est tellement longue sur ce genre d'épreuve, qu'il faut savoir faire preuve de résilience, savoir « faire le dos rond » ; quand le physique chancelle, c'est le mental qui doit prendre le relais... alors « Haut les cœurs ! »

Nous approchons de St-Rome, enfin ! Tiens, à nouveau de la musique qui croît peu à peu ; elle semble venir du contrebas de la route : c'est plus varié et moins gueulard que tout à l'heure au « doudou » ! Y en a qui font la « teuf », les veinards ! Mais moi, je n'y suis toujours pas à la fête !... Un peu plus loin, sur une aire de parking en bord de route, je mets le clignotant, attiré par une ancienne mais magnifique R5 ; et je vais derrière... pour faire ma pause pipi ; c'est le bon moment avant l'entrée dans le bourg et le morceau qui suit...

11 – SAINT-ROME-DE-CERNON, km 60, 8h de course

Au ravito, je fais le plein : pas question de risquer la fringale, il ne manquerait plus que ça ! C'était sympa ici ; mais allez, il faut déjà repartir ! Je remarque que la terrasse du café-restaurant est bien garnie ; et je pense que les coureurs ne perturbent pas trop les nombreux clients attablés qui profitent du doux soleil de cette fin septembre...

Mais que le redémarrage est difficile ! Plus loin, par bonheur, des acclamations et des encouragements retentissent à notre passage, quelques gamins courent quelques mètres avec nous ! Ça fait du bien : car tout le monde sait bien que c'est MAINTENANT le juge de paix de l'épreuve, la deuxième difficulté : la côte de Tiergues...



... un col de 5 km du pied, avec des passages à plus de 7% pour un dénivelé de 240 m ! Celle que tous les centbornards nous racontent avec fascination et qui arrive, pour moi, après tant d'heures de course ... On va prendre à droite, à la sortie du bourg et c'est à ce moment précis qu'Aline déboule ! Vous vous souvenez, la copine rencontrée au départ accompagnée du coach François ; il lui reste 18 km : pas le temps de bavarder... elle finira en trombe en moins de 9h (10^{ième} femme) et aura sûrement retrouvé sa petite famille en fin d'après-midi ! Respect ! Alors que moi, il me reste encore 40 km ... Et vlan d'entrée, le mur en ligne droite ; nous y voilà dans la fameuse montée de Tiergues !

Très vite on passe le panneau routier de sortie du bourg ; tiens, il est à l'envers (comme souvent à la campagne) et moi aussi j'ai la tête à l'envers ! Je suis un peu sonné car la route se fait plus étroite et la pente est raide, très raide ; d'ailleurs plus personne ne court évidemment ; et moi de pousser sur les jambes, mains sur les cuisses, car même marcher devient problématique ! Je monte avec un couple, elle en vélo, lui en... galère comme beaucoup ! La route va bientôt changer de physionomie : on aborde de grands lacets très resserrés, comme dans les Alpes ou les Pyrénées (en résumé mon 100 km, c'est beaucoup une histoire de lacets !)

C'est si surprenant ! Et on croise toujours des coureurs sur le retour ; aucun ne marche pardi, comme celui qui dévale à longues enjambées sur le bas-côté herbeux ! Ça change du bitume, c'est plus mou, rebondissant mais avec sa vitesse, attention les trous. Et un lacet, deux lacets, je grimace de plus en plus, je serre les dents et suis même contraint à faire une pause : c'est un comble à l'allure où je me traîne ! Avec certains, on double, se redouble, on se blague, c'est bon enfant ; certains cyclistes marchent à côté de leur coureur ; devant nous un gars avec des bâtons, sûrement bien utiles avec ce dénivelé ! Le copain à ma hauteur râle, sa femme n'est plus dans le secteur ! « Mais qu'est-ce qu'elle fout, bon Dieu ! » Il me fait sourire le mec, il doit être à bout !... Enfin on avance et la pente devient plus douce ; on approche du col Serge Cottereau (alt. 600 m) notre Everest !...



Et après le virage, nous voici longeant les alpages ; un troupeau de vaches d'Aubrac broute paisiblement ; l'herbe est verte et grasse et le soleil déclinant chauffe encore ; je les envierai presque de passer un si bon moment !... euh, non je m'égare car j'ai un travail à finir ! En tous cas, notre défilé chaotique n'a pas l'air de les perturber, tant mieux ... et en les quittant, je me dis en moi-même « À tout à l'heure les filles !...»

12 – TIERGUES, km 65, 8h45 de course

Un long faux-plat nous mène à Tiergues, 45mn pour 5 km ! On est soulagés comme l'est encore plus celui qui a retrouvé sa femme, ouf ! Quelques locaux nous encouragent, des familles, merci, merci, merci. Au carrefour, à gauche direction St Affrique, 6 km tout en descente. Là je me dis cool, ça va dérouler ! Et pas vraiment, car si au début la descente est douce, la suite est plus pentue ; dès que je prends de la vitesse, les chocs sont tels sur le goudron, que j'ai l'impression de courir avec des sabots ! (fini les chaussons du début de la course...) Du coup quand je peux, je cours sur le bord de la route et là... miracle : beaucoup moins de douleurs ! Aussi c'est stressant, car j'ai toujours peur de me tordre le pied... une entorse et retour par la navette !

Un bref arrêt au ravitaillement, où ceux qui descendent croisent ceux qui remontent, d'ailleurs de plus en plus nombreux ; et je repars vite... enfin assez vite, jusqu'à croiser Anne et Yvan ! Petit rappel : on a pris le départ ensemble et très vite Anne a filé à l'anglaise... Ici, au moment de notre rencontre, elle doit avoir 45mn d'avance sur nous ; un coucou et je dis à Thierry qu'on ne la reverra plus. Eh bien l'histoire prouvera le contraire...

Depuis un moment, on aperçoit St-Affrique et son clocher, blottis dans la vallée de la Sorgue et j'ai la fâcheuse idée que l'on arrive jamais ; un virage puis un autre, et encore un, bref on n'en voit pas la fin !

13 – SAINT-AFFRIQUE, km 71, 9h30 de course

Enfin on finit par entrer en ville ! Il est 17h30 et curieusement, on tient encore les temps pour 14h ! Mais là, il faut zigzaguer dans les rues, entre voitures, vélos et piétons, trouver refuge sur les trottoirs, franchir le pont sur la Sorgue ! Ça vire au parcours du combattant, jusqu'au boulevard de... Verdun ! Finalement, on pénètre dans un grand parc public, pour arriver à l'entrée de la salle des fêtes ; mais avant, contrôle : « Dossard monsieur, merci ! » Ne pas rater le pointage, ce serait ballot !



On peut donc entrer, et là, quelle animation ! Mais pas de musique, ça ressemble plus à un hôpital militaire avec de longues tables et dessus des corps meurtris en train de se faire manipuler, masser ! Une équipe de jeunes kinés s'affairent car il y a du boulot ! On voit des éclopés, avec des démarches curieuses, parfois déguingandées : les crampes ne sont pas loin. Je vais récupérer mon sac de change et me poser sur une chaise à l'écart ; et qui rapplique ? Le dossard 631, celui qui me disait que c'était pas au 50^{ième}, la bascule du 100, mais après St-Affrique (km 71) car là , on prend le chemin du retour... et pour le moral, ça change tout ! Avec le recul, il avait tellement raison...En attendant, il n'est pas trop fringant lui non plus... nos routes se suivront jusque dans la nuit...

Bon, à présent, il est temps de procéder à une révision complète de la mécanique : j'arrache enfin mon strapping à la cheville, cause de mes ennuis ; petite toilette au gant, tee-shirt et chaussettes propres ; un peu de bien-être, super ! Mais que d'efforts et de temps il me faut déployer ! Arrive alors une kiné qui vient s'enquérir de mon état : en fait, même libéré, mon pied gauche me lance dès que je veux le relever ; elle m'examine et me met de la bombe puis va chercher une copine pour avis... alors que j'ai une grosse contracture du muscle releveur (diagnostic établi par un médecin quelques jours plus tard), elles me parlent de périostite, de phlébite et me proposent d'appeler un médecin ! Oups ! Là, ni une ni deux, je les remercie ... et me sauve ! Pas question de perdre plus de temps, la comédie a assez duré, des fois qu'il me conseille de ne pas repartir... Mais avant passage au ravito : une bonne soupe chaude, des bricoles et... un Doliprane !



Puis finalement, au bout de 25mn, je peux m'éclipser sans grandes certitudes (et sans massage !) mais avec une volonté toujours intacte de goûter à ce retour, bien qu'il reste quand même... 29 km ! Tiens , revoilà Thierry, qui me dit avoir vu Nathalie ! C'est bien, elle est toujours en vie... et finira presque une heure après moi...

Il est 18h et le redémarrage en ville est difficile, les muscles ont eu le temps de refroidir ! En repassant sur le pont, la vue sur l'église de la Miséricorde, si élancée vers le ciel est presque réconfortante... Mais à la sortie de la ville, on rencontre déjà la troisième difficulté de la journée : la remontée sur Tiergues, soit environ 6 km en côte, en faux-plat à l'arrivée au col ; on est assez nombreux qui, requinqués par la pause, avons essayé de trotter au pied de la montée ; et on s'est tous « garés » sagement, en essayant de pousser sur les jambes, pour maintenir une marche à l'allure convenable ; et puis personne est trop bavard à présent... comme si tout le monde avait compris que l'affaire serait coriace !...

Une chose très réconfortante à mes yeux est de croiser quantité de coureurs dans l'autre sens ; c'est-à-dire ceux qui ne sont pas encore allés « pointer » à St-Affrique ! D'ailleurs, plus on avance et plus je me dis : Ah oui quand même, y en a un paquet derrière nous ! Plus on s'éloigne de la ville et toujours d'autres coureurs descendent ; j'aurais presque de la compassion pour tous ces retardataires, en pensant qu'ils sont encore plus mal lotis que moi ; mais au final, je me dis que je ne suis pas si ridicule et ça me galvanise !

Nous sommes en fin d'après-midi et le soleil décline ; notre route est dans l'ombre et la fraîcheur arrive ; les causses, collines, forêts et prairies au loin sont encore baignés de lumière, ce qui donne aux couleurs des contrastes magnifiques...

Surprise en face, mais qui arrive au petit trot ? C'est notre pépé de 80 balais, du début de la course ! Il a la même cadence, des pas courts et réguliers comme il y a presque...10 ! En réalité, il ne doit être qu'à 1 h derrière moi ; je souhaite de tout cœur qu'il termine, ainsi il aura deux choses à fêter ce soir : son anniversaire et être finisher !

Depuis un moment, j'ai l'impression que mes douleurs sont plus supportables (les Dolipranes?) et je m'en confie à Thierry qui m'encourage ; la pente est moins brusque, alors je recommence à trotter, le plus souvent sur le bas-côté ; en réalité, même au plus mal, je n'ai jamais envisagé de renoncer : j'ai serré les dents !...

Thierry est devant et je vois un panneau à droite : St-Rome-de-Cernon 7 km, et là je me dis : super, on est au col ! Va pour la descente ! Mais bizarre, y a un giratoire et Thierry prend tout droit en face ! Fausse joie, le col est bien plus loin...

Au ravitaillement, Thierry remplit les bidons ; moi mon passage est rapide, maintenant que j'ai repris un peu de rythme, ne pas le couper...



Un peu plus loin, on croise deux jeunes gars qui descendent donc : le coureur tient dans sa main un truc blanc de quelques centimètres de long ; et le porte à sa bouche d'où ressort un nuage de... fumée !!! Je n'en crois pas mes yeux ! Je prends Thierry à témoin, des fois qu'avec la fatigue j'ai des hallucinations ! « Thierry, t'as vu c'que j'ai vu ? » Pas de doute !... On aura tout vu : un concurrent dans la pente, tirant sur une clope ! Il était peut-être en manque depuis le départ ! On dirait une locomotive à vapeur et au train où il va, gare au retard ...

Je trottine à une allure convenable à présent, d'autant qu'on est sur un faux-plat. Je suis certain à présent que je vais le terminer, mon 100 bornes (mais je le garde pour moi et ne fanfaronne surtout pas). Au bord de la chaussée, une famille avec deux gamines nous lance des « Bravo ! » Merci, merci... Au sommet, toujours la même bande de joyeux lurons qui nous fait une « hola ». Il a fallu 1 h pour la remontée et sans tarder, on prend à droite ; de Tiergues à St-Rome, 5 km de descente cette fois !...

Toute la journée, Thierry a passé les infos sur WatsApp avec des photos pour les copains du club ; il m'a transmis leurs encouragements, précieux dans les moments douloureux !... Annie relayant, elle, à la famille, aux amis... Justement Thierry me la passe au téléphone et je peux la rassurer maintenant que je suis dans une période plus favorable. Inutile de dire que c'est beaucoup moins difficile de trouver la motivation et l'envie de se surpasser, lorsqu'on sait que des personnes nous suivent, nous soutiennent, s'inquiètent aussi pour nous ! Et qu'ils partageront aussi notre bonheur à l'arrivée, même à distance !...

Ah tiens ! Les vaches sont toujours là, mais la pénombre a recouvert leur prairie ; sûr qu'elles ont eu une journée plus tranquille que moi !... mais aussi moins palpitante et moins mémorable ! Depuis un moment, on ne voyait guère plus de coureurs en sens inverse et quoi ? Voilà une femme devant nous ! Elle en finit avec la terrible montée de Tiergues et paraît vraiment au bout du rouleau ; non loin, derrière elle, suit la voiture-balai !... On l'encourage mais avec Thierry, on se dit qu'il y a peu de chance qu'après St-Affrique, on la laisse repartir (si elle en avait les ressources) ; d'autant que c'est la première année que des barrières horaires ont été instaurées.



Voici le panneau des 80 km ! Reste que 20 bornes, même pas un semi ! Une paille ! Et dans la descente, boosté, j'accélère la cadence ; mais les enjambées plus longues et plus violentes provoquent à nouveau douleurs et souffrance ; je ne peux courir sur les bords, trop risqué en descente, et je reste sur la chaussée bitumée ; je suis donc contraint à marcher de temps en temps ; dans les fameux lacets, je tente une timide relance avant l'entrée dans St-Rome-de-Cernon...

14 – SAINT-ROME-DE-CERNON, km 82, 11h40 de course

Il est aux environs de 19h30 et l'obscurité s'est bien installée ; l'éclairage public nous accueille et la terrasse du resto est encore bien garnie : c'est l'heure de l'apéro !... Pour mon cas personnel, comme la fraîcheur tombe, vite une petite soupe bienvenue ! Par contre, on sent que l'ambiance est en train de retomber au ravito ; c'est une longue journée !... pour tout le monde ; j'enfile mon k-way et mets ma frontale... et oups ! au moment de repartir, j'ai les guibolles qui flageolent ; comme des crampes qui arrivent, les muscles tétanisent, j'ai la sensation que je ne peux plus repartir... et puis tant bien que mal, je remets la machine en marche... sauf qu'à la sortie du bourg, je dois faire une pause express ! Ça tombe pas vraiment bien, alors je retarde... et finalement, retrouvant ma R5 toujours garée au même endroit, je m'exécute ! On prendrait vite des petites habitudes !

Redémarrage horrible, je n'arrive décidément plus à commander mes cannes ; et mes premiers pas, prudents, déclenchent des débuts de blocages (contractures?)... Heureusement que nous sommes sur le plat : j'adopte la foulée rase-motte et finis par reprendre une allure de croisière... mais c'est pas un remake de « La croisière s'amuse ! »

Car à présent, nous entrons dans un monde parallèle et silencieux; cette partie dans la vallée du Cernon, plane, monotone, m'avait paru interminable à l'aller... En pleine nuit noire et brumeuse, on est guidé par la timide lumière de nos frontales ; et n'ayant plus aucun horizon, avec pour seul paysage un grand rideau mortuaire, c'est... c'est terriblement ennuyeux et décourageant... J'en suis à épier une lueur au lointain, à droite ou à gauche...



Nous repassons devant le ravitaillement du pont du doudou ; ils ont coupé leur zinzin, le hard-techno à fond! Y en a qui ont dû craquer, c'est pas possible ! En tous cas, je ne m'y arrête pas, préférant piocher des fruits secs dans notre réserve, sur le porte-bagage du vélo. Quant à d'autres concurrents, ils sont peu nombreux dans le secteur ; et lorsqu'on en trouve, ils sont si défaits que leurs mots deviennent rares ; plus de conversation enthousiaste et chaleureuse, comme ce matin ; chacun est retourné dans son monde intérieur, pour essayer d'y puiser les dernières forces, pour y trouver quelques ressorts mentaux et physiques afin de continuer.

Et tiens, je reconnais le dossard 621 (du viaduc et St Affrique). Je l'aperçois à 50m devant moi ; comme j'ai repris mes pauses Cyrano, je le suivrai longtemps, sans jamais parvenir à le rattraper ! Mais en avais-je vraiment l'envie ? C'est pas sûr... Et puis je cours sur le bas-côté, le plus souvent grâce à ma frontale ; Thierry m'éclaire aussi ; plus que jamais je reste concentré ; au final, moi qui craignais le froid et l'humidité, je suis très confortable dans mon k-way, c'est déjà ça !

Ah ! Enfin des lumières, là-bas, tout là-bas, devant, dans la nuit ! Enfin St-Georges ! Oui enfin, car cette route rectiligne et plane qui traverse les ténèbres, c'est assurément la mort du petit cheval... Pour autant je vais apprendre une chose, en ce jour du 27 sept. 2025, une chose simple, banale, que seule une épreuve comme celle d'aujourd'hui peut te révéler : c'est pas parce qu'on aperçoit des lumières au loin qu'on ... arrive ! Phares, éclairages portent à des kilomètres... en conséquence, l'entrée dans St Georges semblait ne jamais, jamais, jamais ... survenir ! Tout le temps de se faire un film : j'ai comme l'impression oppressante d'être un naufragé sur la mer, qui n'arrivera jamais à rejoindre les lueurs de la côte, malgré ses efforts, vains... Heureusement, même en galère, je ne risque pas de couler... Je suis sur la terre ferme, très ferme, trop ferme...

Alors pour se changer les idées, on échange un long moment, quelques banalités avec un couple; et finalement, au bout d'une heure, pour cette portion de 7 km, arrive ce qu'on attendait plus...

15 – SAINT-GEORGES-DE-LUZENÇON, km 88, 12h40 de course

... nous entrons dans le bourg et personne ... sauf au niveau du ravitaillement ; je le zappe, ayant trop peur de ne plus pouvoir repartir...Thierry s'arrête pour se restaurer, il a bien mérité sa soupe ; je continue, il me rattrapera bien assez vite !

La sortie de St Georges se profile enfin. L'idée, c'est de rallier le viaduc, cahin caha, soit 5 bons km mais en montée, pour la quatrième et dernière grosse difficulté du jour !... Nous sommes un petit groupe éparés, à progresser lentement dans la nuit noire et opaque ; compagnons d'infortune dans cette obscurité infinie qui n'existe que loin des villes ; un ciel étoilé aurait pu être notre allié, pour nous aider à tracer notre route... Il n'est pas au rendez-vous...

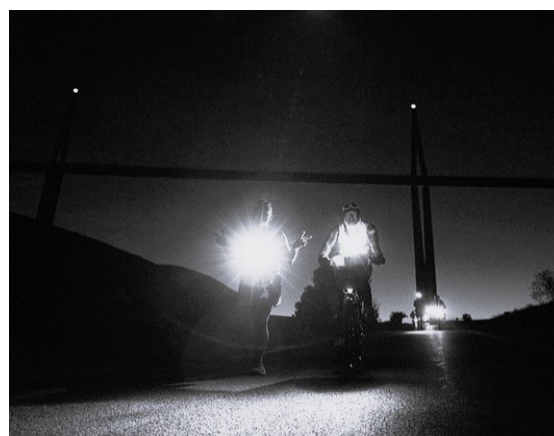
Le faisceau de la frontale fait surgir le panneau des 90 km ! C'est bien 10 km encore !... mais le problème, c'est que ça monte toujours ; et ça devient si difficile de mouvoir les crayons ; une jeune femme me remonte à un bon rythme, avec ses bâtons ; je lui demande si elle marche depuis longtemps (sur cette course) ; elle me répond sur un ton un peu péremptoire : « Oui, la marche c'est un sport technique ! » Je suis un peu surpris de sa réponse... enfin, on est tous un peu fatigués...



Quand son compagnon la prévient qu'il doit s'arrêter pour un besoin, elle redevient humaine et nous avoue qu'elle aussi, elle ferait bien une pause ... mais étant obligée, elle, de s'accroupir, elle a trop peur de ne pas pouvoir se relever pour repartir ! Dans un sourire, nous compatissons à sa « pauvre condition de femme »...

Au fait, où est donc le viaduc ? À l'aller, dans mon esprit du moment (c.à d. embrumé), on avait descendu une très longue ligne droite ; donc forcément, on doit voir rapidement. les lumières rouges des balises qui clignotent au sommet des pylônes du viaduc, la nuit. Je tiens mon raisonnement à Thierry ; car je ne comprends pas pourquoi, depuis le temps qu'on monte, on n'aperçoit toujours aucune lumière ! C'est désespérant !...

Mais aujourd'hui, il sera dit que nous sommes à l'école de la patience !... et la nôtre sera, ce soir, récompensée ! Au sortir d'une longue courbe (car la montée n'est pas plus droite que ne l'a été la descente...) un point rouge, deux, trois... sept autres, clignotants ! Et plus surprenant, de très longs faisceaux de lumière jaune ou blanche ; ils se déplacent horizontalement, vers la droite, vers la gauche, se croisent même !... Une route devant nous ? Pas du tout, car aucun doute à présent : ce sont les phares des véhicules qui circulent SUR le viaduc ! On a l'impression d'être à leur niveau ! C'est complètement dingue ! Enfin cette guirlande multicolore, scintillante, est synonyme d'espoir ; car dès qu'on fera la bascule en passant sous le viaduc, on apercevra les lumières de Millau ; et à ce moment précis, j'aurai la réelle conviction que ces 100 km sont dans la poche ! En attendant, plus on s'en approche, plus il faut lever la tête ; et moi j'ai les yeux qui scintillent, c'est tellement grandiose, ce spectacle lumineux dans la nuit ! C'est déjà comme une récompense... car bientôt, nous repassons sous le viaduc !



J'ai la sensation de ne plus sentir mes jambes, aussi je commence à allonger les foulées car la pente est vertigineuse : 9, 10, 11, 12 km/h... mais stop ! Pas de bêtises, les crampes guettent, alors je ralentis, je marche... Devant nous, c'en est fini de l'obscurité infinie de la plaine du Cernon ; et si on n'aperçoit pas encore Millau en bas dans la vallée, on devine sa présence, car une clarté nocturne inonde le bassin du Millavois.

Petit à petit, de la musique s'élève d'assez loin, tout en bas devant. On plaisante avec Thierry, car on dirait que ça vient d'une discothèque ! Y a bien une boîte (le QG) à l'entrée de Millau, mais c'est pas ce soir qu'on ira danser ! Et puis moi, mon quartier général, où j'ai RDV dans plus très longtemps, c'est la salle des fêtes du parc de la Victoire à Millau !

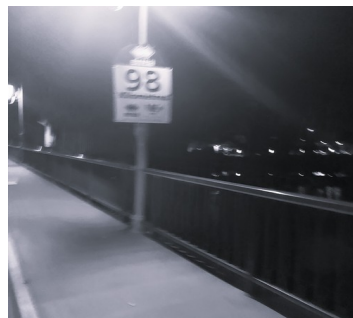
On vient de franchir le panneau du km 95 et à ma montre, j'ai largement passé les 96 ; ça fait déjà un bon moment que j'ai remarqué que ma distance est fautive ; et c'est pas une bonne nouvelle : j'ai couru moins que ma montre m'indique ! (à l'arrivée, elle affichera 102,30 km...)

Arrivé en bas de la descente du viaduc, on entre dans le grand rond-point avant Creissels. Des policiers sont toujours là et l'un deux m'interpelle (pas au sens propre) et me lance : « Y en a encore beaucoup derrière ? » Alors là ! Tout le monde sait que les cons ça ose tout... (M. Audiard) mais là, ça dépasse l'entendement ! Et comme j'ai du respect pour les forces de l'ordre, je lui bredouille un « peut-être ... » Si j'avais été impertinent et surtout moins épuisé, je lui aurais répondu ironiquement : « Je ne sais pas, mais si vous voulez, je peux retourner voir... » Enfin au moins ça me redonne le sourire, alors qu'il ne reste que quelques km...

16 – CREISSELS, km 96, 13h57 de course

Tout à coup, à l'entrée de Creissels, on remarque une femme pliée en deux, en appui contre un lampadaire : elle est en train de vomir ses tripes ! À côté d'elle, un grand gaillard debout tient son vélo. Il se retourne ! Mais c'est Yvan ! Et donc Anne, la pauvre, que je ne pensais plus revoir après St-Affrique !...Thierry s'arrête pour prendre des nouvelles et les soutenir ; moi je l'encourage en passant mais je continue car je ne lui serais pas d'un grand secours... et d'ailleurs, je dois urgemment envisager de faire une pause avant l'arrivée ; et j'ai tellement peur de ne pas pouvoir repartir ensuite, tant mes compas se tétanisent ! Je suis la piste cyclable et Thierry revient à ma hauteur ; il me donne des nouvelles plutôt rassurantes de Anne ; et cinq minutes après, surprise en effet, Anne et Yvan nous rejoignent! Elle semble être en pleine forme à présent et l'on court un moment ensemble, c'est super ! comme au départ, il y a 14h !... Problème, je trouve qu'elle va un peu vite pour moi, et je ne veux pas me mettre dans le rouge maintenant ! Et puis ce besoin pressant ! Stop ! Anne, je m'arrête, ne m'attends pas... Un petit arrêt, ouf ! Et l'on repart...

Plus loin sur un trottoir, un coureur allongé, les bras en croix ! deux personnes sont auprès de lui ; Thierry va aux nouvelles : le gars a tapé un lampadaire avec la tête et est sonné pour le compte ! Dans une comédie, cette scène provoquerait inévitablement le rire ! Mais ce soir, cela nous glace... d'autant que nous croisons déjà le véhicule des pompiers, gyrophare tournoyant ! Le malheureux ne finira jamais ses 100 bornes, assommé au km 97, à 3 km de l'arrivée !... C'est... c'est terrible! quand on pense aux efforts requis, pas seulement le jour de la course mais aussi pendant toute la préparation... C'est vraiment à pleurer... Enfin, nous entrons dans Millau...



17 – MILLAU, km 98

... toujours par le pont Lerouge . On aperçoit Anne, 200 m devant, mais je n'ai pas envie de pousser pour me rapprocher d'elle ; je ne m'en sens tout simplement plus capable. L'important : TER-MI-NER , rester lucide, faire gaffe aux trottoirs, à la chaussée, aux piétons, aux cyclistes, aux voitures, au mobilier urbain... Y a du monde place du Mandarous, sur les terrasses, le samedi soir ! Quelques « Bravo ! » fusent, merci, merci !

18 – MILLAU, km 99

On remonte l'avenue, voilà le dernier panneau que l'on peut voir (km 99) ; le panneau « 100 km » est pour la photo finish et l'on ne le verra qu'une fois la ligne d'arrivée franchie. C'est la dernière ligne droite, plus que 300 m, le passage à niveau et je suis encouragé par les derniers arrivants, qui me « portent » jusqu'à l'entrée du parc de la Victoire !



Cette victoire, ce soir, je me l'attribue, ainsi qu'à tous mes camarades coureurs et coureuses finishers! Après celle des Poilus, vainqueurs de la Grande Guerre, elle appartient, pour un soir, aux fourbus, vainqueurs de la Grande Course !

La monumentale grille du parc franchie, Annie est là ! Je me jette dans ses bras ! Mais pas de temps à perdre... elle part en courant devant moi ; je remonte l'allée entre les barrières, jusqu'au gymnase et la ligne d'arrivée ; mais avant un dernier effort pour franchir la rampe d'accès, puis passage sous le portique des 100 km ! Le chrono lumineux affiche 14h 30mn 55s. Mon visage s'éclaire ! Encore quelques mètres, je monte sur une sorte d'estrade où est pris le temps réel (14h 31mn 05s). Ça y est, c'est la fin : ça a été si long, si difficile et ... c'est déjà fini ! Je suis CENTBORNARD !



Un bénévole très sympa m'accueille ; je lui confie sans pudeur mon bonheur présent, qu'un rêve se réalise pour moi, ce soir... j'en deviendrais bavard ! Il me félicite, on échange un moment et il me donne ma récompense : une poche tissu pour chaussures de sport ; je lui demande innocemment pour la médaille ? (bien que je connaisse sa réponse) Eh bien les Centbornards finishers à Millau ne reçoivent pas de médaille !... mais un diplôme et surtout l'estime, l'admiration, les félicitations d'autrui ! Pas grave, ça va pas gâcher mon bonheur présent !

Ensuite je retrouve Annie ; on s'enlace, quelques mots, je suis sur un nuage... Séance photos souvenirs ; une concurrente arrive, juste après moi, je la félicite ; Annie me dit : « Anne, elle est où ? » C'est vrai, au fait, Anne ? Pas vue à l'arrivée, alors qu'elle était à peine 2 mn devant moi ?... On cherche du regard dans la salle des fêtes, on la voit nulle part ! Par contre, je croise le petit vendéen, avec qui j'ai couru un moment ; il a fini un peu devant moi ; on se congratule ! Et puis direction le ravito pour... une bière pression ! Elle est bonne celle-là, très bonne même ! C'est comme si... je l'avais bien méritée ! Toujours pas de Anne ? Bizarre... alors direction la sortie où Thierry nous attend à l'entrée du parc. On laisse éclater notre joie, on s'étreint, je le remercie car on l'a FAIT ! C'était notre projet et il m'a « porté » tout au long et je lui en suis si reconnaissant ! Merci Thierry !

PS : pour la petite histoire, on recevra un coup de fil d'Anne, s'étonnant de ne pas nous avoir trouvés : elle était partie récupérer son sac de change...

Tant pis... retour à notre hébergement, petit repas arrosé très sympa avec notre hôte, douche ; et départ en voiture vers Castelnaud ; moi éreinté, des tiraillements dans les jambes mais surtout... des étoiles dans les yeux...



FIN

MA COURSE EN QUELQUES CHIFFRES

MES CONCLUSIONS

REMERCIEMENTS

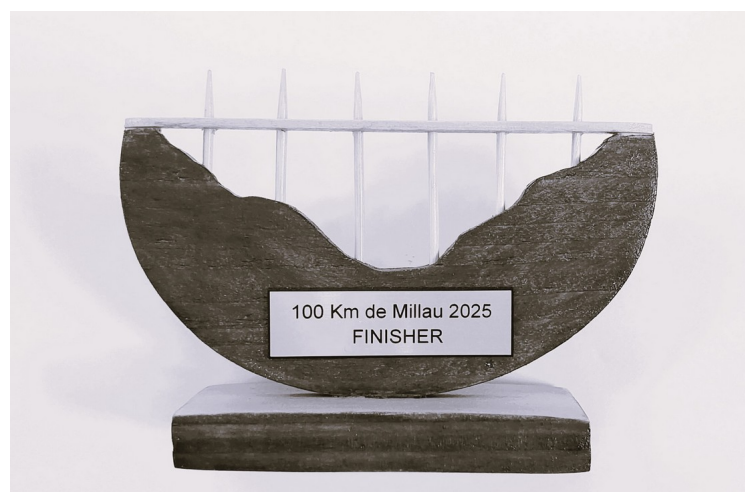


Ma course en quelques chiffres

- Nombre d'inscrits : 1214
- Nombre de partants : 1073
- Nombre de coureurs finishers : 895
- Nombre d'abandons : 178

Distance (km)	25	42	71	100
Classement / 1073	844	775	691	651
Temps	3h05'	5h21'16"	9h36'51"	14h31'05"
Vitesse (km/h) - moy : 7,14	8.11	7.48	6.81	5.91
Allure (mn/km)- moy : 8'30"	7'23 "	8'01"	8'48"	10'08"

- Nombre de pas : environ 130 000 ...
soit dans les 9 500 000 kg ou 9 500 tonnes encaissés dans les jambes...
soit pour finir 4 750 t. dans chaque jambe...



Mes conclusions

Je repense à mon parcours ; j'avais bien préparé cette course, sur 2 années finalement, après maintes péripéties déjà évoquées ; je l'ai terminée, ce qui est FORMIDABLE !

Après, comme on reste des compétiteurs dans l'âme, j'ai sûrement un petit regret : celui concernant ma blessure (contracture au releveur) car j'en suis le premier et seul responsable (mauvais strap); elle m'a créé du souci, de la souffrance supplémentaire et ... du retard (en course et à St-Affrique) ; j'avais encore tellement de réserves et de capacités après le marathon ... Je pense que sans ce handicap, j'aurais atteint mon objectif horaire : entre 13 h 30 et 14 h. Pour preuve, malgré ça, je n'ai fait que remonter des places, tout au long de la course... (presque 200 places) ; j'avais du cardio, des jambes... mais un seul pied opérationnel dans la deuxième partie de l'épreuve!

Voilà cette course, c'était mes Jeux Olympiques ! Une inoubliable aventure sportive et humaine. Même sans médaille, y participer et la terminer suffisent à mon bonheur...

Remerciements

Un grand merci à ...

- Hervé, il m'a incité à m'inscrire à cette course ; seul, je ne me serais sûrement jamais lancé.
- François, il a supervisé la préparation ; je craignais que cette course soit hors de ma portée ; grâce à son plan, sa méthode et son analyse, elle est devenue tout à fait abordable.
- Annie, elle m'a soutenu pendant toute la longue préparation.
- Jordi et Lucas, mes fils, pour m'avoir accompagné sur la course.
- Thierry, mon fidèle compagnon, autant pendant la préparation que pendant la course ; son soutien lors des bons (comme des moins bons moments) a été si précieux.
- Enfin à tous les bénévoles, aux organisateurs... tous formidables pour faire que les 100 km de Millau soient et restent un monument de la course en France.

