

## 100 kms de Millau 2013

Et, oui ca y est je l'ai fait, tant de sueur et de longues séances d'entraînement pour cette superbe épreuve physique et mentale qu'est le 100kms de Millau.

La semaine avant la course a été mentalement et physiquement dure à gérer, après ces longues semaines intensives d'entraînements, le corps a eu du mal à ne plus courir. Mon alimentation a été agrémentée par beaucoup de sucres lents et du repos.

Nous sommes partis vendredi matin de Bois d'Arcy, il y avait Fabrice mon camarade des grandes épreuves (l'éco trail, le marathon du bout du monde et plus récemment le marathon de Melun Sénart). Nos accompagnateurs, Dominique le vélo de Fabrice et Florent notre reporter officiel. Ma sœur (mon vélo) et son ami Didier nous rejoignant à Millau. Vendredi matin, nous étions déjà sous la pression de l'épreuve et de la distance (l'entraînement était-il suffisant ?). Après ce long trajet, nous sommes arrivés à Millau vers les 17h00 et direction le parc de la victoire pour récupérer les dossards. Nous avons pu déjà prendre connaissance de l'arrivée des 100kms, des bonnes odeurs des spécialités du terroir (humm !!!) mais nous réservions cela pour le lendemain après la course. Après récupération du tee-shirt et des dernières consignes sans nous attarder nous avons rejoint, le camping à Creissels où nous avons réservés 2 mobil homes. Durant le trajet, nous avons pu découvrir les 4 derniers Kms du parcours du lendemain et l'ombre du Viaduc. Le camping sympa dans un endroit calme, retiré, les quelques locataires avaient tous l'air de coureurs très affutés et se préparaient également pour le lendemain !

19h00, la veille de la course l'équipe est au complet, nous avons choisi de rester manger au camping mais auparavant se préparer pour le lendemain, les tenues, le ravitaillement, les changes et préparer les vélos. Le temps annoncé est incertain, le choix des tenues est difficile ! Finalement, les compromis sont pris entre vélos et coureurs non sans rigolades et différents essais. Le repas, des pâtes bien sûr ☺ ! Il a été promis qu'au retour de la course le lendemain se serait une spécialité du pays charge au photographe et mon beau-frère d'aller au ravitaillement. 23h00, coucher pour tout le monde, la route, l'excitation et la fatigue ont eu raison de nous.

Lendemain matin, tout le monde à mal dormi, debout 7h00, un petit déjeuner est pris (gâteau sport pour moi), Fabrice tourne en rond depuis 6h00 et a réveillé Dominique, le temps est clément et doux pourvu que cela dure.

10h00 départ de la course, j'ai prévu de partir prudemment, je ne sais pas comment je vais réagir au bout de 50kms donc méfiance. Les vélos sont déjà partis depuis quelques temps, on doit les rejoindre au bout de 7kms. Fabrice est parti, plus vite que moi et je le reverrai plus qu'aux alentours de Saint Afrique ou l'on se croisera.

L'ambiance est très bonne, j'ai des bonnes sensations, cependant je double avec difficulté un bon marcheur qui marche quasiment aussi vite que je cours (je ne sais comment il arrive à marcher aussi vite ☺ !), cela me fait un peu peur, surtout que je viens aussi de voir me doubler le meneur d'allure 15h00. Je me dis que la course ne vient que de commencer donc, pas de stress...

J'ai choisi de pratiquer la méthode CYRANO et le 14min, 1minute d'arrêt. Mon premier arrêt, au bout de 14 minute est difficile car je n'ai pas envie de paraître déjà fatigué pour ceux qui courent, mais je me force, je le pratiquerai tout au long de mon effort.

Arrive le 7kms, je récupère ma sœur qui m'attend patiemment,

Fabrice est passé depuis déjà quelques temps, il est parti vite, j'espère qu'il va tenir !

Durant ce premier Marathon, les villages traversés sont magnifiques, le temps est doux et idéal, je cours à allure régulière avec pour but, les 10kms, puis le semi, le 30 km et le marathon. Je suis surpris par les faux plats tout au long de cette première boucle que je trouve longue. Je commence à courir avec les mêmes personnes avec qui nous allons échanger et se soutenir très longtemps. Enfin, retour sur Millau, je me sens bien après un arrêt au Parc de la victoire, on est au marathon !

C'est reparti pour une nouvelle course et là, premier objectif retrouver nos supporters que l'on sait positionnés à Creissels (48kms), juste avant la montée sous le pont de Millau. Une petite douleur, au genou gauche me tiraille, et commence à me faire peur, mais elle s'arrêtera plus loin, plus de peur que de mal !

Ca y est on y est après la première côte de Creissels, nous retrouvons nos supporters, cela me fait vraiment du bien, une pause photo et cela est reparti pour la première grosse difficulté la montée du Viaduc. Elle est longue et difficile à ce moment de la course ! 1800m à 8%, arrivée en haut, c'est le moment où j'ai eu le plus de mal à repartir. Les jambes me demandaient de ne plus courir, l'arrivée au 50kms et une photo pour immortaliser l'instant ! C'est dur dur cette descente vers Saint-Georges-de-Luzençon. Les nouvelles prises de Fabrice me font savoir qu'il a un gros coup de mou « allez Fabrice il faut tenir le coup ! »

Ma sœur m'encourage énormément se sont des moments privilégiés avec elle que je n'oublierai pas, et pour tous les coureurs que je vois seul, que ce doit être dur pour eux !

On vient de passer Saint-Georges-de-Luzençon, je viens de croiser les premiers coureurs qui sont déjà sur le parcours retour (1<sup>er</sup> masculin et la première féminine, ils sont vraiment impressionnants). Nous allons ensuite passer une partie plate d'environ 7kms vers Saint-Rome-de-Cernon, le temps est toujours au top de temps en temps cependant des éclairs apparaissent derrière les montagnes au loin, j'espère que cela va durer...

Entre Saint-Georges et Saint Rome on entend de la musique très forte au loin, plus on approche plus on est boosté pour savoir ce qui se passe ! C'est un ravitaillement, les bénévoles sont au top très sympas, les ravitaillements bien fournies et les bénévoles nous encouragent très fort, ils nous entraînent et nous redonnent une seconde fraîcheur. De même à Saint Rome, un groupe folklorique dans au ravitaillement. Au fil de l'eau, nous arrivons dans la fameuse côte de Tiergue qui doit nous amener à Saint Afrique.

Que cette montée en lacet est longue, le ballet incessant de coureur me permet de voir que nous ne sommes pas tout seul et loin d'être en tête mais peu importe. Nous montons en marchant, lentement mais sûrement jusqu'au sommet et nous admirons ces magnifiques paysages, je me rends compte que je ne monte pas vite (apparemment même constatation pour Fabrice, ce détail est à travailler à l'entraînement) par rapport à certains qui arrivent en marchant à aller beaucoup plus vite ☺ !

Au sommet, nous apercevons la descente vers Saint Afrique plus que 7kms en descente et le ravitaillement, je cherche le moment où je vais croiser Fabrice que je sais arrivé à Saint Afrique !

Pour l'instant, je vais bien dans ma tête l'arrivée à Saint Afrique dont on m'a tant parlé signifie le retour ensuite vers Millau.

C'a y est, j'ai croisé Fabrice, on s'enlace, cela fait du bien il a récupéré et moi cela va aussi, seul regret de ce passage, nous n'avons pas fait de photos ensemble. Avec ma sœur, nous rentrons dans Saint Afrique. Il fait maintenant nuit, mais je n'ai pas d'idée de l'heure cela fait maintenant 9h40 environ que je cours, cette pause avant de repartir vers Millau me fait beaucoup de bien. J'en profite pour prendre une soupe chaude, l'air se rafraichit, je mets des manches longues et ma frontale.

C'est reparti ! Mes jambes réagissent bien à ma grande surprise, pourvu que cela dure, nous sommes maintenant dans le noir en sortant de Saint-Afrique, je ne reverrais plus mes compagnons de courses, qui m'ont accompagné durant ces premiers 72 kms, certains finiront avant ou après moi, mais finiront.

Ce sont maintenant des frontales que l'on croise et devant, les coureurs sont maintenant plus étirés, au fur et à mesure des kilomètres. J'entame la longue remontée, et j'essaye de courir le plus longtemps possible. Je passe bien cette difficulté et je suis motivé par le fait de toujours doubler des coureurs et donc d'aller à mon rythme vers la prochaine étape, la descente vers Saint-Rome. La descente est longue, nous avons passé les 80 kms (psychologiquement c'est bien), j'aperçois au loin les lumières de la ville et je sais que je vais pouvoir ravitailler à Saint Rome. J'entame la partie que je sais plate vers Saint-Georges, je rythme ma course en 14/1 et je double toujours des coureurs qui ne sont pas toujours au top, avec ma sœur on encourage autant que possible. Ma sœur de me lâche pas d'une semelle et depuis le début n'arrête pas de me parler, c'est une bavarde, le temps est passé très vite finalement, je crois que je n'ai pas toujours été très cool avec elle, dans mes réponses, je m'en excuse encore petite sœur ! Mais bravo pour ta confiance.

Elle a également pu rassurer la famille qui me prenait pour un fou de m'être engagé dans cette épreuve ! Ma femme et celle de Fabrice sont restées à Paris et sont rassurés régulièrement sur notre forme, elles savent que nous allons bien.

Ca y est j'entends de la musique qui raisonne dans cette nuit avec les montagnes avoisinante cela fait caisse de résonance, nous retrouvons notre ravitaillement qui nous fait du bien, les bénévoles dansent et nous encouragent. L'arrivée à Saint- Rome, je sais que nous approchons des 90kms et du viaduc signe d'un retour proche sur Millau. Je poursuis mon rythme sans fléchir je vais bien malgré les Kms. La montée vers le viaduc se passe bien, je cours longtemps dans cette montée mais sans encore apercevoir le viaduc, nous avons passé les 90 kms.

J'aperçois le viaduc, la fin de cette montée, qui me paraît moins dure que celle de Tiergue, et le rond-point qui annonce la descente vers Millau, j'ai maintenant le moral, ma sœur m'annonce que mon beau-frère nous attend à l'entrée de Millau, il va prendre le vélo et ma sœur finira les derniers Kms en courant à mes côtés !

Un appel à ma femme, pour lui annoncer mon approche de Millau, tout le monde est content, Fabrice est déjà arrivé, Bravo à lui !

J'arrive à Creissels, je sais qu'il me reste cette petite côte qui fait un peu mal, je suis maintenant à 13h50 de course, je double toujours des concurrents et je sais maintenant que j'irai au bout de l'effort, je décide de ne pas m'arrêter au dernier ravitaillement. Je n'en peux plus des barres de céréales, des « booster », des « antioxydants », et du « glucose » !!!

96, 97 kms et j'aperçois le pont qui signifie, la rentrée dans Millau, Didier (mon beau-frère) nous attend, il a du courage, cela doit être long de nous attendre depuis 10h ce matin. C'est maintenant du bonheur les 2 derniers kms, je suis porté par mon cortège, le 99 km, je pousse un cri de victoire et de bonheur, ces moments resteront gravés, je rentre dans le parc de la victoire en accélérant sur la dernière ligne droite, Dominique est là il m'encourage et me tape dans la main, et ça y est 100 kms je rentre dans le chapiteau avec le sourire, je suis heureux de l'avoir fait !

Fabrice m'attend pour me féliciter, on se prend dans les bras, il a récupéré et ces moments sont magiques !

La fin de soirée au camping a été animée, après une bonne douche, les supporters avaient prévus de l'aligot saucisse arrosé d'un bon verre de vin ! A 4h00 du matin, tout le monde dormait debout !

La nuit a été bonne, encore merci à nos familles, nos amis et collègues de travail qui nous ont supportés ces longues semaines et aux accompagnateurs qui ont eu aussi le mérite de nous attendre 14h20 c'est long...

Petite dédicace aux vélos Dominique et Lénaïg et nos accompagnateurs Didier et Florent

C'est une course qui mérite d'être faite une fois dans sa vie de coureur, donc j'espère que ce petit récit vous donnera envie 😊 !

Sportivement Stéphane

