

Il ne faut pas vendre la peau du lapin ...

Les 100 km de Millau, une course mythique que tout coureur aimerait faire un jour. Cette année tous les clignotants étaient au vert, au printemps l'idée de s'inscrire commençait à germer. On attendait de faire l'Ansecime et voir comment se passerait la récupération avant de se lancer dans l'aventure.

Malheureusement, une douleur chronique au talon depuis quelques mois m'éloignait de ce doux rêve. 100 km de bitume, ça fait un peu peur et je ne voulais pas risquer de tout casser sur une course. Anne pour sa part, relancée sans cesse par Danielo, décida de s'inscrire.

Cette course permet à chaque coureur de se faire accompagner par un cycliste, aussi après quelques échanges de mails, et le résultat d'un pari débile je serai de la partie en tant qu'accompagnateur de Danielo en Lapin Rose tandis qu'Annette suivra Anne. Nous descendons à Millau le vendredi par une chaleur torride pour la saison. La température locale est de 32° ! On commence à avoir peur pour le lendemain. Au retrait des dossards on croise Morgan et sa tribu, tout le monde est confiant. Il est temps d'aller boire une bière pour se rafraîchir, avant de retourner à l'hôtel préparer ses petites affaires.

Samedi, on ne peut plus reculer, le temps est couvert, légèrement frais, ça se présente bien. On prépare les vélos, la caisse pèse assez lourd entre les bidons, appareil photo, outils et vêtement de rechange. Ca crée un sacré ballant à l'avant.



La petite photo de l'équipe de choc et nous voici rendu sur la ligne départ.

Avec Annette on laisse nos guerriers pour rejoindre tranquillement notre position 8 km après le départ. Il y a un sacré paquet de vélos répartis le long de la route qui attendent leurs moitiés.



40 mn après le départ, voici Daniello qui arrive, je laisse Annette et essaye tant bien que mal de rejoindre Daniello. C'est un peu la cohue en début de course à cause de la densité des coureurs et des vélos. Il faudra quelques km pour que le peloton s'étire.

K10 : c'est le premier ravitaillement en vol. On a peaufiné la veille la stratégie de ravitaillement très précise : à 25mn je donne le solide, ensuite je prends de l'avance, je prépare un verre de boisson énergétique que le coureur (Daniello) boit tranquillement pendant les 30 secondes qu'il s'est accordé à marcher et hop on repart pour un cycle 25mn/30s. Je ne vous cache pas que cette stratégie va vite partir en vrille ☺.

Daniello avait préparé ses "menus" : banane, pâte de fruits, gel pour chaque ravito. On l'a à peu près respecté jusqu'au 40ème km. Après c'était banane, banane et...banane. C'est comme les temps d'arrêt, on avait prévu de marcher 30 s tous les 5 kms environ, c'est la méthode "Cyrano". Ca s'est vite transformé en méthode "Daniello" : On boit et on repart !

Du coup je servais à boire tout en roulant. Avec les soubresauts de la route, j'ai du mal à viser juste, je ne vous raconte pas le bordel dans la caisse.

K15 : 1h18 de course, ça déroule à 12km/h.



K28 : Annonce passage Anne au semi en 2h13

K33 : Anne est au 24, Morgan semble un peu derrière Anne.

Marathon : on passe comme des fleurs en 3h34, ça me semble un peu rapide mais bon ça galope bon train.



K48 : Coup de bambou, Danielo s'arrête presque d'un seul coup, il court sur place : "J'ai plus rien". Ravitaillement en sucre et boisson illico, mais la machine a du mal à repartir. La première grosse côte qui nous mène sous le viaduc approche et là mon Danielo stoppe et me lâche un "J'arrête". Ca n'est pas possible. Après quelques brefs échanges, on reprend la marche dans la côte et on se fait pas mal doubler.



Le moral est au plus bas, ça couine, ça râle mais ça avance quand même. Après le viaduc on attaque la descente. Ca va un peu mieux.



K53 : Ravito de St Georges, je prends un peu d'avance pour recharger les bidons. Il faut rentrer dans une salle. Je me dépêche, j'enfourne le vélo et repart rapidement. Au bout d'1km environ, toujours personne. J'attends un peu et ne voyant rien venir, je décide de faire marche arrière. Je vois mon Danielo sur une jambe scotché au ravito. Il n'était effectivement pas passé quand je suis reparti. Il a une grosse douleur à la plante des pieds. Au bout de quelques mètres on échange nos chaussures pour tester si ça va mieux. Pas mieux, il reprend les siennes finalement. Heureusement que le lapin avait mis ses trails et pas ses tongs! On rejoint tranquillement le Ravito de St Rome.

K60 : Deuxième grosse difficulté avec la montée vers Tiergues. Danielo se sent pousser des ailes dans la montée avale les 5 km d'ascension à un bon rythme.

Tout le monde marche ou presque sauf lui. Pour ma part, je mouline comme un furieux dans la montée et commence à maudire la peau de bête qui me sert de tenue.



D'un autre côté, tout le monde a bien encouragé le "lapinou". Aux Ravitos, j'ai même fait quelques photos avec les bénévoles ☺

K64 : Anne est au 58. Elle est remontée un peu sur nous pendant nos périodes de marche.



K71 : Anne est à 63, l'écart se maintient. Morgan se situe vers le 55. On arrive, après une descente de 6 km, à St Affrique où on va faire demi-tour. Danielo change de haut, re-tartine de Nok et c'est reparti pour 6 km de montée. La première portion est très raide. On attend le moment où on va se croiser avec Anne.

K74 : On croise Anne et Annette tous sourires qui descendent plein pot vers St Affrique. Le temps d'une accolade et chacun repart de son côté. Je croise aussi quelques collègues de FT : Michel (Murat), Eric et Stan, Djima.



K76 : Nouveau coup dur, Daniello tente de s'asseoir et déclenche des crampes dans les 2 mollets. Le voilà en vrac sur la route. Un coureur m'aide à décontracter tout ça et le remettre en selle. La fin de la montée se fait en marchant. Pendant ce temps, Anne est arrivée en bas et commence à remonter.

Le compte à rebours est lancé ! Je ne dis pas tout à Daniello, il n'est pas au mieux. Il sert les dents. Coté Ravito, oublié les bonnes résolutions, on est passé en mode Coca/St Yorre.

K80 : On croise enfin Morgan, il en est vers le 63ème, la route va être encore longue pour lui. Ça à l'air d'aller, le moral est bon. Peu après je croise l'ami Laurent en pleine galère, il finira sa course à St Affrique.

K85 : La nuit tombe doucement, j'ai allumé les feux, j'essaye de parler, pas de réponse. Un coup de fil de Cyril qui nous transmet "un coup de pied au cul" virtuel. Daniello ne prend même pas le téléphone. Il gère son effort et minimise tout mouvement parasite.

K92 : Il fait nuit noire maintenant. Coups de fil de Valérie, puis Manu qui pensait qu'on était déjà arrivés, on en est à 10h de course à peu près.

K95 : A nouveau des crampes, on marche pendant 2 km environ, Anne est revenue à 5 km. Le final va être serré.



K97 : Ca repart, la compétition reprend le dessus, Daniello commence à trottiner sur un rythme qui va crescendo.

K99 : Dernier kilo, ça ne traîne pas, Daniello prend la tête d'un petit groupe qu'il mènera jusqu'à l'arrivée. Il y a beaucoup de monde qui encourage, c'est sympa. Lapinou fait recette.

Allez encore quelques mètres et c'est bouclé en 11h46 ! Les vélos sont déroutés à l'arrivée. Je retrouve Daniello quelques instants plus tard. Il est déchiré. On se trouve un banc. Il se change pour se mettre au sec. Une fois installé je le laisse là et repart en courant chercher les filles.

Je remonte à contre courant la file de coureurs. Il fait assez noir. Je cours d'un bon train et d'un coup j'entends crier mon nom. C'est Annette qui m'a reconnu et qui me stoppe dans mon élan. Un peu plus je les croisais sans les voir. Il reste 1.5 km de course.

Anne à l'air bien, tient un bon rythme. Tout le monde est euphorique. Dans les derniers mètres, je récupère le vélo d'Annette qui file avec Anne vers la ligne d'arrivée pour finir en 12h11 !!



On se regroupe, on discute avec ceux de FT qui sont arrivés. On prend des nouvelles de Morgan qui doit encore boucler une quinzaine de km.

On décide donc de rentrer à l'hôtel pour la douche et se changer. Ensuite direction le bistrot situé pil poil au km 99 pour une glace et une bière bien méritées en attendant Morgan.

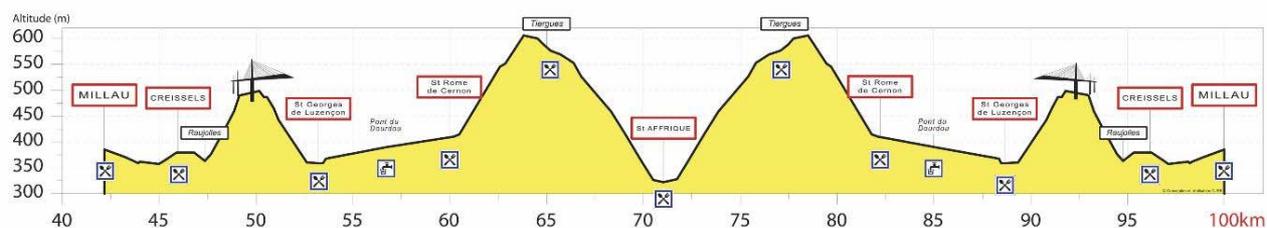
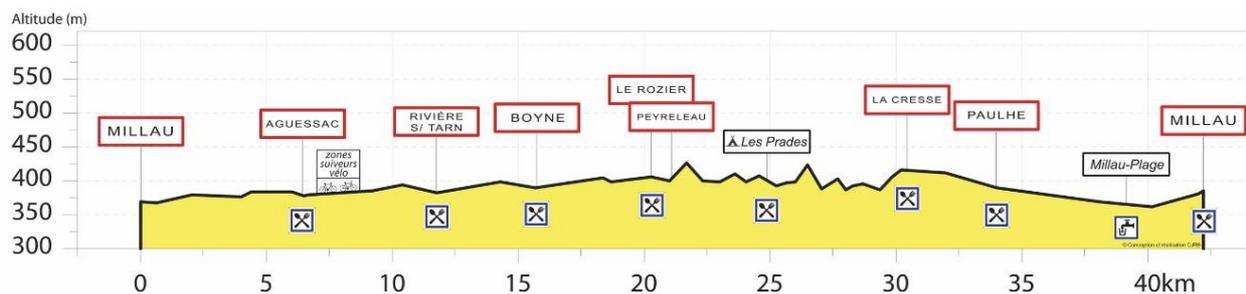
Vers minuit 30 le voila qui déboule avec son frère à vélo. Juste le temps de crier comme des malades et l'accompagner sur quelques mètres pour le lancer sur le dernier km.

L'aventure se termine. Personnellement un peu frustré de ne pas l'avoir couru mais ce n'est que partie remise. L'expérience d'accompagnateur est aussi à faire. On a le temps de profiter des paysages, il faut s'occuper de son co-équipier, même si ce n'est pas toujours facile de communiquer dans les moments difficiles. Ca rigole mieux le lendemain !

Une grosse dédicace à mon poulain qui a lutté jusqu'au bout pour ne pas lâcher l'affaire. Ca rappelle aussi que ce genre de course n'est pas à prendre à la légère et que le mental prime souvent sur le physique. **Je suis fier de toi !**

Merci à tous ceux qui nous ont encouragés par téléphone ou SMS. Ca fait toujours plaisir, surtout dans les moments un peu plus difficiles.

Quelques chiffres :



CLT	NOM	PRENOM	DOS	CLUB	SEXE	CLT SEXE	CAT	CLAS CAT	TPS 42 KM	CLAS 42 KM	TPS ST AFF	CLAS ST AFF	TEMPS
572	OLIVIER	Daniel	1797	RUNNING ET MARATHON DE BOIS	M	531	V2M	118	03:34:36	101	07:14:11	293	11:46:34
714	LELEU	Anne	1564	RUNNING ET MARATHON DE BOIS	F	57	V1F	27	04:37:29	1190	08:16:43	873	12:11:34
1676	LAMART	Morgan	2134	RUNNING ET MARATHON DE BOIS	M	1481	SEM	269	04:53:31	1521	09:43:39	1774	14:47:20