

La quête du 100

Je me suis dit il y a un an, "quitte à faire une bonne vieille épreuve d'endurance un peu surhumaine, pourquoi pas un 100?".

100, ça fait rond, un rien surréaliste, un chiffre qui marque les esprits, un défi personnel un peu fou.

Et puis que c'est forcément dur, autant faire celui de Millau, le plus exigeant de tous, avec ces 25 Km cumulés de côtes et autant de descentes, sans parler des perpétuels faux plats.

Et puis la météo s'est dit, tant qu'à y être, on va d'abord l'arroser fort pendant 5 Heures, et on fera pour lui, un 100 de légende pour cette 30ème édition... si jamais il finit ! Le tableau était dressé.

Départ groupé, de la Salle des Fêtes vers la ligne de départ (1KM) au cœur de Millau, l'ambiance est encore joyeuse, malgré la pluie qui commence à tomber.

Après avoir poireauté joyeusement sous une pluie à présent battante et échangé quelques paroles de réconfort, nous partons les pieds déjà trempés, pataugeant dans les multiples flaques. Les 2 premières heures sont conformes à ce que j'attendais. Départ Cool, relâché, sans souffler. Au 7ème Kilo, Pierre, un pote de Drémil (un costaud lui), me rejoint il a opté pour un départ encore plus prudent, et après quelques mots de conseils, je le laisse filer insensiblement. 1H58 au 20 km, pour moi tout va bien. Un VTT maladroit stoppe brutalement sa machine en plein milieu de la chaussée, je le percute et me cogne violemment le genou. Frayeur, mais rien de grave je ne sens presque rien, malgré un petit hématome. Arrivés à Peyrelau-Le Rosier, on aperçoit à peine la vallée de la Jonte, tout y est gris, le Causse noir n'a jamais aussi bien porté son nom, on en aperçoit même pas le plateau baigné dans les nuages dégoulinants. Ce n'est plus Millau, mais mille eaux !

C'est le Semi, moment du 1/2 tour vers Millau, en empruntant l'autre rive. Je me relâche, en marchant un peu dans la 1ère montée, puis c'est la succession de petites bosses +/- raides. La pluie forcit, je suis trempé complet, et déjà les genoux sont sensibles, dans les descentes. Impossible de me relâcher. Je joue la prudence avec marche dans les raidillons, et descentes lentes. Le moral est dans les chaussettes (trempées), les manches dégoulinent d'eau, je me dis que l'abandon à Millau terme du Marathon est une bonne option. Au village La Cresse 30ème kilo, c'est le déluge complet, on n'y voit (que des) goutte(s), la route est inondée et il faut traverser

des torrents d'eau qui dévalent des causses. Je regrette amèrement les 35° C du marathon de Cahors où je m'étais senti si bien. Mais inutile de s'arrêter là, même si les jambes sont dures et les genoux sensibles. Au 35km, Marie ma suiveuse inconditionnelle m'attend comme convenu. Elle voit tout de suite que ça ne va pas. Peu d'échanges. 4 kilos plus loin notre voiture est là, qui m'attend pour un change complet, un bon massage, une restauration... et un moral en hausse.

Après un 1/4h de remise à niveau, c'est en effet un autre bonhomme qui repart. Les sensations sont correctes, la pluie faiblissante. A Millau terme du 1er marathon, après un café chaud et un verre de bière, je décide de rejoindre au moins ST-Afrique (terme de la 2e boucle) où toute la petite famille m'attend. Ce sera facile d'abandonner là-bas et puis ce sera toujours un 70km honorable de fait. La sortie de Millau sous la pluie est 'tristelette', mais très vite on attaque les grandes côtes pour sortir de la cuvette Millau, puis le fameux mur tant redouté, d'1KM ½ à 8% de moyenne. Je me sens bien et je lance la machine " marche active ", 8 km/h ! Pas mal, vu le profil, je dépasse un grand nombre de coureurs qui pour la plupart marchent où courent très lentement, les sensations sont bonnes. Encourageant !

Dans cette course hors du temps je ne regarde plus la montre, je gère les difficultés les unes après les autres. " Un pied devant l'autre... " me répète Marie. Dans la 1ère longue descente, je gère les répartitions des masses pour ne pas souffrir. Petites foulées, un peu en canard et ça passe. Mais j'enrage moi qui ai tant progressé et travaillé les descentes cette année. Gasp ! Vers le 57ème km arrive ST Rome de Cernon. J'opte pour un bon gros ravito + massage de soulagement... pour pouvoir espérer repartir. Puis, bonne surprise nous quittons la nationale et escaladons la montagne qui dresse ses lacets délicieux pour 5km de bonheur. En alternant marche active et course, je passe sans difficulté. Dans la montée nous croisons les premiers qui reviennent déjà sur Millau. Encouragements réciproques. Chacun à sa place selon ses moyens !

Bien vite, la bascule vers St Afrique, avec de nouveau 5km de descente, heu... de douleurs devrais-je dire. Impossible de courir en continu, même lentement. Dès que la pente affiche 5% et plus, il faut régulièrement soulager genoux et tendons, qui affichent tjrs DOULEUR, en dépit d'applications régulières de baume et de gel relaxant. Enfin ST Afrique, 71° kilo !! Pascale et les enfants sont là pour m'encourager, ainsi que Franck et Nicolas, 2 potes qui voulaient voir ce que pouvait donner un 100 bornes. Je n'ai pas envie de repartir, même si pour tous il est évident que je vais poursuivre. Je n'ai rien à prouver, j'ai mal partout, dans tout ce qui ressemble à une descente, et il me reste près de 30 kilos que je finirai dans la nuit, alors.....

J'opte de nouveau pour un massage complet, pour voir. Et comme d'hab., après de bons

soins, la machine va mieux. Je décide de repartir jusqu'à ST Rome de Cernon où les potes seront là pour me récupérer. A nouveau 5 kilos de montée en marche active la plupart du temps, et une forme qui tient le choc, mais dès les replats et la longue descente vers ST Rome, il me faut alterner course et marche, pour soulager. Les coureurs que l'on rattrape sont maintenant souvent les mêmes, le clown triste du début (le seul déguisé) est dans les mêmes eaux que moi, ainsi que le coupe-vent " Marathon de la Rochelle ", et la polaire orange reconnaissable de loin..., un petit mot, et un encouragement plus loin, arrivée à ST Rome de Cernon 85ème kilo, la nuit est déjà bien tombée, il est + de 20H 30 !

15 kilos c'est rien, en marchant un peu, ça doit se faire... Allez c'est décidé j'irai jusqu'au bout. Quitte à être un peu fou autant finir! Un peu moins de 2 heures même en marchant beaucoup...ça doit se faire. Et puis " Pense aux bières qui t'attendent à l'arrivée " me répète régulièrement ma vaillante suiveuse. Dans le grand noir j'avance régulièrement avec une foulée à présent très modeste, mais la lassitude s'installe par moment, et les douleurs sont maintenant quasi permanentes. Un long chapelet de lumière rouge, signale les concurrents éparpillés devant moi., les souvenirs du raid TLSE-Barcelone ressurgissent alors. La pleine lune dessine au loin des crêtes inaccessibles, comme un défi lointain, un bonheur intouchable. Dans ce lent retour, je suis ahuri des nombreux concurrents que nous croisons encore. IL est 21H et ils auront encore une douzaine d'heures à marcher, seuls pour certains, dans la nuit noire, pour peut-être finir... Je ne juge pas, je suis admiratif. La quête du 100 est inexplicable et irrationnelle... je le sais bien.

Dans la dernière longue montée, un gros 90 apparaît sur la route, chiffre inespéré, encore impensable dans la galère du matin.

Dans la descente finale vers Millau (le fameux mur) c'est l'immense lueur de la ville qui encourage mes genoux douloureux . La polaire orange qui descend bien mieux que moi me lâche. Je descend par tranche de 200m en courant, puis 100 mètres en marchant, impossible de faire mieux (je n'ai pas essayé la marche arrière Charly). Enfin au 95ème kilo, l'entrée dans les faubourgs de la ville, je crois que c'est fini, que les kilos vont s'enchaîner maintenant facile... Mais non, hélas les repères ne sont plus les mêmes, les foulées sont à présent minuscules. Le 96ème et le 97ème toujours descendants, me paraissent interminables, ce n'est plus 5Mn30/kilo mais 7 , 8 !! Le clown marche plus que moi, je le dépasse comme à regret, dans un intervalle course plus long.

99ème kilo !! Chiffre magique, incongru pour de la course à pied. J'oublie tout, et lance fièrement ma carcasse désarticulée dans ces derniers hectomètres pour passer dignement le podium tant convoité, où l'écran géant retransmet mon arrivée en direct devant un public enthousiaste. Il l'a fait, je l'ai fait ! Bonheur simple et fort en dépit de la galère physique. Bien moins fatigué que sur un marathon, je goûte mon bonheur avec mes proches et même si tendons et muscles crient misère, les bières effacent vite le temps modeste (12H35) qui finalement a bien peu d'importance. Les victoires ne sont pas toujours celles que l'on croit.

Le lendemain matin, le dernier coureur est entré dans Millau à 9H35 suivi par la voiture d'assistance, il finira en plus de 24H... une quête hors du temps !

Laurent Vidalenc

RESUME :

- Temps : De chien !! pluvieux à très pluvieux pendant 5H, peu de visibilité, se dégageant en fin d'après-midi
- Participants : inscrits + de 2030
- Arrivants (survivants) : autour de 1300
- Mon classement 585 ème
- Déguisés : 1 (clown, même pas drôle)
- Profil : Dents de scie, avec 25 Kms cumulés de côtes et autant de descentes, sans parler des faux plats continuels
- Sensations : de pas très bonnes à très mauvaises.
- Douleurs : légères au 30ème à très gênantes plus tard
- Temps intermédiaires : 20km 1H58 ; marathon ~ 4H30 ; ensuite ca se dégrade
- Temps pauses-massages : environ 1H
- Temps cumulés de marche : ~2H30 (~18 km) Dans côtes raides 5% et plus, et descentes raides
- Temps total : 12H35
- Erreurs : paire de chaussure trop étroite (il faut +2), sortie longue 'côtes/descentes' 10 jours avant