



" Marvejols - Mende ", on en entend parler depuis bien longtemps. Souvent citée comme une des plus belles courses de France, elle fait l'envie de bien des coureurs à pied que ce soit coureurs sur route ou coureurs de montagne. C'est dit-on, une course à ne pas manquer en France, au même titre qu' Espelette, le Médoc, Marseille-Cassis...

Mais bon, placée fin Juillet, à la charnière des congés, et au fin fond de la Lozère, c'est toujours resté une course inapprochable pour beaucoup.

Il n'empêche, que des quatre coins de France, plus de 5000 coureurs viennent chaque année s'élancer sur ce profil sinueux et montagneux de 22,4 km au milieu des magnifiques paysages Lozériens.

Les qualificatifs sur cette course sont forts et font même parfois peur. Quand on regarde le site de la course, on trouve les expressions : course de légende, course mythique, la pente de l'enfer, terribles descentes, " ici commence l'enfer ",...

Pourtant on appelle cela un semi (bizarre pour un 22,4 km !), et à regarder les dénivelés on se dit que ce n'est rien à côté des courses de montagne.

Et bien pour se faire une idée précise, il faut donc le faire...

Tout commence très facilement. Porté par un flot impressionnant de coureurs sur les 5 km de faux plat montant de Bouldoire, on enrage de ne pouvoir courir plus vite, tant il y a de monde, et de gens qui n'ont pas respecté les sas de départ ou le temps prévu est pourtant inscrit. C'est ainsi que les premiers kilos sont occupés à zigzaguer et dépasser moult coureurs, sans doute pas partis à leur juste niveau.

Enfin commence le 1° col, en fait la côte de Goudard. Quelle côte mes aïeux, avec ces pentes continues de 12% !!! Pendant les 4 km de montée, la sélection se fait rapidement, impitoyablement. Les essoufflés du début de course sont très vite rappelés aux fondamentaux : " en garder sous la pédale ", " ne pas se mettre dans le rouge " et sont irrémédiablement lâchés. Habitué aux trails et courses de montagne je gère sagement et relance sans problème quand c'est possible. La montée fait penser à celle d'un col du tour de France avec des graffitis partout sur le macadam, et des mots amusants inscrits tout le long de la montée. L'arrivée au col (1023 m), voit une marée humaine se densifier et vous encourager chaudement en vous laissant un passage dans une haie impressionnante de mains enthousiastes. Ensuite arrive la terrible descente de 5 km (12% en continu) vers Valcroze jusqu'à la baraque de la Planchette (688 m). On croit pouvoir récupérer, mais ce n'est qu'illusion... gestion des appuis, minimisation des douleurs, bascule du bassin, abdaux gainés tout en essayant d'aller vite... Gare aux bobos résiduels et aux aducteurs douloureux ! Heureusement l'agréable fraîcheur de la descente ombragée permet de refroidir la bête

Puis l'on grimpe le 2° col (la côte de Chabrits (960 m)) de 5 km avec des pentes plus douces que le 1° col, mais " la descente de l'enfer " a laissé des traces, et il est bien difficile de relancer après une descente de folie qui a laissé des traces sur l'organisme.

Là je rame et ne dépasse plus que très progressivement les coureurs devant moi. Une fois avalé tant bien que mal (qu'il est doux de marcher un peu pour se refaire une santé...) la dernière difficulté, il ne reste plus qu'à plonger sur Mende dans une longue descente (à 8-10%) bien rythmée, pour finir par une ultime grimpette en ville avant l' arrivée au Foirail, immense place écrasée de soleil, au cœur de Mende. L'arrivée est aussi grandiose qu'un Marseille-Cassis, avec une foule impressionnante massée dans le dernier kilomètre.

Tout au long du parcours la foule, les musiciens, les danseurs, les nombreux bénévoles (plus de 550) sont là pour encourager et donner une âme à cette course qui n'en manque pas. Les paysages sont sauvages, et malgré la faible altitude, on a la plupart du temps l'impression d'être dans des cols de haute montagne . Le marquage est excellent, avec à tous les kilos un grand panneau vous indiquant précisément où vous en êtes par rapport au profil.

Chaudement recommandé

l'Après-course :

- l'Aligot-Party le dimanche soir, (Très copieux et sympa)
- le Tour de ville à la nuit tombée dans une tenue plus que légère (Pas fait et trop crevé)

En résumé, " Marvejols - Mende ", est effectivement une course mythique et atypique. Grande course à ambiance, très bien organisée, c'est effectivement une des très grandes course française. Au niveau intensité, c'est un gros semi, avec un mélange " montagne " pour les raides pentes. Pour les douleurs musculaires du lendemain et surlendemain, c'est du niveau marathon sans problème. Tout coureur à pied doit dans sa vie avoir fait cette course. La légende du Gévaudan doit y être pour quelque chose !

Lolo