

CR des 100 km Millau

29 septembre 2012

Les derniers jours :

Avant-hier, l'ostéopathe a manipulé ma contracture, posé un taping en me disant que cela devrait aller.

Hier, pendant le trajet, j'avais vraiment mal en me demandant ce qu'il m'avait fait.

Le matin, au réveil, la cuisse et le mollet semblent enfin décontractés.

Ouf...

Les présentations :

Nous sommes 3 à prendre le départ, Fabien M., Thomas L. (un copain d'enfance de Fabien) et moi. Nous sommes tous les 3 accompagnés d'un cycliste.

C'est Julien N. qui m'accompagne. Je l'ai pris de court au dernier moment, car je devais initialement le faire avec mon père. C'est un bon sportif, mais un piètre cycliste. Il craint pour ses fesses, mais est plein d'entrain et se révélera un formidable partenaire.

Le départ :

Le matin, le ciel est couvert et il ne fait pas trop froid

Comme ils annoncent beaucoup de pluie, je dépose une consigne pour Saint Affrique (ma tenue d'hiver : trop frileux le gars !).

Nous suivons tous la fanfare en cortège sur un kilomètre, l'ambiance est bonne.

10h00 : Départ réel, c'est parti !

Le premier semi :

Compte tenu de notre manque de préparation, nous décidons avec Fabien de revoir une nouvelle fois nos ambitions à la baisse : « finir avant minuit et si nous devons mettre 20h00, ce n'est pas grave, l'important est de terminer ».

Donc, nous nous freinons (trainons) au départ et profitons des paysages de la vallée du Tarn. Après 7 kilomètres, nous retrouvons nos accompagnateurs vélo avec enthousiasme.



((Vous noterez sur la photo que je n'ai pas le tee-shirt 12-14 : je l'avais gardé en deuxième tee-shirt car je le trouve plus chaud que celui que je porte ici))

Au semi-marathon, nous arrivons au Rozier pour repartir sur Millau de l'autre côté du Tarn. C'est le moment de franchir la première bosse courte mais pentue. Je la monte sans problème encouragé par les amis de Toulouse. Cornes et Trompettes résonnent, c'est super !

Le premier marathon :

Il fait déjà frais pour moi, je prends les gants que je ne quitterai plus.

Nous discutons beaucoup avec les autres coureurs ou coureuses plus expérimentés. Je prends tous les conseils (on n'en sait jamais assez).

Je décide de m'arrêter à chaque ravitaillement et de boire et manger en marchant.

Au 30^{ème} kilomètre, j'ai déjà les cuisses qui me brûlent. Je ne comprends pas, après mes 2 sorties test de 30 km à allure marathon en Août, j'étais arrivé frais comme un gardon. Je n'ai pas pu perdre autant pendant ce dernier mois, même avec la blessure. Inquiétant. La route va être longue. Je ralentis encore.

((David me dira le lendemain que c'est peut être les booster (mis pour soulager le mollet) mais que je testais effectivement pour la première fois sur 30 km.))

La route est plus vallonnée que je ne l'imaginais, mais Millau se rapproche tranquillement.



La pluie fait son apparition :

Le premier passage à Millau symbolise le premier marathon. Je pointe et repars de suite.
Fabien est juste derrière à quelques minutes. Cela fait plaisir de le voir, lui aussi avec le sourire.

En sortant de la salle, la pluie fait son apparition. Il pleut des cordes et je suis seul à cet instant.

Je cours 2-3 kilomètres en tee-shirt sous la pluie battante avant que Julien ne me rejoigne. J'enfile un Kway.

Je suis gelé au moment d'attaquer la première montée du viaduc, vent de face.

J'improvise une technique pour m'économiser pendant la montée : lorsque je sens que je puise un peu, je marche 40 pas et je repars sans me poser de question. Cela marche bien, nous doublons pas mal de monde.

Dans la descente, je claques des dents.

Je croise déjà le premier qui semble néanmoins bien fatigué. Il court en débardeur et moi je grelotte en kway. On ne boxe vraiment pas dans la même catégorie...

Avec Julien, nous arrivons dans la salle des fêtes de St Georges de Luzençon au 53^{ème} kilomètre.

Je suis en légère hypothermie. Julien me masse énergiquement, nous nous changeons et avalons une soupe. Je me réchauffe avant de repartir 20 bonnes minutes plus tard. Je décide de ne changer ni les chaussures comme prévu initialement, ni les chaussettes.

Ce tronçon sera mon seul moment galère...

La route vers Saint Affrique :

J'attaque maintenant le long faux plat avant la montée de Tiergues.

Il pleut toujours, mais je suis bien couvert, j'ai presque chaud : tout va bien.

Avec le long arrêt, j'ai le ballon des 14 heures aux fesses, mais j'ai à ce moment là, la certitude qu'il ne me doublera jamais.

A la faveur du seul ravitaillement que j'escamoterai à l'aller comme au retour (une salle avec des marches : hors de question !), je récupère Fabien et nous abordons la côte de Tiergues ensemble en relative bonne forme. J'ai toujours mes cuisses en feu, mais je n'ai pas d'autres inquiétudes, ce qui est énorme. Fabien a également un gros moral et nous avons toujours le sourire. Nous sentons vraiment que nous devrions pouvoir aller au bout. C'est cool !

Dans la bosse, je réédite ma nouvelle technique. Elle me semble rudement efficace et économe en énergie, je double beaucoup de coureurs et coureuses sans puiser dans mes réserves (j'aime vraiment les montées !).

Je fais la descente tranquillement jusqu'à Saint Affrique (km 71).

Il s'est arrêté de pleuvoir (mais cela pourrait ne pas durer) et je n'ai pas froid. Julien récupère les affaires chaudes au cas où, mais je décide de ne pas me changer tant que je suis bien et il ressort même l'appareil photo.



Retour vers Millau :

C'est un moment très agréable. On se rapproche du but. Il fait maintenant nuit.

Domage, avec le temps, nous avons raté le coucher de soleil. On ne voit ni les étoiles, ni la lune (qui doit pourtant être pleine), ni la route tellement il fait noir.

Les 2 montées sont plus faciles dans ce sens et je continue à doubler. Dans les descentes, je gère tranquillement. Je veux rester dans le plaisir jusqu'au bout.



Le ballon des 13 heures :

A Saint Rome de Cernon, je fais du zèle et je m'étire 2 minutes. J'ai cru ne jamais repartir... Plus jamais...
Il reste moins de 20 km et je dis à Fabien que nous devrions récupérer le ballon des 13 heures.



On le récupère à 4 km de l'arrivée, Julien scande mon nom dans les rues de Millau (en fait, il chante à tue tête, il est fou ce type, mais c'est chouette), c'est la fête.

Le meneur d'allure est très sympa, on rigole, il me dit qu'il est le ballon des 13 heures moins 10.

L'arrivée :

Adeline, une copine de Toulouse m'accompagne 500 mètres, cela fait du bien et ils sont tous à l'arrivée avec leurs cornes et leurs trompettes. Quand je pense que début septembre, j'avais abandonné tout espoir de réaliser les 100 kms, j'en frissonne de plaisir.

Je suis heureux.

Je récupère le sac à dos cadeau et le diplôme.

Une photo avec Julien.



Je file aux soins, où je suis pris en charge par une charmante jeune fille. L'ostéo me soulage l'arrière de la cuisse et le bas du ventre. Il me dit que je suis en hypothermie et que je dois aller prendre une douche chaude.
J'y cours à 0.5 km/heure. Julien est encore là pour m'aider. C'est bon...

Entre-temps, Fabien est arrivé heureux lui aussi, la satisfaction du devoir accompli.

Je vous ai peu parlé du troisième homme, Thomas : c'est normal, on l'a peut vu tellement il a volé : 09h09 et 33^{ème} au scratch.
Il est arrivé pour l'apéro lui. Quel talent !

((Au moment où j'écris j'ai peu de photos. Dommage, on ne voit pas Thomas et peu Fabien.))

Nous retournons avec tous les copains, faire une petite fête méritée.

Merci à Fabien de m'avoir entraîné dans cette aventure, Grand Merci à Julien de m'avoir aidé et accompagné tout le WE et Merci à tous, pour les nombreux messages d'encouragement reçus.