



- Hervé, tout récent marathonien à Coulon en juin dernier, tu te lances déjà le défi de courir un 100km... Quelles ont été les motivations qui t'ont amenées à te lancer un tel défi alors que bons nombres de marathoniens ne passent jamais le cap d'aller sur des distances plus longues. Et pourquoi Millau ?

C'est un peu compliqué : en fait, je me suis mis à la course à pied il y a presque 2 ans pour aider un copain (Fabien alias Fabien Martha qui est venu avec nous à Cheverny) à réaliser la préparation d'un marathon. Du coup, j'ai fait mon premier semi à Niort en 2010 avec lui et... j'ai commencé à trouver du plaisir dans ce sport qui me paraissait bien contraignant auparavant.

Par contre, un peu candide et probablement cinglé, je me suis dit que si je continuais la course à pied, ce serait pour faire la diagonale des fous à la réunion...

Je n'ai pas trouvé d'autre fou pour tenter l'aventure avec moi, mais seulement des objections et des conseils avisés : « franchis d'abord des étapes - semi, marathon, 100 km... et après tu verras ». Du coup, ces conseils m'ont démobilisés et 2011 a été une année de course à pied gentille avec juste le semi de Niort pour la seconde fois.

Et puis, de nouveau Fabien, en état d'alcoolémie avancé, lors du dernier réveillon de la Saint Sylvestre a fait le pari avec ses copains sudistes de courir les 100 km de Millau, la Mecque des 100 km disaient-ils...

Alors, dès qu'il m'a annoncé son stupide pari, nous nous sommes lancé le projet : finir Millau sans se blesser...

- Dans quel état d'esprit es-tu à quelques jours maintenant de cette échéance ?

Sans repère, Inquiet et impatient :

Sans repère, car il paraît qu'il ne faut pas trop en faire les 15 derniers jours, c'est déstabilisant.

Inquiet de ne pas avoir suffisamment de préparation car j'ai dû couper complètement 13 jours au mauvais moment (de fin Août au 11 Septembre) pour cause de grosse contracture au mollet droit. Du coup, je n'ai rien fait de ce qui devait être mes plus grosses semaines de préparation... Inquiet de réveiller ma contracture... Inquiet devant mon inexpérience et ma capacité à gérer la souffrance...

...Mais impatient d'en découdre. Impatient de retirer le dossard, de prendre le départ avec Fabien, ses copains, et tous les participants, de retrouver mon accompagnateur vélo, de découvrir de jolis paysages et d'en baver.



- Un 100km, ça se prépare, tant physiquement que mentalement ? Comment as-tu appréhendé cette préparation ? Comment était composée ta semaine type d'entraînement ?

Alors, là, c'est de l'empirisme pur.

J'ai téléchargé quelques programmes d'entraînement que je n'ai pas suivis !

En gros, partant de loin, d'avril à juin, j'ai fait 3 courses : « les gendarmes et les voleurs de temps à ambazac (32km) - le maraisthon - la course des crêtes à espelette (26km) ». A ce stade, je savais que sur 3 heures j'étais OK, mais pas plus.



Ensuite, à partir du 08 juillet, j'ai décidé de faire des kilomètres à petite allure. En gros, jusqu'à ma blessure fin Août, je faisais 100 km par semaine : 5 sorties de 20 km, notamment en bosses et quelques sorties vélo.

J'avais prévu de faire un essai sur 4-5 heures et quelques séances de fractionné fin Août. J'ai fait du gras, tant pis... Mais, j'ai surtout cru que je devrais renoncer à courir. Alors quand j'ai pu de nouveau recourir, je me suis dit que même si je devais mettre 2 heures de plus je devais y aller. En fait, je crois même que c'était une phrase de notre Président pour m'encourager !

- **Quelles sont, selon toi, les précautions à prendre et les erreurs à ne pas faire pour être prêt le jour J?**

J'imagine que tu voudrais que j'aborde des sujets tels que la diététique, l'alimentation en course, l'hydratation, la vitesse de course, les frottements (pieds, tétons, entre-jambe), la fraîcheur, etc.

Alors, compte tenu de mon inexpérience, ce sera bref :

Je me badigeonne les pieds de Nok (conseils du Président et de Christine)

Je pars avec de la Sporteine, du H4, et je vais essayer de mâcher les aliments très très longtemps.

Je prends des bas de contention pour éviter la contracture.

Je compte partir très doucement 9 km/k et courir le plus longtemps et le plus régulièrement possible (j'ai juste l'intention de terminer. Entre 12 et 13 heures ce serait bien, mais je ne me fais pas trop d'illusions.)

Mais, sur tous ces sujets, sur les précautions à prendre et les erreurs à ne pas commettre, j'en saurai certainement plus APRES Millau...



- Comment bien concilier vie privé et vie professionnelle lorsque les heures d'entraînement se font nombreuses ?

Cet aspect n'a pas été trop compliqué à gérer pour 3 raisons :

- *c'est plus facile de réaliser de grandes préparations en période estivale, les jours sont plus longs.*
- *cette année, nous sommes partis 4 semaines en vacances, ce qui facilite l'entraînement.*
- *j'ai la chance d'avoir une activité professionnelle atypique qui me permet d'organiser mes journées avec une grande souplesse.*

- Avant de te souhaiter bonne chance, quel message souhaites-tu partager à nos amis lecteurs ?

*Il est possible que je me prenne une gamelle à Millau : soyez indulgents !!!
Pensez à Fabien et moi samedi 29 septembre.*

