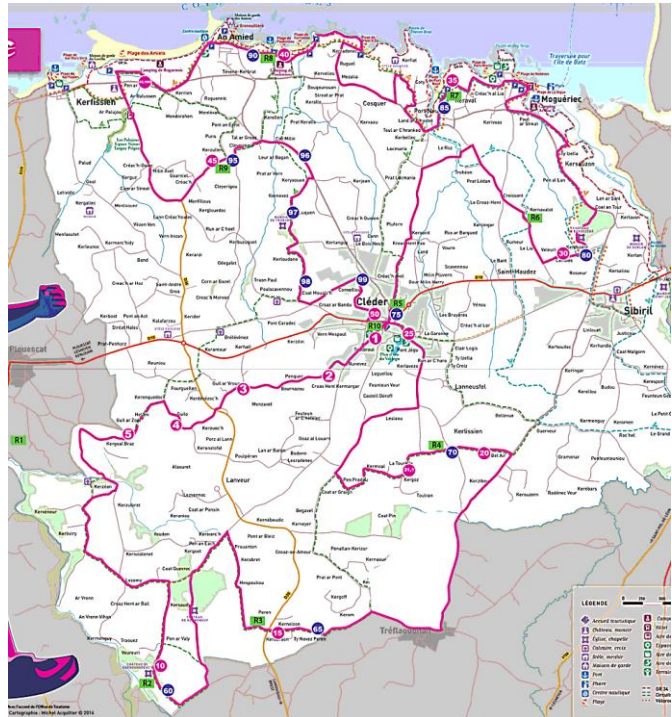


Cléder et son 100 kms légènder (excusez cette mauvaise rime !)



Note aux lecteurs : prenez votre temps, la lecture risque d'être un peu longue ...

Depuis quelques temps déjà, l'idée de devenir centbornard un jour me trottinait dans la tête. Aussi, lorsque Patrick évoqua le fait de participer aux 100 kms de Cléder, ma décision ne fut pas trop longue à prendre. Et comme souvent lorsque Patrick veut participer à une course, il trouve sur sa route, ou à ses côtés, ses plus fidèles lieutenants, alias les 4 mousquetaires : Eric, Claudio, Bruno et votre serviteur. Mais avec Eric sur les chemins corses pour cause de Restonica et Claudio en villégiature en Toscane pour cause de mariage en famille, il ne restait que Bruno et moi pour assurer ce rôle ingrat de guide sur un cent bornes. Au regard de la distance, deux guides pour un seul homme : cela ne semblait pas de trop, car nous n'avions aucune expérience sur cette distance !

A l'issue d'une phase d'entraînement plus ou moins longue, selon que l'on avait choisi l'option Diagonale Torcy – Perpignan en tandem ou pas, l'inscription pointait le bout de son nez. La clôture des inscriptions avait lieu le 1^{er} juillet (jour de la Saint Thierry, pour ceux qui l'auraient oublié ou qui ne le savaient pas). Donc fidèle à mon habitude et à ma ponctualité légendaire, je m'inscrivais le 30 juin pour mon premier 100 kms.

Compte tenu des blessés (Alain B, Valérie B, Isabelle C) des dernières semaines, le nombre d'inscrits Buxangeorgiens sur le 100 kms et le relais fut légèrement modifié et bénéficia de renforts de dernière minute. Ce supplément d'âmes (et de jambes) fut dignement représenté par :

- ✓ Odile HOCHARD, qui sortait d'une course de 24h00, 15 jours avant le 100 bornes. Pour ceux qui ne la connaissent pas, il suffit de taper son nom sur internet et vous aurez une petite idée de son palmarès ...
- ✓ Eric MINGUEZ, le chéri de Margot qui souhaitait faire une sortie longue, à un rythme tranquille en prévision d'un ultra trail fin juillet,
- ✓ Hubert ERARD, compagnon de course à deux roues, indispensable aux 4 centbornards, ou en passe de l'être.

Bruno dénicha le gîte idéal et Patrick, s'occupa du reste de l'intendance. Avec Patrick aux commandes, on pensait avoir tiré le bon numéro, mais pour une fois c'est lui qui n'avait pas les bons numéros (tous les cléderois du week-end vous le confirmeront !).

3 voitures et 3 vélos furent réquisitionnés pour ce périple breton, composé de 13 personnes. Départ de Bussy à 6h00 le samedi Mais avant d'arriver à Cléder, un pique-nique improvisé s'impose en bord de mer, sans même qu'il soit nécessaire de revêtir son Gortex (ou au moins de le conserver le temps du repas) : le week-end semble s'annoncer sous de bons auspices !



Après ce pique-nique, un détour s'impose pour les BERNARD.
Que dis-je, un pèlerinage sur le lieu de leur rencontre et sur lequel ils n'étaient pas revenus depuis 33 ans (une signification supplémentaire dans ce chiffre ...) : j'ai nommé Saint-Pol de Léon et son n° 71 de la rue de la Rive.



Trois photos souvenirs plus tard **et plus car** affinité, nous étions en route pour Cléder (12 kms), en vue de retrouver Michel C (ce nouveau retraité breton que tout le monde connaît), et former le quatuor pour le relais.

Après avoir récupéré les dossards, nous nous rendons au gîte, situé à une quinzaine de kilomètres de Cléder. Nous sommes accueillis chaleureusement par les propriétaires (Eugène et Marie-Claire LE SAINT), ainsi que leur fils Bernard (également coureur à pied et membre du club organisateur de la course, l'ECUM), dans un gîte fort sympathique et verdoyant.



Vue de ma chambre



Vue depuis la véranda dinatoire

Après un dîner très copieux, concocté par Marie-Claire, nous avons plié les gaulles (n'oublions pas que nous sommes en Bretagne) vers 21h00 et rejoint nos chambres respectives.



Debout vers 3h00 du matin, comme notre hôtesse, qui, dès potron-minet¹, avait mis les petits plats dans les grands pour préparer un petit-déjeuner gargantuesque : pas moins de **53** crêpes préparées la veille, une salade de fruits frais extra, des pâtes (pour Obélix et son guide), du café, du thé, du chocolat pour les enfants (et pas que ...), du pain aux céréales, des yaourts, du jus de pomme maison, du jus d'orange, de la confiture (3 différentes pour les indécis), du miel et, chose incongrue, du beurre salé ...

C'est après ce petit-déjeuner pantagruélique (en rapport avec son père susnommé) et un petit coucou de Cathy D (également levée à 3h00) que l'on quitte le gîte avec quelques minutes de retard sur l'horaire prévu. Pour gagner du temps, Bernard nous guide jusqu'à Cléder par de petites routes détournées.

A peine le temps de rejoindre la ligne de départ sous une pluie fine, que le départ est donné à **5h00** par les officiels, sans même le temps de pouvoir faire une photo du groupe. Toutefois, la presse locale est présente pour immortaliser cet instant.

¹ Et même avant, car si vous regardez bien la définition dans le Larousse, vous comprendrez qu'à 3h00 il ne fait pas jour !



Ce 100 kms qui constitue le championnat de Bretagne n'a certes pas la même aura que celui de Millau, mais les **189 inscrits** sont tous prêts à en découdre.

Comme à mon habitude je guide Patrick et Bruno guide Odile (pardon, j'avais oublié de préciser qu'Odile est non-voyante). Après un petit tour de 700 m dans les rues de Cléder, on quitte la ville à la lueur de nos frontales.

Dès le premier ravitaillement (tous les 5 kms), on sent que l'organisation est bien rodée. Certes, il n'y pas autant de tables que sur le marathon de Paris, mais tout est nickel : à chaque ravito, l'organisation a prévu un système très ingénieux consistant en une planche surélevée dans laquelle est découpé le rond des verres afin que ceux-ci puissent reposer sans jamais être renversés par un bénévole ou un coureur et surtout par le vent, car n'oublions pas qu'en Bretagne le vent peut souffler fort. Et là aussi, il y a le choix : coca-cola, jus d'orange, glucose, eau plate, eau gazeuse, avec une étiquette pour ne pas se tromper. Bon OK, ils n'ont pas prévu d'étiquette en braille, mais qui leur en tiendra rigueur ? Pour ce qui est du solide, celui-ci évolue au fur et à mesure de la course (sucré au début et salé en cours de route). Le top du top est la petite cuillère individuelle remplie de miel que je me charge d'enfourner dans le palais de Patrick, en ayant pris soin de l'avertir de ne pas engloutir contenant et contenu.

Bref, tout démarre bien et les ravitos se succèdent au même rythme. Les 5 premiers kilomètres sont parcourus sur une base de 32 – 33 mn, sachant que le parcours comprend déjà quelques côtes, ce qui laisse présager d'un bon rythme pour la suite.

Au fait, je m'aperçois que je ne vous ai pas encore parlé du parcours. Celui-ci est constitué de 2 boucles de 50 kms à faire 2 fois (et oui : 2 fois 50 = 100). Chaque boucle à la forme d'un huit composé de 25 kms dans les terres et 25 kms pour partie en bord de mer. En revanche, pour ce qui est de la « platitude » de la Bretagne, que nenni-nenni ; la première boucle se révèle assez pentue et la seconde intègre davantage de chemins pierreux. Selon le site officiel, le dénivelé positif est de 260 m. Je ne sais pas si c'est par tour de 25 kms, mais Bruno et moi (et d'autres coureurs) en auront près de **1.200 m** au total ...

Du fait du relais 2 * 50 parti à 5h45 et du 4 * 25, parti à 6h30, il y aura toujours quelqu'un pas trop loin devant ou derrière, ce qui rend la course pas du tout monotone, en dépit du faible nombre de participants.

Mais revenons à la course. Au 12^{ème} kilomètre Hubert nous rejoint en vélo, avec une caisse de ravitaillement en tout genre (alimentaire et vestimentaire) sur son porte-bagage improvisé. Cousin Hub (Cous'Hub, selon Odile) nous suivra ainsi pendant toute la course, toujours à notre écoute et à notre service, pour nous rendre la course plus facile.



Avec St Hubert à nos côtés, la course devrait se dérouler comme dans du beurre !

N'est-ce pas Bruno ?

6h30 : c'est l'heure à laquelle Cathy B commence son premier relais de 25 kms.

Les kilomètres se succèdent et les panoramas en tout genre défilent sous nos yeux : maisons bourgeoises en pierre de Bretagne, châteaux, champs d'artichauts (la tête bien orientée vers le ciel), champs d'oignons et son parfum ô combien caractéristique, massifs de fleurs et autres hortensias de toutes les couleurs.



La pluie a cessé depuis 15 – 20 mn. On court depuis un peu plus de deux heures. Prochain ravito : une pastille de sel pour tout le monde.

Premier passage à Clède : le speaker de la course annonce l'arrivée d'Odile HOCHARD et énumère son palmarès (4 marathons des sables, 7^{ème} 100 kms, le 24h00 de Puttelage 15 jours plus tôt, ...). S'en suit une rapide interview de cette dernière, le temps du ravitaillement. Cette première boucle est couverte en 2h52. Jusqu'à là tout se passe bien pour tous les 4.

On repart pour la 2^{ème} partie de la boucle qui s'oriente vers la mer. La température est idéale, le soleil n'est pas encore chaud.



Aux alentours du 33 – 35^{ème} km, une douleur à la cuisse droite s’invite sans que j’aie eu le temps de la refuser. Le pas se fait un peu moins souple. Cette contracture m’oblige à ralentir légèrement le groupe. La corde se tend de + en + souvent, avec Patrick devant moi. Odile et Bruno (ou inversement) ouvrent la marche tandis que Patrick et moi suivons à quelques encablures. Les bords de mer sont magnifiques, les odeurs marines sont partagées par les narines de tout le groupe et tout le monde profite du ressac de l’eau sur les rochers. Pour ce qui concerne la beauté du site, Bruno et moi se chargeons de le faire partager à notre coéquipier.

Bruno, comme à son habitude, a programmé son Garmin pour lui rappeler de boire, ce qu’il fait avec une certaine régularité. Conséquence immédiate : des arrêts express pendant lesquels j’assure le relais avec Odile de la main gauche et Patrick de la main droite.



J’avoue une certaine fierté à driver ainsi mes deux compères devant les yeux un peu ébahis de quelques spectateurs.



Les ravitos sont mis à profit pour des étirements (pour la plus pro d’entre nous) ou pour une photo de groupe.



La prise de relais entre Cathy et Michel fut vécue par Margot avec une certaine angoisse. En effet, pour assister au départ de chaque coureur, Margot a choisi de dormir dans la voiture de Cathy. A 8h15 celle-ci est déjà sur la ligne de départ, alors que Cathy n'est pas prévue avant 9h00. De son côté Michel, dont les retrouvailles avec son frère ont duré tard dans la nuit a choisi (peut-être malgré lui ...) d'arriver sur la ligne de départ au dernier moment et est presque surpris de voir Margot prête à prendre le relais à sa place, si cela avait été nécessaire.

Aux alentours du 45^{ème} kilomètre, nous avons le plaisir de retrouver Cathy B (qui a bouclé son 25 kms en **2h34**, alors que cette boucle était la plus dure en terme de côtes) et Alain, qui en vélo ont fait le chemin à l'envers depuis Cléder pour nous trouver et nous accompagner jusqu'à la fin. J'entends Cous'Hub dire discrètement à Alain et Cathy que tout le monde va bien sauf moi qui traîne un peu la jambe.



Nous passons à Cléder pour la 2^{ème} fois : déjà 50 kms au compteur et autant qui reste à faire.



Bruno prend l'option de s'arrêter pour assurer un change complet, tandis que Patrick et moi passons devant le ravitaillement sans même le voir, convaincu (pour ma part) qu'il ne se trouvait pas là où Cathy me l'avait indiqué 30 secondes auparavant. J'avais juste zappé que les 2 boucles de 25 ne se croisaient pas au même endroit dans Cléder, et donc qu'il y avait nécessairement 2 ravitaillements à 2 endroits différents.

Tant pis, on continue. De toute façon, je me traîne avec cette contracture qui n'en finit pas et nous ralentit un peu trop. Donc autant prendre un peu d'avance sur l'autre binôme. Toutefois, pour éviter tout malentendu avec ces derniers, Patrick demande à Cathy de faire marche arrière pour leur préciser que cette scission du groupe n'était pas volontaire. Elle reviendra un peu plus tard nous indiquer que le binôme est moins d'un km derrière nous. En fait, ces derniers nous rejoindront lors du ravitaillement du 55^{ème} km.

Cette deuxième partie du parcours ne devrait être qu'une formalité pour nous, car désormais dans la tête comme dans les jambes on sait que chaque kilomètre parcouru nous rapproche inexorablement de la ligne d'arrivée. Plus facile à écrire qu'à courir, avec une cuisse qui me gêne toujours. A de nombreuses reprises, je demande à Patrick de ralentir le rythme, histoire de donner un peu de mou à la corde, car je sens bien que je ne pourrais pas tenir à ce rythme.

A l'approche du 65^{ème} km (ou un peu après, ma mémoire me fait défaut), Eric nous double à un rythme endiablé. Rappelez-vous, il venait là pour assurer un relais et effectuer une sortie longue ... On n'a pas la même définition de la sortie tranquille. Alain lui emboîte le pas (en vélo) et l'accompagnera sur plusieurs kilomètres, lui-même époustoufflé par sa facilité. Eric couvrira sa portion de 25 kms (la même que Cathy) en **1h43**, soit un chrono qui aurait permis d'accrocher les 2 premières équipes du classement !



Nous repartons tous ensemble et essayons (P&T) tant bien que mal de garder le contact avec nos deux compères. Chaque côte nous permet de refaire le joint jusqu'au 65^{ème} où nous leur demandons de partir sans nous, car courir sur un faux rythme n'est pas la meilleure des choses.

Nous arrivons au 70^{ème} au moment où Bruno et Odile quittent le ravito. La cuisse me gêne toujours autant. Nous continuons jusqu'au 75^{ème} km, qui correspond au 3^{ème} passage à Cléder. Patrick a la joie de voir sa famille (nièce, beau-frère et belle-sœur) venus nous encourager. Après une petite pause et quelques photos, nous repartons pour le dernier quart temps (ce qui n'est pas la bonne expression puisque le circuit est certes divisé en 4 parties d'égale distance, mais ce n'est pas le cas du temps ...).

Dans une course aussi longue, il y des hauts !

et des bas ...



Il est **16h01** et Margot finit le dernier relais (en **2h30**) en compagnie d'Eric, qui a déjà récupéré de sa séance d'échauffement du matin. Pendant ce tempsles binômes tournent au ralenti dans les côtes.



A force de mettre de l'eau « fraîche » sur la cuisse et d'oxygéner les muscles par une respiration adaptée, la douleur s'estompe et la course rythmée reprend le dessus. Nous arrivons au ravito du 80^{ème} km, où nous croisons Hubert qui nous a attendus. Il est presque surpris de me voir à nouveau mener la cadence, Patrick ayant à ce moment-là un début de fatigue. Un ravito de qualité nous attend avec des fraises gouteuses à souhait, du melon qui vaut le détour et une bière pour certain de nos suiveurs en vélo. Bref que du bonheur !!

Hubert nous informe qu'Odile et Bruno sont 6 à 8 mn devant mais que Bruno accuse un peu la fatigue. On se prend à rêver qu'on pourrait les rattraper. Mais c'est sans compter le 86^{ème} km. Après un ravito plus que léger pour Patrick au 85^{ème}, ce dernier se plaint de crampes aux mollets quelques minutes plus tard et s'écroule sur le bitume en plein carrefour en moins de temps qu'il n'en faut pour l'écrire. Les douleurs semblent insupportables. Il hurle de douleur. Nous sommes inquiets sur la suite de la course et les facultés de récupération de Patrick, après + de 85 kms. Après 20 mn allongé sur le sol, où l'ombre se fait rare, le travail d'Alain pour annihiler ces crampes, l'engloutissement de saucissons, fromage, pastille de sel, etc, Patrick, porté par Alain se relève tant bien que mal. Sa devise (qui est celle de notre Coach à tous) est claire : *les crampes sont passagères, l'abandon, lui est définitif !*

1, puis 2, 3, 4, 5, 6, voire 7 concurrents nous doubleront pendant cette sieste improvisée.

La BD des crampes en images avec dans le 1^{er} rôle un Patrick à nouveau époustouflant !



Nous repartons en marchant doucement. A ce moment de la course, le chrono n'a plus d'importance. On envisage même de finir la course (près de 15 kms en 3 heures s'il le faut). Au bout de quelques minutes, nouvelle crise de crampes. J'ai juste le temps de rattraper Patrick pour l'allonger par terre. Grâce à l'alimentation prise ¼ d'heure avant et au Dr Alain, les crampes disparaîtront plus rapidement (cf ci-dessus) et nous repartons au bout de 6 / 7 mn, avec la volonté de continuer sans se mettre en danger. Nous mettrons près de 90 mn pour couvrir ces 5 kms cauchemardesques.

Pendant ce temps, Bruno et Odile ont très certainement franchi la ligne d'arrivée en **12h37**. On se dit qu'ils ont vraiment eu raison de faire leur course seuls.

Dans les derniers hectomètres, ils bénéficieront d'un accompagnement féminin

T'en as pas marre Bruno d'être bien entouré !!!



A partir du 92^{ème} km, nous reprenons la course, mais la contracture à la cuisse a fait à nouveau son apparition. Décidément : on constitue un binôme de jambes cassées ! Au bout de 2 kms, la douleur est partie et nous accentuons alors notre allure. Nous commençons à rattraper puis doubler certains concurrents qui, en voyant Patrick en vrac sur le bitume, devaient certainement penser que nous avons été contraints à l'abandon.

95^{ème} kilomètre : on ne se s'arrête pas au ravito. Alain fait le plein d'eau gazeuse pour les derniers kilos et Patrick a suffisamment mangé tout à l'heure. On continue donc sur notre lancée. Plus rien ne nous arrête, même pas les côtes que l'on met à profit pour dépasser des concurrents qui ne peuvent que marcher. Le chrono redevient un objectif et on envisage même de finir en moins de 13h30. On continue, tous les deux imperturbables, suivis de près par Cathy et Alain, nos fidèles aides de camp. Les kms défilent à nouveau. Moins de 7 mn au kilo pour les 96 et 97^{ème}. Une côte nous ralentit au 98^{ème} (7'37) et on repart à l'attaque du 99^{ème} que l'on franchira en 6'08. Les supporters sont venus à notre rencontre (Eric, Margot, la famille de Patrick, ...).



Pas de pause, on veut taper le chrono que l'on s'est fixé quelques kilomètres auparavant. On accélère encore le rythme en prenant soin de ne pas réveiller crampes et contractures et on arrive dans Cléder.

En arrière-plan, Eric et Floride (la chienne d'Odile) nous accompagnent.

Salomé, la nièce de Patrick nous rejoint dans les derniers mètres pour franchir la ligne d'arrivée avec nous.

Ce dernier km sera avalé en 5'45 et 33 mn pour les 5 derniers kms. Bref on s'est fait une Dumont sur un cent bornes : quoi de plus normal en fait ! Un chrono qui n'a certes rien d'exceptionnel (**13h27**), mais le plus important était d'être **centbornard**. Et c'est fait !!

L'émotion nous envahit, même les parents de Bernard (pas Patrick) mais le fils de nos logeurs sont venus supporter les 2 binômes, ce qui est une première pour ces derniers qui nous avoueront n'être jamais venus voir leurs fils sur une course. Une petite interview de Patrick par l'organisateur de la course, quelques photos souvenirs et on file (à petits pas claudiquant) bénéficier d'un massage bien mérité.





Temps respectif
du quatuor :

Cathy : 2h34

Michel : 2h43

Eric : 1h43

Margot : 2h30

Pour mémoire et histoire de parler chiffres, les temps de passage pour ce 100 bornes sont les suivants :

	25		50		75		100	
	Temps	Position	Temps	Position	Temps	Position	Temps	Position
Odile - Bruno	2h52	108	3h06	102	3h12	92	3h26	84
Patrick - Thierry	2h52	108	3h06	102	3h20	100	4h09	103

144 participants franchiront la ligne d'arrivée, le 1^{er} mettra 7h13 et le dernier 16h06.
Les 40 autres seront soit hors délai (après 16h00 de course), soit auront abandonnés.

Après ce massage, retour au gîte pour une douche chaude bien méritée elle aussi. Puis on repart sur Cléder pour assister au repas dans une salle des fêtes remplie à souhait. Patrick ne fera qu'un aller-retour entre le gîte et Cléder, tout comme son estomac qui accusa à ce moment-là un trop-plein fatidique.

Le repas dans la salle des fêtes, transformée à l'occasion de la finale du Mondial (n'oublions pas que nous sommes le 13 juillet 2014) est de qualité. A la fin du temps réglementaire on récupère Cathy qui en pure bretonne souhaitait impérativement participer à ce Fez Noz, qui consiste à danser en groupe au son de musiques bretonnes.

Il est déjà 23h00 : direction le gîte pour une nuit qui sera agitée et où le moindre mouvement vous rappelle que la course a été longue et a laissé des traces.

Le lendemain : réveil vers 7h15 pour un petit-déjeuner entre amis. On refait nos paquetages. On remplit au maximum le coffre des voitures, sans oublier nos cageots de légumes offerts à tous les participants du 100 kms. Une dernière (voire la première) photo de groupe avec nos hôtes avant de partir.

Désolé Cathy, j'ai choisi ta photo, donc tu es la seule à ne pas y être !



Puis on reprend la route, où certaines âmes fatiguées auront un petit coup de mou (la preuve, une fois de plus en image).



L'arrivée à Bussy se fait sans trop de difficultés. Encore une photo des 4 centbornards, lesquels ont revêtu pour l'occasion ce superbe maillot (OK, il y a un peu trop de pub sur le devant, mais on ne va pas le jeter pour autant) et tout le monde rentre chez soi. Pour Odile et Hubert, cela se traduit par encore 300 kms de route.



Comme vous pouvez vous en douter, ce fut une nouvelle fois une vraie aventure où il fallut se vider les tripes pour en finir et faire preuve de combativité. Mais, tout cela est plus facile à deux, voire à 4, avec de surcroît le soutien inconditionnel de nos suiveurs en vélo (Cous'Hub, Cathy et Alain – et sa parfaite maîtrise des crampes).

Merci Patrick, mon ami, pour avoir partagé avec moi cette course, qui avec d'autres comme celle du Marathon du Mont-Blanc restera gravé dans ma mémoire.

Bravo Bruno pour ce 1^{er} cent bornes, où même si tu as un peu ralenti Odile qui a couru avec le frein à main, tu es le 2^{ème} (après Cous'Hub) à guider Odile sur la totalité d'un 100 kms. Les autres, trop usés avaient été obligés de passer la main en cours de route.

Et enfin, que dire d'Odile, qui la veille de la course nous indiquait ne plus savoir comment courir ... Vous le croyez vous ?

*De votre correspondant de Bussy à Cléder : **Thierry D**
Photos de Cathy B, Margot, Michel, Hubert et Thierry*