

# Explore ta Zone Rouge

# 100 Km de Millau

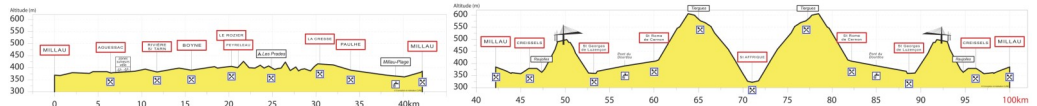
2013

28 SEPTEMBRE

L'ATELIER DES  
SOLUTIONS  
COMMERCIALES  
VOTRE  
ENTREPRISE,

## SOMMAIRE :

- L'épreuve mythique du 100km c'est à Millau depuis 1972
- Plus de 1630 inscrits au départ de la 42<sup>ème</sup> édition. 1319 seront à l'arrivée.
- Un coureur dossard 259 et un suiveur, 8 équipiers avec la tenue des partenaires 2013.
- L'objectif premier était de terminer sans blessures, puis de réaliser un temps entre 10h et 12h.
- Xavier BERNARD se classe à la 241<sup>ème</sup> place au classement général de l'édition 2013.



100km de Millau 2013 - 42<sup>ème</sup> édition



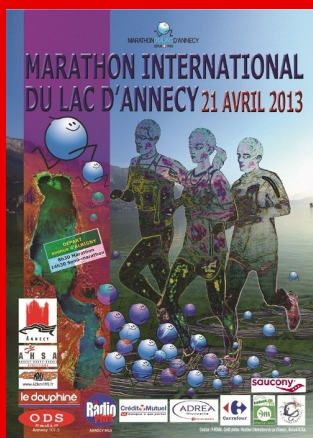
web

## L'ATELIER

Des Solutions Commerciales en  
Rhône-Alpes



Un rêve de jeune coureur, un jour j'irai courir les 100 Km de Millau.



42Km195



## Le Sport une passion, ma passion.

J'ai toujours fait du sport, depuis mon plus jeune âge. La gymnastique, le judo, le football, le ski depuis ma 4ème année. Grandissant, le foot de haut niveau, la planche à voile, le snowboard, le squash pour les plus pratiqués. Les études et le travail ne permettent pas toujours de pouvoir suivre la vie d'un club ou d'une équipe. La course à pied m'a toujours attirée pour plein de raisons, et avec peu de contraintes nous pouvons courir partout, par tous les temps, de jours de nuit, au nord, au sud, seul

en groupe...Une paire de Basket...Oups !!! De Running et c'est parti. Pour 5, pour 10 Km, 1 heure, 2, 3, 4, No Limit. Puis un jour pourquoi ne pas faire une compétition ???

1994, mon premier délire courir le semi-marathon de Lyon, avec un ou deux footing par semaine, des baskets, pas de plan, pas de cardio, ni GPS. L'aventure en 1h59...

Il faudra attendre 2002 pour me revoir au départ d'une compétition de course à pied

sur route. Mon premier marathon, à Lyon et en juin à l'époque, avec une chaleur terrible, pas plus d'entraînement ou d'équipement. Si ma première paire de running que j'ai du financer avec mon premier sponsor du Comptoir Européen de Fabrique (mon patron de l'époque). Après 4h32.08 de souffrances, mes paroles ont été...Plus jamais de marathon, trop long, trop dur, trop mal et j'en passe....

## Revenir sur Marathon, Pourquoi ?

Lectures des magazines spécialisés, conseil dans les boutiques de spécialiste de la course à pied, entraînement et nouvelle vie, fait que je cours plus...Après quoi ? Allez vous me demander ? J'ai des dizaines de réponses, possible, toutes aussi bizarres que logiques. Au final me revoilà au départ de semi-marathon, et de marathon...de Lyon à Mâcon, de Grigny à Ozon et la

course au temps est lancé.

10 Km, semi, Marathon au nombre de 10 de Lyon, à Paris, dans le Luberon, Annecy, la Rochelle, mais aussi à Amsterdam. Un total de 10 en cette année 2013. Un record de 3h09 en 2008 à Paris au Marathon. Une SaintÉlyon en 7h24 sur 68 km, et plein d'autres courses sur divers formats même nature et trail...

Toujours courir, après un meilleur temps, un chrono dans le jargon, mais aussi et surtout pour mon équilibre physique et mental. C'est aussi grâce aux rencontres, aux amis coureurs, les coaches, et les divers passionnés que j'ai gravis les échelons et grignoté des minutes, des secondes...et mangé plus de 18350 Km de route, de chemin ou sentier.

## Un rêve de coureur, une étape...

Du 42Km195 au 100Km sur route il y a un viaduc surtout à Millau (12), elle était facile. Comme tous, nous avons nos rêves, divers et variés, que ce soit rouler à bord d'une Ferrari, avoir son île, son yacht, une Rolex....Pour nous coureur, c'est plus les défis personnels ou en équipe, en France à l'étranger, dans la

neige en montagne ou dans le sable au Maroc...Il y en pour tous et pour tout les goûts.

Je suis un coureur de fond sur route, de jour, de nuit, peu importe, mon bonheur est là, sur le bitume, ou l'enrobé...Un pied devant l'autre sans jamais rien lâcher, apprendre à se connaître, se

dépasser, sans se blesser, une maîtrise de soi pas toujours contenu dans l'euphorie.

Puis un matin comme les autres, après un bon thé blanc du bout du monde. A la suite du Marathon d'Annecy 2013, le rêve va pouvoir devenir réalité, le 28 septembre 2013 : Objectif Millau 100Km

# La préparation & Les séances d'entraînements



Première étape, vendre le projet à la famille, avec un beau week-end en Aveyron dans une chambre d'Hôte au top pour qu'il n'y ai pas de reproche ensuite...J'ai eu de la chance, c'était très bien la Maison des Etoiles, nous vous le recom-

**Ancilevienne 2013 avec Franck Garnier** mandons. Puis, l'inscription sur le site des 100Km de Millau, et pour finir comment bien se préparer pour cette date du 28 septembre prochain. Recherche divers plan d'entraînements, des conseils sur les sites et auprès des pros du longue distance de la Foulée Muroise. Sortant tout juste de mes 3h21 sur le Marathon d'Ancecy sans complications, petit repos et mise en place d'une stratégie pour monter en puissance puis mettre ensuite des kilomè-

tres. En claire, travailler des séances de plus d'une heure mais avec une allure marathon (entre 12 & 14 Km/h de moyenne), jusqu'à mi-juillet. Arriver le programme de 10 semaines sans blessure en allongeant les sorties de 50/60 Km/semaine pour être au sommet à 120/ 130 Km semaine avec 4 à 6 sorties soit pour les plus grosses semaines un total de 10h d'entraînement, plus des étirements et du gainage pour une bonne ceinture abdominale. Merci à la compréhension de mes petites femmes...



**« Ne rien lâcher même dans la difficulté »**

## Les séances d'entraînements

La préparation démarre dès la fin du marathon d'Ancecy, et l'inscription à Millau mentalement. En mai une période plus calme avec un passage chez l'osthéo, et bonne reprise tonique de la partie physique, avec de la piste, et du travail en côte. Puis en juin 162 Km et 3 séances par semaine, en juillet j'ajoute une sortie qui fait 4 et plus de Km pour un global de 325,5Km. Les vacances en Aout où je pensais faire plus de Km,

mais la Bretagne n'est pas bien plate, alors moins de Km, moins de sortie, mais plus de qualité avec de l'allure les 2 premières semaines et du vallonné...avec un cumul de 406,5 Km et des semaines de 130Km en 5 et 6 sorties semaine avec même 2 par jour pour finir le mois. Le travail est fait comme disent les coachs. Puis 265 Km et une Ancilevienne suffiront pour arriver à la date du 28 septembre dans la meilleure forme. Une perte

de poids de seulement bien contrôlé de 3/4 Kilo. Puis une bonne période de jus sans fatigue, de bonne nuitée et un bon régime alimentaire. Une préparation au top, mais qui en règle générale ne me réussi pas. Pas de blessure un seul problème à la vielle des dernières séances, le choix des chaussures, mes vieilles pantoufles seront les élus. Tout est Ok alors, maintenant y plus qu'a se faire plaisir....



## Mes Partenaires 2013, Merci à Vous...

**AVD**  
avd69.fr



**TWENZA**  
Les meilleures E-vitrines des professionnels sont ici.

**e-shop**  
générateur de e-commerce & store

**CAISSE D'ÉPARGNE**  
RHÔNE ALPES



**L'ATELIER**  
Des Solutions Commerciales en Rhône-Alpes

**Samedi 28 septembre 2013**  
6h15, après une bonne nuit d'avant course dans La Maison des Etoiles, nous sommes dedans. Les 100Km de Millau et devenir Centbornnard c'est pour dans quelques heures. Après un petit Déj, une petite douche, un Grand jour m'attend. Jean-ré mon suiveur du jour est dans les starting bloc comme moi. Sophie nous pose dans Millau, la pression commence à monter même si il n'y a pas lieu, mon seul vrai Objectif est de terminer. Même si dans un petit coin de ma tête j'aimerais bien rentrer entre 10 et 12h, ma préparation me le permettra. Mais là je dois penser à prendre un bon départ, bien placé pour ne pas piétiner et ne pas partir trop vite. Le temps est parfait pour l'instant, la température idéale pour une bonne course. 9h30 J-R quitte l'aire de départ pour se positionner au 6° Km à Aguessac. 9h45 nous quittons le Parc de la Victoire pour nous positionner dans l'aire de départ dans le centre de Millau. Nous y sommes à juste 100m de la ligne, 5-4-3-2-1-Pan, et c'est parti pour cette grande première. L'ambiance du départ est un peu molle à mon goût, Mais la fête c'est dans 100 Bornes...

Les premiers kilomètres sont conformes à mes attentes, je retrouve Jean-Ré au 6è puis jusqu'au 12è je déroule sur la réserve avec une allure à 11.5/11,9 que je maintiens jusqu'au 20è, je passe le semi dans mes prévisions. Un petit point de côté à droite me demande de ralentir avant la côte de Peyreleau, et au 22è c'est en bas à gauche qu'un point apparaît ??? Mais pourquoi donc. Alors pause pipi, l'air de pouvoir repartir sur un autre rythme. Nous enchainons quelques faux plats...et au 28/29è je sens venir un début de crampe dans le mollet droit pour un second arrêt de quelques secondes. Je repars tendu, le cerveau qui m'interpelle tous les kilomètres, "Tu ne tiendras jamais si tu prends déjà de crampes ? Tu as les cuisses dures, tu viens de faire le plus facile...Dans ton état tu n'iras pas au bout ? Comment tu vas passer le Viaduc et Triegues ? Coupe à Millau , c'est mieux... Les Kms défilent et les questions fusent, me voilà à l'entrée de Millau, le cœur n'y ai pas pourtant depuis plusieurs Km, Jean-Ré me motive et me complimente, certes pas de quoi rougir je passe dans le parc de la Victoire au Marathon en 3h46' . 97° Place

Mais là Blocage à la sortie des Stands...JR m'avais dit "ne t'arrête pas dedans !!!" J'ai bien entendu, mais là je ne me sent pas de reprendre la route. Ce n'est qu'après 15' et sur les conseils et l'insistance de Jean-Ré que je repars ( Xav tu n'as pas fait tous cela pour rester à Millau, tu as une prépa au Top, c'est ta course de l'année, tu as des sponsors, des Amis et de la Famille qui sont là...Reprends tranquille, sors de Millau et tu verras ensuite si tu rentres à la maison des Etoiles ou pas. Sortant du parc, traversant la ville, sous les applaudissements de nombreux spectateurs, et les encouragements de mon fervent suiveur, je passe le 45è direction le 50è la montée du Viaduc. Je double des coureurs dans états de grande fatigue. Paradoxalement, les Kms passent et je vais de mieux en mieux. La première difficulté je la passe en marchant en 6.7 et 7 Km/h je souris pour la Photo du 50è avec Jean-Ré, même plus mal...



Je descends sans forcer au ravito de St Georges de Luzançon au 53è. Puis direction St Rome de Cernon 60è Km, avec 7km de faux plat montant que je passe à 10 de moyenne en footing. Mon Fan club sera là ...8 bonnes minutes de pause et je repars sachant que la grosse difficulté est là devant moi. Mais plus aucunes questions ou inquiétudes, plus de douleurs, je suis dans ma course, bien dans ma tête et bien posé mes Asics Cumulus.

Pourvu que cela dure encore 40Km. Je passe cette seconde difficulté sereinement en marchant dans mes allures habituelles entre 6.5 et 7.3. A quelques mètres sommet, nous croisons les premiers coureurs qui sont là pour la gagne. Un petit ravito quasi au sommet de la côte de Tiergues au 65è pour entreprendre la descente sur St Afrique.



Jean -Ré une fois encore me fait remarquer mon exactitude sur mon plan de route, mais je sais aussi que la course va bientôt commencer. St Afrique le Demi-tour, mais avant de penser au retour, il faut gérer une belle descente de 5 bornes avec 320 m de dénivelé négatif et quelques portions qui font bien mal aux cuisses lorsque l'on est sur la réserve. La concentration reste totale, j'attends la défaillance, le MUR... J'anquille dans St Afrique, un petit tour et puis repart, pas de Fan Club ils sont restés dans les caves des Fromages de Roquefort. Un petit ravitaillement, je me prépare à affronter cette remontée sur Tiergues, la marche active a été dominante sur cette partie du parcours, mais je double des coureurs et des suiveurs, nous rentrons dans la course, je suis toujours aussi bien...Et le côté plaisant est aussi là que nous croisons des équipes qui descendent...

Nous voilà de nouveau au Ravito de Tiergues, Jean-Ré me remplit les bidons, je ne traîne pas, le vent souffle, et la fatigue physique commence à se faire sentir. Nous n'avons eu que quelques gouttes vers le 12è Km, et que des menaces depuis. J'ai du mal à manger du solide et les boissons plates ou gazeuses on du mal à être apprécié par mon organisme. Tous les ravitaillements sont de qualité et l'accueil y est chaleureux. Je descends prudemment et sereinement, mon Fan Club est là, à proximité du Km 82 à St Rome de Cernon. Dans la descente je me surprends à revenir sur certains concurrents et de ce fait j'arrive avant mes supporters. Je prolonge l'arrêt au stand, avant la remontée sous le Viaduc et la vue du Km 90. Après un epose de 10/12 minutes...(j'en profite pour donner des News à Franck G. ) C'est reparti pour le prochain ravito,



Sur les 7 Km de légère descente, je trouve des compagnons de route, avec qui nous échangeons quelques conseils de routards. Pour tes problèmes gazeux essaye de boire de la bière, il y en a au stand. Effectivement une petite binouze pas fraîche passe super bien et me redonne un peu de tonus pour finir ma descente sur Saint Georges Luzançon. La nuit arrive à petit pas je suis à l'avant dernier ravitaillement, soit à proximité du Km 90.

Il ne reste que 10Km, une sortie d'entraînement c'est bien plus que cela... Même pas le temps de me poser des questions, pas de bobos, les jambes sont là, la tête aussi, c'est reparti pour être finisher et devenir un Centbornnard à Millau. Mais pour l'heure, il faut repasser sous le Viaduc, alors que Jean-Ré reviens après plusieurs minutes, le temps de prendre une soupe, de sortir les éclairages, de joindre les supporteurs et de nous rejoindre. Un petit groupe de 6-8 coureurs c'est formé, nous sommes tous là pour passer la ligne. Quand soudain, un gendarme grenoblois du groupe, nous fait remarquer que nous sommes pour passer sous la barre des 11H. Ils en sont à leur 5è et 6è Millau pour cet objectif de passer sous les 11H. En passant sous le Viaduc au 93è le groupe éclate avec tous en tête la ligne, nous croisons le dernier concurrent en direction de St Afrique, la nuit est bien là. Je calle ma foulée sur la ligne d'arrêt d'urgence fluorescente, et là je regarde la Suunto, c'est bon j'ai de la marge pour finir dans mon objectif entre 10 et 12H. Dernier coups de cul pour voir le dernier stand, quelques tranches d'orange et de citron depuis Creissels, et c'est reparti. Nous sommes trois ou quatre à entreprendre cette dernière descente avant de rentrer dans Millau, nous encourager et nos suiveurs en rajoutent un peu plus encore... Plus que ou encore 3km peu importe, 18 minutes pour finir sous les 11H. Tranquillement nous profitons de ces derniers instants de courses à pied à Millau. Ce matin sur le même chemin, je vivais l'enfer, la tête n'y était pas et pourtant je suis bien là (Merci Jean-Ré), juste à 2 Km de mon exploit. Les dernières longueurs sont que du bonheur, des spectateurs, des encouragements, et j'espère que mon Fan Club sera là pour savourer mon arrivée. Nous entrons dans le parc de la victoire (quel nom sympa), Jean-Ré et mes équipiers des derniers Km, le speaker annonce les arrivées, nous entendons "10h58", nous relevons la tête pour finir les dizaines de mètres, nous gonflons le torse, OUI !!! Ce n'est plus un rêve, l'objectif sera pleinement atteints dans quelques mètres, la rampe d'accès à la ligne passée, le haut parleur annonce 10h59'40", (Cheeeese !!! une photo souvenir) il ne reste plus que 5 METRES... C'est fait, 10h 59' 45 "je suis Finisher et Cenbornnard à Millau. Jean-Régis est là pour m'accueillir en Héros du jour et me féliciter. Mais où est donc mon Fan Club ??? Peu importe et tempis pour eux, direction le dernier ravitaillement le plus important, avec Jean-Ré nous savourons une pression bien fraîche, et je réalise que je l'ai fait.

**Xavier BERNARD est Centbornnard à Millau en 2013 pour son premier.**

Place à la récupération et à un aligot saucisse dès le lendemain sur le retour.



## Des Mercis pour tous mais surtout à :

Jean Régis mon suiveur du jour.

Sophie, Emma Clémence mes Femmes pour les heures d'absences en entraînement.

Alexandra, Clara et Alain qui nous ont suivi pour ce week-end 100Km de Millau.

Mes amis coureurs Franck, Ludovic, Jacques et tous les autres pour les conseils et séances passées ensemble.

Philippe de AVD69, Patrick de Twenza & E-Shop, Laurent de Mécarider, Patrizia de la Caisse d'Épargne pour leur participation.

Le Pape pour leurs équipements et leur professionnalisme.

La maison des Etoiles, où nous avons passé un très bon séjour.

A tous les bénévoles, au comité d'organisation des 100Km de Millau.

