

Belvès, 100 km du Périgord Noir, 9 avril 2022

Charmant village de Belvès, dont nous découvrirons le dédale des ruelles le lundi matin avant de repartir.

La course fait office de Championnat de France des 100 km. Un peloton de près de 300 coureurs attend le départ à 7 h du matin. A l'arrivée, j'aurai 100.9 km et près de 800 m de dénivelé.

Je pars sur une base de 9h25 espéré, le parcours n'étant pas tout plat et ayant un peu perdu la forme à mi-mars avec une semaine de bonne grippe.

Je me fie à ma montre mais j'ai de la peine à me régler après les 3 premiers kms, plutôt descendants. Mon rythme varie de 15 secondes par km, sur du plat... pas très bon signe pour moi.

Mon pied gauche commence à s'échauffer dès le 15<sup>ème</sup> km. Je recroqueville les orteils pour libérer un peu la voûte plantaire qui chauffe trop. Cela va être de plus en plus difficile de recroqueviller le pied et il s'enflamme toujours plus, mais je tiens ainsi jusqu'au 55<sup>ème</sup> où je dois vraiment m'arrêter à un stand et tremper mon pied dans l'eau, en fait j'aspersionne abondamment le pied et la semelle intérieure et je repars, environ 1 minutes de perdue. Mais quel bien énorme, ça me procure. Quelques kms fait plus ou moins normalement, et ça recommence à chauffer. Pas d'eau en vue, j'aspersionne avec une gourde ou alors je mets mon pied à l'air. C'est aussi assez efficace pour soulager la douleur.

Aux 50 km de ma Suunto, j'ai 4 h34, donc si je double, cela me fait un temps de 9h08, soit en doublant, cela me ferait arriver dans mes temps de février aux 100 km des Mines Réjouies, 9h08.22, sauf qu'aux 50 km, j'avais passé en 4h25.

Bref, avec les douleurs que j'ai, j'espère finir dans les 9h25 comme espéré. Sauf que sur les 45 derniers kms, je vais devoir m'arrêter une dizaine de fois, parfois déjà après 2-3 km, pour mettre mon pied à l'air ou alors mouiller abondamment ma semelle intérieure avec de l'eau. Je perds parfois une bonne minute et en plus je n'arrive plus à tenir mon rythme avec ce pied douloureux. Difficile de savoir quelle serait ma forme sans ces problèmes ? Je pense que j'aurais pu passer sous les 9h30, mais c'est de la supputation, une impression selon ma forme et le dénivelé.

Peu importe finalement, je n'ai rien lâché mentalement, mis à part ces arrêts pour refroidir mon pied le moins souvent possible mais aussi souvent que nécessaire pour pouvoir supporter la douleur, j'ai toujours avancé en y croyant pour faire le meilleur temps possible. Au 55<sup>ème</sup> km, nous nous sommes croisés avec Julia et j'avais entre 12 et 14 minutes d'avance. Elle me rattrape au ravitaillement du 90<sup>ème</sup> km et me prend 8 minutes sur les 10 derniers jusqu'à l'arrivée. C'est dire.

A l'arrivée, grosses douleurs durant 1 bonne heure, je suis un peu choqué par l'intensité, le froid de l'asphalte sous mes pieds me calme un tout petit peu, mais je vais avoir mal toute la nuit suivante, sans pouvoir fermer l'œil. Les promenades durant nos jours de vacances de la semaine qui suit vont être pénibles, je ne sais pas trop comment marcher et avec quelles chaussures, quelles semelles. Je n'ai plus envie de souffrir pareillement en compétition, ça m'a un peu choqué et dégoûté. Je ne comprends pas ce qu'il s'est passé à mon pied, mais il s'enflamme beaucoup trop vite, toujours davantage depuis fin février et spécialement durant cette course.

Finalement, je suis classé 3<sup>ème</sup> de ma catégorie du Championnat de France, mais n'étant ni Français ni licencié en France, je suis classé 1<sup>er</sup> Open de ma catégorie. Environ 80 coureurs étaient classés dans le championnat de France, les autres en open. Julia finit 4<sup>ème</sup> de sa catégorie du championnat, 1<sup>ère</sup> en open de sa catégorie. Nous gagnons chacun des produits du terroir, c'est sympa et émoustille nos papilles. Belle course, surtout la boucle initiale jusqu'à St-Cyprien et la boucle finale, qui retourne là-bas. Sinon, le bourg de Monpazier où nous tournons au 55<sup>ème</sup> km est très beau.