Les 100km de la Somme

Par Nicolas Jeanjean

Hier j'ai participé au 100km de la Somme. Il s'agit de mon 2ème 100km après Millau 2016 qui m'avait laissé sur ma faim pour avoir souffert de crampes rapidement. Après avoir consacré la 1ère moitié de l'année au trail long avec 2 courses de 80km qui s'étaient plutôt bien passées, je décidais donc de refaire un 100km cette année. Le calendrier étant assez pauvre sur la distance, mon choix s'est porté facilement sur celui de la Somme qui présente l'avantage d'être plat, parfait pour faire une perf, et d'être à 1h30 de St-Germain.

Me voilà donc à Amiens la veille de la course pour le retrait des dossard, et pour pouvoir déposer un sac de délestage, dépôt qu'on ne pouvait pas faire le jour de la course.

Le parcours le long de la Somme se découpe en trois parties.

Dans un premier temps, après 2 boucles dans le parc de la Hotoie où a lieu le départ, on descend la Somme par le chemin de halage jusqu'à Picquigny soit 19km env.

Ensuite, à partir de là, toujours sur le chemin de halage, on va faire 2 allers-retours sur un tronçon de 17km qui nous amène jusqu'à Long.

Et enfin, retour Amiens toujours par le chemin de halage emprunté à l'aller mais sans les boucles initiales dans le parc.

Cela pourrait paraitre monotone, mais en course j'ai trouvé que cela donne des repères qui permettent de se projeter plus facilement sur ce qui reste à faire. Et on peut croiser 3 fois les leaders en course ce qui est toujours sympathique voire rassurant quand on voit que eux aussi au fil des kilomètres ne sont plus aussi à l'aise qu'au départ !

N'ayant pas de suiveur à vélo, après avoir hésité, je décide en bon traileur, de prendre le

départ avec un sac à dos essentiellement pour être autonome en boisson énergétique jusqu'au ravitaillement de "Bourdon"(position stratégique à mi-parcours du tronçon de 17km) où j'ai déposé un sac de délestage avec gel et boisson énergétique. Je passerai 4 fois à ce ravitaillement où je referai à chaque passage le plein de boisson énergétique.

Le départ est donné à 7h du matin. Nous sommes environ 190 sur la ligne. Les vélos suiveurs récupèreront leur coureur après 5km à la sortie du parc. J'avais prévu de partir à une allure de 5min30/5min45. La fraicheur du matin aidant, je suis parti un plus vite, bien calé dans un petit groupe de 5, 6 coureurs et 2 cyclistes. Je ne sautais aucun ravitaillement en prenant soin à chaque fois de prendre du solide (abricot et raisin sec, tuc essentiellement et une ou deux fois fromage et quatre-quarts) tant que mon estomac l'accepterait. Le parcours longeait donc la Somme : parfois en sinuant, parfois en longue ligne droite, parfois ombragé, parfois ensoleillé. Les habitués des bords de Somme prenaient possession des lieux : promeneurs, cyclistes, pêcheurs, kayakistes.

Retour à la course, on était pas là que pour faire du tourisme ! Le petit groupe du départ m'amène au 28km ou je récupère mon sac de délestage et prends plus de temps que les autres. Du coup je repars seul mais poursuit sereinement ma route en me concentrant sur mon allure, sans chercher à rattraper ceux de devant ou de suivre ceux qui me dépassent. J'arrive au 1er demi-tour au km36. Sur le retour le vent est de face ce qui est fort appréciable car beaucoup plus rafraichissant alors que la température commence à monter. Je commence à sentir un peu de fatigue. Je viens de dépasser la distance maximale que j'avais effectuée en une sortie lors de la préparation. Je suis toujours dans le rythme en moins de 30min pour 5km, arrêts ravito compris. Je rencontre ensuite un compagnon de route avec qui je vais faire une 12aine de km jusqu'au demi-tour du 52km où il décidera de ralentir.

On vient donc de repartir vers Long pour 17km avec cette fois vent dans le dos. Il va s'agir des km les plus difficiles de la course. Il fait désormais chaud et le vent dans le dos n'a aucun effet rafraichissant. Je ralenti un peu l'allure et passe au dessus des 30min pour 5km. Mon estomac accepte de plus en plus difficilement la nourriture solide. Au delà du 65km je ne prendrai plus que du liquide.

J'arrive au dernier demi-tour du 69km certes en ayant ralenti mais en ayant jamais marché. Je prends le temps de faire la pause demandée par le système digestif ! Définitivement la meilleure décision de la course !! Combiné au vent de face (c'est bon, vous me suivez sur le parcours ?) je retrouve de bonnes sensations et reprends une allure conforme à l'objectif pour les 20km suivants. Je rattrape pas mal de coureurs sur cette dernière partie ce qui me motive. Je reste cependant prudent en marchant les petites côtes rencontrées au moment ou on franchit les quelques ponts du parcours. Les crampes ne sont plus très loin...

Me voilà dans les 10 derniers km, j'ai suffisamment d'avance pour arriver sous les 10h sauf catastrophe ! Cela me permet d'apprécier sereinement cette dernière partie de course jusqu'à la dernière ligne droite de 400m où le public encourage les coureurs.

Je franchis la ligne en 9:49:41 très satisfait du résultat et de la façon dont la course s'est déroulée.

Je remercie les coachs Philippe, Michel et Miguel qui par leurs conseils, plans et séances ont contribué à ce résultat.