



La première fois que j'ai entendu parlé de 100 Km, c'était il y a dix ans : je m'étais inscrite au dernier moment au raid 28, et j'avais rejoint in extremis une équipe incomplète qui cherchait une féminine (le raid 28 est une course d'orientation de nuit de 85 Km entre Chartres et les Ullis et qui se dispute par équipe de 5 dont au moins une féminine). A l'issue de l'épreuve, mon co-équipier m'avait confié que terminer le raid 28 était à son sens au moins aussi difficile que de boucler un 100 Km... L'idée avait dû faire son chemin depuis ...

En début d'année, l'idée a ressurgi puis s'est imposée peu à peu : après 8 marathons, je pouvais bien tenter l'aventure !!

Il restait à trouver la date, le lieu, et l'accompagnateur à vélo...

Après avoir initialement envisagé de participer aux 100 Km de Chavagnes en Vendée fin Mai, mon choix s'est porté sur les 100 Km de la Baie de Somme : l'endroit avait l'air splendide, la date du 1er juillet promettait du beau temps...et Séverine a tout de suite été partante pour m'accompagner dans mon défi. Son enthousiasme et son soutien tout au long des semaines qui ont précédé l'épreuve ont ensuite été déterminants. Je n'avais pas suffisamment de temps pour envisager une préparation spécifique et cela me convenait bien : deux ou trois sorties longues et quelques compétitions en juin feraient l'affaire. Le dimanche précédent la course, j'ai couru les 15 Km d'Achères très relâchée, je me sentais très bien physiquement, et assez confiante...

4H30 : le réveil sonne mais je ne l'entends pas

Nous arrivons le vendredi soir au gîte loué pour le week-end et nous retrouvons Séverine pour une solide pasta party. Samedi, le temps est gris et pluvieux : balades au Crotoy et à Saint Valery, mini-golf , restau, sieste.

17heures : Séverine et moi partons récupérer les dossards ; nous croisons un coureur venu de Lille et son accompagnateur incroyables (« toi, tu fais le 100KM » ?) Visiblement, je n'ai pas le profil !

Nous essayons de nous repérer sur le parcours affiché sur l'aire de départ mais la pluie se remet à tomber assez fort. Le moral n'est pas au beau fixe : je n'arrive pas à visualiser les 100 Km sous la pluie....Heureusement, Séverine garde son optimisme : elle me parle de l'influence des marées, du vent, ... bref, le temps va changer, c'est sûr...

Seconde pasta party (des spaghettis pour changer, les enfants sont ravis !) ; j'ai nettement moins faim que la veille...23H30 : tout le monde au lit, le réveil va être matinal...

4H30 : le réveil sonne mais je ne l'entends pas ; Olivier me secoue : « c'est l'heure, je crois ».

Je réveille Séverine ; on avale quelques parts de gâteau-sport citron/gingembre arrosé de thé tout en préparant les bidons : après beaucoup d'hésitations, nous emmènerons un bidon rempli de thé +miel, un autre de boisson glucosée, et le dernier de caloreen + Saint-Yorre plus deux bouteilles de coca. Nous préparons également le sac à dos de Séverine et des sacs avec des tenues de rechange en cas de pluie qui resteront dans la voiture (5 tenues de rechange pour chacune, on n'est jamais trop prudentes !). Enfin, je procède à une préparation minutieuse de mes pieds : sparadrap sur chaque orteil, triple couche de crème Nok. C'est l'heure de partir.

Le départ est donné alors que je refais mon lacet pour la quatrième fois



Séverine enfourche son vélo et se cale sur mon rythme

~~Je prends chacun de mes petits gars par la main et nous courons ensemble 200 mètres~~
Je prends chacun de mes petits gars par la main et nous courons ensemble 200 mètres



Martin, Mireille, Thomas et Séverine à vélo

~~Martin, Mireille, Thomas et Séverine à vélo~~
**J'apprehende la portion ventée le long de la route qu'il va falloir
refaire encore trois fois**



ils me suivent quelques minutes en voiture, façon Tour de France

« c'est ta dernière boucle ? tu peux viser moins de 9 heures ! »



ie n'en reviens pas de l'ambiance qui règne sur ce genre de course

Addenda Par Jean-Baptiste Cipriani



Mireille : Bâme ou scratch et 1ère femme en 8h57

À Séverine !

Pour la majorité d'entre nous un parcours de neuf heures en voiture est une épreuve qui nous laisse quelques traces de fatigue. Même si nous avons pris soin de ponctuer notre trajet des poses recommandées. Alors, imaginons Séverine, qui est restée plus de neuf heures sur son vélo, à une vitesse pas trop confortable à l'écoute permanente de son amie et de fait, partageant avec elle ses angoisses et ses doutes. Bravo Séverine !

À Mireille !

Dans son récit, Mireille nous retrace son exploit en toute modestie. Elle nous dit, certes, le temps lu à sa montre au passage sous l'arche d'arrivée. Temps extraordinaire pour un premier 100 bornes sans repaires où la retenue est de rigueur. Mais ce qu'elle ne nous dit pas, c'est ce que lui ont déclaré les journalistes quand ils l'ont accaparée passé la ligne :

«Madame vous êtes la première femme et 8ème au classement général»

Bravo Mireille pour ce beau podium !