Un bout de vie, avec un million de mètres en aviron-indoor de plus.

Etienne Deleau

J+3, sur un fond de Kiemsa, le retour sur cette expérience peut commencer de manière manuscrite. Cohérente ? Cela pourra se constater à la fin. Avec un fil déroulant ? Tant qu'il y aura de la bobine.

Rappel des épisodes précédents.

Décembre 2012, avec mon collègue Grégoire, au centre socio-culturel de Moÿ de l'Aisne, nous montons un projet de 24h sur ergomètre, moi seul sur ma machine, et les jeunes plus Grégoire en relais sur leur appareil. Expérience fondamentale, magnifique sur le plan humain, mais traumatisante pour mon organisme, que j'aurais malmené de manière incorrecte.

Octobre 2013, je me lance sur l'ultra-endurance en athlétisme en participant aux France des 24h. Là, dur dur dur, je n'aurais pas pensé autant. Mais l'ambiance sur le stade fait passer un bon moment. La présence de Julien, et les encouragements à distance minimisent le traumatisme, malgré la fatigue encore plus présente que sur l'ergomètre.

Décembre 2013, je suis en passe d'arriver à Metz. Conversation téléphonique avec Carole. Puis entretien formel d'embauche avec elle, et des idées de projet qui sont déjà abordées. Echange avec mon futur collègue Fréd sur le parking, je sens qu'ici, je serai bien. En même temps, je suis tellement mal que je ne peux pas tombé plus bas.

Avril 2014, retour de Cazaubon où Franck devient vice-champion de France en skiff LTA. 11h30 de trajet, nous avons le temps de papoter, et depuis l'aller, nous parlons de choses de plus en plus personnelles. Nos envies, nos ambitions, nos expériences. A chacun, il manque quelque chose : un 100 bornes. Ça tombe bien, j'avais prévu d'en faire un. Ensemble nous l'accomplirons. Chacun sur notre machine, chacun à notre manière, chacun dans notre bulle. Lui recordman du monde LTA. Moi à ouvrir le palmarès français en poids légers.

Retour de cette journée. Je veux aller plus loin. Les classements mondiaux chez concept 2 sont simples : 100km, 24h, et 1000km, plus une quatrième catégorie qui est complétement différente, en « longest continual row », où il faut « simplement » ramer le plus longtemps possible sans descendre de sa machine. La distance parcourue n'importe pas.

11 septembre 2014 : Papi Daniel s'en va. Ce sera pour lui.

Les préliminaires.

L'hiver est une bonne période pour accomplir des défis. Le téléthon un bon prétexte pour des défis. Au détour d'une entrevue avec un journaliste est émise l'idée de se lancer sur 1000km, à deux, bien entendu. Ce serait moins marrant sinon. Petit détail à prendre en compte, Franck a pour projet principal d'être sélectionné en équipe de France pour les jeux paralympiques de Rio en 2016. De ce fait, si une décision arrive de la fédé, il ne pourra prendre part aux 1000km.

En plein dans le 1000. Franck apprend plusieurs semaines auparavant que se déroulera un stage national à Bourges (le centre d'entraînement paralympique) en plein sur les dates qui ont été retenues pour le 1000. Il y est convoqué.

Je me lancerai seul à l'assaut de ce défi. Bertrand Vecten, au siège de Concept 2 France, me confirme que personne n'a encore tenté ou accompli cela en France. Dans ma catégorie (poids léger, de 19 à 29 ans), le record du monde est de 9 jours, 11 heures, et 43 minutes. Tenir une moyenne de plus de 110km par jour ? Faisable. J'en ai fait 217 en 24h, ça devrait être largement réalisable. L'objectif haut est de pouvoir le réaliser en 6 jours (soit 166km par jour), l'objectif minimal que je me fixe est de pouvoir le réaliser en 7 jours (soit 142 km par jour).

Maintenant, il s'agit de tout préparer. Et à commencer par un facteur-clé : la nutrition. J'avais largement pêché à ce niveau sur les 24h, mais bien rectifié le tir sur les 100km. Sauf que je vais ramer 10 fois plus, donc va pas falloir déconner. Les copains de Top Perf (meilleure boutique de running !) m'envoient un colis de bon produit de l'effort. Je me tourne surtout vers Fréd de Tom (maman de rameur, et médecin nutritionniste) qui me prépare un livret complet avec la conduite à tenir, suite aux renseignements que je lui ai fourni.

Pour l'équipement, ensuite. Après avoir parlé à différentes personnes de la FIRT, je prends la décision de monter la machine sur des slides. Ces glissières auront l'avantage de moins traumatiser les articulations, car, comme sur l'eau, ici, c'est la machine qui bouge, et non le rameur, au contraire d'un ergo « fixe ». De plus, en ultra-endurance, les records sont homologables sur slides, au contraire des courtes distances.

Concernant la programmation, l'idée est de lancer d'autres défis dans le sillage du mien. Les jeunes sont chauds, ils constitueront des équipes pour aller battre des records du monde sur 100km (poids léger, moins de 19 ans). Et Isabelle, à l'ESAT de Moulins, est enthousiaste quand je lui parle d'un marathon handi-aviron avec nos rameurs. Banco !

Nous partirons à l'assaut de trois records du monde, un sur 1000 et deux sur 100, plus une aventure sportive et humaine inédite sur marathon.

(Se greffer à l'organisation du téléthon est ardue, surtout quand l'organisation ne se fait pas. Du coup, nous nous occupons de nous, et nous verrons bien comment cela se passera en général)

Départ prévu dimanche 30 novembre, à 9h. Okay, c'est noté dans l'agenda. Maintenant, la préparation physique pour arriver à cela.

Comme pour les 24h, je garde des séances d'endurance classique (3 séances hebdomadaire, avec une à deux plus poussées en intensité), en ajoutant une longue sortie (1h30) en début de chaque semaine. Détail important, est-ce inconsciemment ou pas, mais j'ai tout préparé en courant, aucune séance sur l'ergo, hormis une 10 jours avant, pour tester la vidéo. La prévision de la lassitude gestuelle sur la machine a peut-être fait que je n'ai pas voulu me préparer dessus, va savoir.

Un état de forme correcte, mais pas la possibilité de faire plus avec mes nombreuses fonctions au club, je mise donc tout sur l'aspect qualitatif de ma préparation.

Ensuite, comment rendre visible cet effort pour toutes les personnes qui voudraient me suivre (et qui ne peuvent pas être physiquement présents) ? En 2012, j'avais essayé un site de diffusion vidéo en ligne. Je refais l'essai, et comme le réseau est bien meilleur que dans la cambrousse axonaise, l'essai est concluant.

Etat de forme : okay.

Nutrition : okay, me reste juste le régime norvégien à faire 5 jours avant le départ, afin que les réserves glucidiques soient à leur maximum.

Logistique : je pieuterai au club, beaucoup plus simple et reposant.

Montage du stand : à faire au dernier moment.

La dernière semaine se passe bien. L'excitation n'est pas présente. Le régime norvégien est assez facile (même si certaines journées sont plus difficiles que d'autres, notamment au niveau de l'impression de fatigue induite par ce type de régime).

Les courses sont faites pour les ravitaillements, les menus sont préparés. Samedi soir, quelques juniors m'aident à déménager pour une semaine, à installer l'ergomètre, et à veiller à ce que tout soit bon (essai final de la vidéo, vérification que l'ergo soit bien à plat, mise en place des tables pour les ravitos).

Puis, c'est parti pour aller savourer une bonne bière de Noël, ce sera la dernière avant plusieurs jours. Un bon repas équilibré et calorique, et au dodo, demain, ce ne sera pas le même régime.

« C’est Darty mon Kiki »

J-1

Jour J. Le réveil sonne à 7h, suffisamment tôt pour bien déjeuner avant la pesée (-75kg en aviron-indoor pour un poids léger). Un petit peu excité par le départ imminent, la pesée se passe sans encombre, comme d’habitude, 72,9kg, large de chez large.

La descente au club se fait lentement. Profiter de l’air, de ne pas avoir de toit sur la tête, avant de s’enfermer jusqu’à l’aboutissement.

Arrivé un peu à la bourre par rapport à l’horaire prévu (9h), je me presse pour les dernières petites choses, et encore plus pour monter sur la machine. Même pas eu le temps de boire un kawa avec Sébastien « Vive la Moselle Libre » Roure, venus spécialement pour le départ, et pour suivre les juniors du club sur l’eau.

Après un bol d’air, fin de préparation des ravitaillements.

Heure officielle du départ : 9h15. Tout de suite, prendre le rythme.

Je me suis fixé comme feuille de route initiale 16h/jour, à minimum 10km/h, pile dans la fourchette afin de tenir l’objectif.

Première heure terminée : un peu plus de 12km ramés. Facile, déconnant, mais sans talc sur les mains (car parti dans la précipitation, et pas moyen de le trouver dans mes sacs). Christiane me prévient que France 3 passera dans la matinée. Cool !

Les jeunes sont partis sur l'eau, barrés par Séb, les seniors à la muscu et les filles en bateau itou.

Premiers moments un peu seul. FR3 arrive et prend ses marques, nous échangeons avec Fabrice, le journaliste, et faisons un complet reportage pour le JT local du soir. Les jeunes sont rentrés de leur sortie, Francky arrive, et tout le monde est dans la salle pour les dernières prises de vue pour le reportage.

Les kilomètres continuent à défiler, et le compteur à les aligner. Patience, tout de suite patience. 12 km/h, ce rythme est tranquille, et permet de prévoir de prendre quelques kilomètres d'avance par rapport à une allure de 10 à l'heure.

Changement de tenue, tout le monde commence à rentrer à s'baraque, et je continue à ramer. Doucement, sur ce que j'ai prévu : 4 heures 15 de rame, et je me fais le premier repas. Et comme toujours depuis mes premières expériences en ultra-endurance, je n'ai pas d'appétit. Et vu la durée de l'effort, ça s'annonce périlleux de procéder ainsi. Soupe, quelques bricoles salées, et c'est reparti.

L'écran est baissé au maximum, je m'étire à chaque fin d'heure, mais dans l'après-midi, les vertèbres cervicales et les ischio-jambiers commencent à tirer anormalement. Mylène me confirme qu'elle passera vers 21h. Avant d'enchaîner un deuxième cycle de 4h15, j'essaie de faire une sieste vers 14h, mais l'excitation est telle que je ne parviens pas à dormir. Je reste allongé sur le ventre une vingtaine de minutes puis remonte sur l'ergo. Séb Lenté et sa copine Elodie passent me faire un joli coucou suite à une balade sur le marché de Noël local. Il reste encore de l'animation autour de moi, et à force de discours autour de la Chanson de Craonne, je passe les 100 premiers kilomètres vers 19h.

Début de soirée joyeux et animé.

Cela permet d'enchaîner avec le visionnage du reportage sur FR3, puis de continuer quelques kilomètres avant que Mylène arrive. Un petit repas pris sans plaisir, et voici la première séance de massage. Un premier échange pour voir et sentir là où ça commence à tirer, normalement (ischio-jambiers), ou étrangement (cervicales où seront posés des Tape). Une petite heure pour tout remettre d'aplomb et c'est parti pour tout le reste de la soirée.

Mes derniers accompagnateurs (Mr Roure, Mylène et Marie-Ange) partent vers 22h30, et Christiane vient s'assurer que tout va bien. Je finis une séquence à 23h10. Le planning initial est de ramer jusqu'à entre 1 et 2 heures du matin. Je ne procéderai pas ainsi. Je rame encore une heure, puis, selon mon état de fatigue, j'irai pieuter pour une bonne nuit. Avec un bon film, même si ça passe, je préfère aller au lit quand la fatigue poindra, surtout en veillant seul. Et comme Christiane ne veut pas me laisser seul, je ne veux pas non plus la contraindre.

Une dernière soupe non appréciée, puis douche, rinçage des vêtements, et au dodo. Pour demain, je mets le réveil à 6h45 pour monter sur la machine à 7h10 au plus tard. 13 heures de rame et 141km de parcourus pour cette première journée.

J-2

Le réveil n'est pas trop dur, se mettre quelque chose dans le ventre l'est beaucoup plus. Je parviens à terminer un snickers, un grand verre de yaourt à boire, et c'est tout… A 9h15, j'en suis à 2h de rame depuis le réveil, et au bout de 24h, 163km. Pile dans ma fourchette haute pour tenir l'objectif initial (entre 6 et 7 jours).

Les scolaires viennent pour leur séance d'EPS au club, ça me donne la pêche. Je continue de ramer régulièrement en attendant l'arrivée de Marion pour la première séance de kiné du jour.

Depuis hier soir et le passage de Mylène, les ischio-jambiers vont beaucoup mieux, mais la chaîne vertébrale commence à tirer. Une bonne séance de massage pour tout remettre d'aplomb, et je recommence à ramer tout flapi. Je continue une heure, la fraîcheur revient. Puis après une trentaine de minutes, je pose la poignée de l'ergo pour aller m'allonger. Je m'assoupis environ 45', juste le temps de louper Séb Lenté qui était venu me faire un coucou. En remontant dans la salle, je lis le mot qu'il m'a laissé, et retrouve les jeunes et moins jeunes qui m'accompagnent dès qu'ils peuvent. Certains, dès qu'ils ont une heure de trou dans leur emploi du temps, viennent me visiter.

Fréd De Tom, me prend pouls et tension, puis constate que je mange très très mal. Par rapport au plan de nutrition prévu, je suis en train de faire un véritable carnage.

Je tourne maintenant plutôt à une allure de 11 à 11.5km/h. Mylène passe à la même heure que la veille, et je partage avec elle ma difficulté à m'alimenter correctement. Par contre, comme d'habitude aussi, l'hydratation se passe sans problème. Les massages sont très agréables et font le plus grand bien.

La connexion internet fonctionne nettement mieux que la veille, et ma mie me lit les messages reçus depuis le début d'après-midi.

Pour m'accompagner, Manon, Matthieu, Marie-Ange et ma mie se font une bonne partie de QCM sur des sujets de culture générale. C'est chouette de se cultiver en ramant !

Comme la veille, je rame jusqu'à minuit quinze, et part coucher sur le même schéma (« repas », douche, et au lit à 0h45). Un petit peu moins de kilomètres parcourus que la veille, de 141, je suis tombé à 137, avec deux heures d'amplitude horaire en plus (démarrage à 7h10 au lieu de 9h15 la veille).

J-3

Le réveil est un petit peu plus dur que la veille, c'est toujours aussi difficile de manger, mais la montée sur l'ergo fait du bien. Le temps de tailler une petite bavette avec Christiane, de bailler aux corneilles sur la première demi-heure de rame, et Richard De Tom arrive avec sa bonhommie communicative (ils tiennent cela de manière indissociable avec Fréd De Tom), et avec une surprise, une méga-soupe et quelques bonnes denrées. La veille, Carole m'a prévenu qu'elle me préparerait une bonne purée de patates pour ce jour.

Les kilomètres s'égrainent, et entre le réveil et l'arrivée d'Anthony à 11H45 pour le massage, j'ai le temps de me faire une séquence de 4h, et de parcourir un peu plus d'un marathon. Et au fur et à mesure de ce marathon, une chose improbable se produit, l'appétit arrive. Après 2 jours à me forcer pour manger, je dévore littéralement la soupe des De Tom avant le massage d'Anthony. Celui-ci dure un petit peu moins longtemps qu'avec ses collègues, mais est aussi agréable, car les techniques d'étirements et de massage différent des uns aux autres, et apportent toutes un indéniable bien-être.

C'est décidé, dorénavant, je calque tout mon fonctionnement sur les visites des kinés. Et arrête donc le fonctionnement en 4 cycles de 1h avant chaque pause repas. En restant sur une treizaine d'heures par jour, je pourrai ne pas prendre trop de retard (surtout que je rame à 11km/h depuis dimanche après-midi) sur la prévision initial de 16h/jour à 10km/h.

Je reste sur la machine deux heures durant suite au massage, puis patatras, il faut que je descende de l'ergo pour … manger ! La purée de Carole fera office de goûter. Il est 14h30 et je descends pour une sieste. Une heure de sommeil profond (je n'ai pas mis de réveil pour laisser faire mon cycle), et je remonte dans la salle. Mylène m'avait prédit qu'aujourd'hui, je dormirai avec la fatigue accumulée, bingo !

Je sens qu'aujourd'hui encore, je ferai moins de kilomètres, et commence à cogiter sur la fin. En combien de temps arriverai-je au bout ? Il faut que je finisse mardi prochain à 20h45 au plus tard pour battre le record du monde. J'ai beaucoup de marge suite aux deux premiers jours. Mais le faire entre 6 et 7 jours s'annonce compliqué.

Fréd de Tom me trouve toujours une sale tronche, normal, j'ai puisé dans mes réserves pendant plus de 320km avant de commencer à m'alimenter de nouveau correctement.

Séance d'étirements du soir. Mylène commence à s'occuper l'ilio-psoas qui n'est jamais laissé au repos. Et je commence à lui faire une remarque, je ne rame jamais plus de dix coups de suite (à la fin, ce sera même 5) à la même amplitude. Je ne réfléchis pas à cela. Mécaniquement, mon corps alterne l'utilisation prédominante des différents groupes musculaires (dix coups les jambes, dix coups les bras, dix coups le dos, et ainsi de suite) afin de se préserver au maximum. Pour ce soir : pose de Tape aux ilio-psoas.

Manon est revenu de la réunion finale de préparation au téléthon, et le moins que l'on puisse dire, c'est que nous ne sommes pas comme nous le désirions, j'attendrai Carole pour en discuter demain.

Une bonne soirée jeux avec mes veilleurs, et discussion autour du concours que ma mie a passé ce midi. J'arrête la rame toujours à la même heure, ce qui me donne l'occasion d'aller coucher quand la fatigue arrive, mais sans ramer avec cette dernière présente. 135km pour aujourd'hui. En effet, j'en fais de moins en moins.

J-4

Il y aura de l'animation aujourd'hui. Les scolaires de Barbot en EPS ce matin, les jeunes pour leur séance préparatoire aux évaluations fédérales de samedi, et les loisirs le soir. Ça s'annonce palpitant. Marion vient tard aujourd'hui (après 14h), je vais donc faire un maximum de cycles sur la machine avant qu'elle me bichonne.

La matinée passe bien. La faim est enfin présente. La mine reprend des couleurs. Les De Tom mangent avec moi le midi, et peuvent le constater. Certaines présences sont plus agréables que d'autres, dans la mesure où sur certains points, leurs propos ou gestes sont davantage pertinents à mes yeux. Et avec la fatigue, mes yeux ne commencent plus à tout cerner. Le Républicain Lorrain se déplace ce matin pour faire son papier, 4 jours après avoir reçu le communiqué de presse. Il sera bien.

En fin d'aprèm, j'aurai passé les 500km, mais patience, toujours ce mot en tête.

Une bonne journée pleine de compagnie. Les adducteurs commencent à tirer de manière désagréable à leur tour. Les deux séances de kiné du jour sont encore plus longues que celles de la veille, pour aujourd'hui, ce sera pose de Tape sur les ilio-psoas et des dorsaux, pour prévenir l'apparition davantage de douleurs au niveau dorsal.

Gros problème pour cette journée. J'ai faim, j'ai besoin du massage du soir, mais rien n'arrive à l'heure initialement prévu. Y'a des énergumènes qui tapent dans un ballon, encore plus qui les applaudissent (ou les insultent, ça dépend du type de « supporters »), et la maréchaussée ne veut pas laisser ma fée cuisinière ni ma fée masseuse passer au travers du filet. Déjà qu'elles prennent de leur temps pour venir (et merci de faire cela à 21h un mercredi), mais en plus elles se font embêter. Là, c'est horripilant. J'aime pas ce qui s'appelle le football professionnel, c'est pire qu'un cirque en ville.

Du coup, je reste au calme le temps que Mylène arrive. Puis ne remonte que très tard sur la machine (22h30). Du coup, quasiment un cycle de moins pour ce jour par rapport aux précédents, et un compteur journalier limité à 132. En continuant à ce rythme, même si les 500 kilomètres sont derrière moi, je suis maintenant sur une prévision de plus de 7 jours.

Avant d'aller au lit, et après avoir remercié mes veilleurs habituels, suite à la douche, je me fais un petit rituel qui s'est installé depuis le départ, lecture des différents messages du jour (sur le chat de la vidéo en streaming, sur les réseaux sociaux, et sur mon téléphone). Avec des sublimes surprises, Amélie Bouvy qui me suit : le pied ! Jean-Louis, prof d'EPS dans un établissement à St-Quentin où j'avais été surveillant, et a entendu parlé de mon défi par le biais de mon grand frère, c'est génial ! Et plein d'autres messages de firtiens, copains lointains ou amis proches, simples connaissances, ou même inconnus. L'avantage de ce défi, c'est qu'avec sa durée, de plus en plus de monde a le temps d'en prendre connaissance, et donc de le suivre.

Bonne nuit, pour moi, elle sera bonne. Comme à chaque fois, le réveil sonnera à 6h45.

J-5

Le réveil est toujours plus difficile que la veille, l'appétit du matin toujours absent, mais l'envie de poursuivre le chemin présent. Trouver des objectifs, de longue alène, mais ceux-ci sont capitaux dans l'avancée du défi. Pour ce soir, j'aurai passé les deux tiers du parcours, ça vient bon, ça avance, pas lentement, pas rapidement, mais la route est tellement longue, que je me situe dans une échelle d'effort inédites pour tous les rameurs, sauf les océaniques.

Ce matin, Isabelle et les rameurs de l'ESAT de Moulins arrivent pour leur marathon en relais. Depuis dimanche, j'ai hâte qu'ils y soient. D'une part, pour que l'attention ne soit plus uniquement portée vers moi, et d'autre part pour qu'eux aussi accomplissent leur œuvre, un marathon en handi-aviron, à 7 en relais, Isabelle et la maman de Frédéric l'ouvrier à la logistique. Avec chacun leur personnalité et leur si communicative façon d'être, la matinée est comme un rêve éveillé.

Aujourd'hui est probablement le meilleur jour de la semaine. Je suis plus tôt en forme sur la machine, peu de monde passe au club, mais ce sont des personnes me transmettant toute leur énergie sans poser les sempiternelles mêmes questions (pour la prochaine fois, penser à faire un pense-bête avec les questions posées du premier au dernier jour).

9h45 : les marathoniens arrivent. Comme d'habitude, ils ont la frite. Ça va être un grand moment de vie.

Edwige prend en main ses équipiers, et donne les instructions de relais avec Isabelle. Objectif que je pense réalisable pour eux : 3h à 3h30. Réguliers sur des relais de 4 minutes pour commencer, le rythme est tout de suite pris, mais les changements de relayeur très llllloooonnnnnggggg. Pas grave, ils sont ici pour accomplir ce défi, et établir leur première marque. Pour l'anecdote, je leur avais proposé ou le marathon en relais, ou 1 heure non-stop en relais. Aucun n'a hésité. Tous se sont immédiatement prononcés pour le marathon : y'a bon.

Les marathoniens au départ.

Après la mi-parcours, chaque rameur passe maintenant sur des relais de 3'. La fatigue commençant à tirer quelques visages, c'est mieux ainsi. Leur rythme est d'une grande régularité, et se profile déjà la dernière heure d'effort. Des relais de 2' pour finir et les voici lauréat de leur premier marathon accompli en 3h24. Un groupe de champions.

Anthony est passé et a bien tout étiré. Les kilomètres s'égrainent régulièrement. La grande forme, Fréd de Tom le constate d'elle-même.

L'après-midi est tranquille, les kilomètres continuent de défiler, la sieste fait un grand bien. Et l'appétit est bien là. Je me sens capable d'arrêter la chute kilométrique des jours précédents. Et cela se vérifie. Sur ce jour, je renoue avec les 140km.

Mais la séance de kiné du soir par Marion tourne à la torture. Les muscles profonds au niveau de la colonne vertébrale sont littéralement noués, et chaque passage de ses mains pour les relâcher est un calvaire. Pourtant, elle fait sublimement bien son travail, ce n'est que de ma faute d'être aussi contracté ! Le sacrum commence à être lui aussi très tiraillé, et quand Marion commence à masser les fessiers, nous nous apercevons immédiatement qu'eux aussi commencent à ne plus en pouvoir. Va falloir s'accrocher. Par contre, grâce aux Tape, les ilio-psoas et les adducteurs vont très bien. Et les ischio-jambiers ont trouvé la parade aux nœuds, ils sont collés les uns aux autres, et ainsi, moins de tiraillements, merci à leur adaptabilité naturelle.

Pour ce soir, donc, elle enlèvera les Tape aux dorsaux que nous ne trouvons pas utiles avec Mylène, et en posera sur les para-vertébraux et les fessiers.

Au lit. Ça fera du bien, et 690km ont été parcourus. Depuis hier, j'avais en tête de finir durant la journée de dimanche, et plus le temps avançait, plus l'heure prévue reculait. J'escomptais finir dimanche soir. Mais la journée que je viens de faire m'a relancée, et je garde dans un petit coin de ma tête, qu'en gardant ce rythme, je peux de nouveau revenir à mon objectif initial de terminer en moins de 7 jours.

Fin de la 5° journée.

J-6

Réveil difficile ce matin. Je prends mon courage à quatre pattes pour me tirer du lit, et monter causer avec Christiane, je sais que cela me fera le plus grand bien. Elle me prépare un grand café qui réveillera et hydratera d'une manière optimale.

7h30, la lumière du couloir s'allume, bizarre, à cette heure, il n'y a personne d'autres, étant donné que Gilbert passe toujours un petit peu après, et Richard de Tom également. Je ne me pose plus de questions et voit débouler mon père. Surpris. Souriant, et plus revigorant que le café de Christiane (ou alors, la combinaison des deux).

Tranquille le père. Il est parti de St-Quentin à 4h45 pour pouvoir venir me voir quelques heures, avant de monter chercher son petit-fils (mon fils) Cyprien pour passer à la soixantaine demain, jour de la St-Nicolas. Demain, Papi Daniel aurait eu 89 ans.

Papa a pu me voir durant mon 24h que j'avais accompli à St-Quentin, mais pas pu assister physiquement à mon 100km. Il me répète souvent que ce que j'accomplis, il aurait bien aimé le faire. Cela permet encore une fois de me donner raison dans ce que je réalise.

Alain me fait sa visite habituelle pour le résumé de la journée de la veille sur le site internet du club. Gérard et Jean-François passent me visiter avant leur marche quotidienne. Gérard me répète, avec sa grande sagesse de garder patience, je vais bientôt franchir les 750km, pas d'affolement, pas d'excitation, rester régulier. Tout arriver au bon moment.

Manon arrive comme une bombe. « Carole m'a sorti de ma grasse matinée », c'est balot ! (Pour une fois qu'elle ne s'était pas levé avant le jour pour venir m'assister). FR3 revient ce matin, et veut s'établir dans le club pour l'édition locale du 19/20 ce soir. Génial ! De plus, ils veulent monter sur l'eau pour faire le lien entre aviron et aviron-indoor, du vrai journalisme. Merci.

La matinée est donc bien occupée. Le caméraman prépare ses plans, Fabrice prépare ses interventions, et papa a fini son heure de rame ("c'est long et ça fait mal au cul". Mais non, une heure, ce n'est rien papa !), et part faire quelques emplettes en ville (et surtout des chocolats et pains d'épices de St-Nicolas qu'il ne trouve pas dans sa région).

Fabrice était déjà venu dimanche, et de ce fait, nous avons une discussion très intéressante. Le fait qu'il tienne à faire toute son édition chez nous montre l'intérêt qu'il porte aux défis que nous réalisons.

Une bonne matinée. Le reportage est dans la boîte, papa part chercher le fiston à Roubaix (prononcez Roubéééeh). Maintenant, il faut se remettre dans la bulle. Hier, Fréd De Tom m'a proposé une séance de mésothérapie au niveau des fessiers et du sacrum pour aider à soulager cette partie du corps qui commence à ne plus en pouvoir. Cette séance a pour but d'être complémentaire avec les massages.

Je cale donc mon temps du midi sur la séance de Marion, et la sieste avant l'arrivée de Fréd pour être bien reposé. Elle me trouve un peu plus fatigué qu'hier, mais cela est compréhensible, la fin va approcher, et ce soir, j'aurai passé les 800km. Patience, encore et toujours. Je peux dire que je mange tout ce qui me passe sous la main, après validation de Fréd. Le dégoût du sucré qui arrivait au cours de chaque après-midi en début de semaine n'est plus présent. J'alterne salé et sucré avec plaisir, et me fait presque des bons apéros (crackers, saucisson basques et buckler) quand j'en ai envie. Ce plaisir alimentaire est capital pour la bonne marche du moral.

Ce soir, je vais me coucher avec 827km au compteur. Si j'aligne une cent-quarantaine de bornes demain, je peux couvrir la distance totale en moins de 7 jours, et battre de plus de 2 jours et demi la marque référence actuelle.

J-7

Malgré l'excitation de l'arrivée qui se profile, je dors très bien, et ai toujours du mal à me lever le matin. Si je veux tenir mon pari, c'est la dernière grosse journée. Encore 26h à tenir, en faisant 173 kilomètres et ce sera bon. Déjà, ramer les 2 premières heures pour évaluer où j'en serai. Tout roule, Je fais le point à 9h, fais descendre la machine dans la salle de muscu pour suivre les évaluations fédérales, et constate qu'il me reste un peu plus de 150km à faire jusqu'à demain. Le premier jour, j'en ai ramé 163, c'est donc tout à fait réalisable.

Durant toute la matinée, les juniors et seniors réalisent leur test ergomètre. De bons chronos, des moyens, quasiment tout le monde qui bat son record, en établit ou s'en rapproche très près. Satisfaction globale et générale de mon côté. Les jeunes se dépassent, et ont cet état d'esprit qui les poussent mutuellement vers le haut.

Les deux équipes d'aspirants cent-bornards va se préparer pour aller poursuivre nos défis de la semaine sur le village Téléthon dressé place de la Comédie, située à 6'33 (j'arrondis pour ne pas être tâtillon) du club.

Ils ont la patate, l'insouciance de ceux qui n'ont pas encore couvert cette distance, et peu de fraîcheur après avoir tous fait leur test ergo. Donc, tout se passera bien. Je leur laisse découvrir cela par eux-mêmes, ils vont être aussi bien chouchoutés là-bas que moi ici depuis 6 jours.

Je fais remonter mon ergo sur les coups de midi, continue à ramer un maximum de kilomètres avant que Mylène arrive pour le premier massage de la journée. Un bon repas, les fessiers en charpie, et c'est parti pour essayer de soulager ce qui ne peut plus l'être.

Ce sera la plus longue séance de la semaine, une heure quinze à essayer de réduire les nœuds musculaires, à deviser sur ce qui nous aura surpris dans la semaine, et à garder la tête froide pour finir. Mylène me propose de revenir ce soir. Je la remercie, et lui répond que je tenterai de ne pas avoir besoin d'elle, et de tenir. Si jamais, elle sera de toute façon présente avec moi.

Patience, toujours la patience. Je profite du relâchement apporté par la séance pour descendre à la sieste. La dernière du périple si tout se passe bien. Elle est vraiment salutaire, et me permet de faire un bon break avant d'enchaîner jusqu'au plus loin possible.

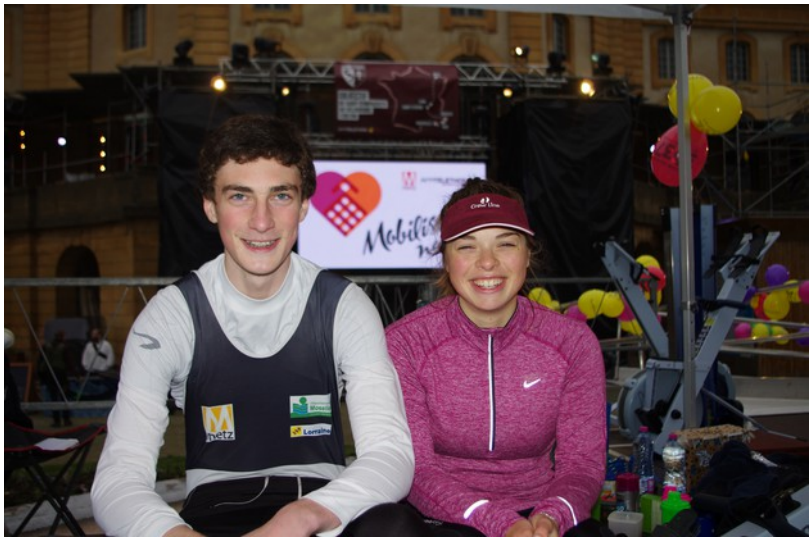
Ma plus longue pause journalière de la semaine, j'aurai été au calme durant 2h30, entre le repas, le massage, et la sieste. 16h, il est temps de reprendre la route.

Quelques retours de supporters de la place de la Comédie, quelques sms échangés avec les jeunes, pour apprendre que la small team, composée de 3 filles et 7 garçons, est en train de battre le record du monde masculin de leur catégorie. Le pied. Le tandem n'est pas en reste, avec plus de 30' d'avance sur le record à battre.

Il ne faut pas plus d'une trentaine de minutes pour que Ladislas m'appellent pour me prévenir qu'ils viennent de réaliser une nouvelle marque mondiale. Il y a de la célébration dans l'air. Florian et Anne-Lorraine continuent à creuser l'écart, et vont eux aussi battre le record du monde.

La semaine que j'avais imaginé est en train de finir de se réaliser. Maintenant, plus que moi. J'en suis aux 900km.

Nous discutons avec Fréd De Tom pour la dernière centaine de bornes à couvrir. A l'approche du terme, le corps va commencer à lâcher. Certaines zones, jusqu'alors sous contrôle, vont devenir douloureuses, il faudra accepter et continuer. Je lui fais une belle frayeur, en lui demandant de mon propre-chef un contrôle tensionnel. Depuis le début de la semaine, j'ai toujours été régulier au niveau de la tension artérielle, ni trop haut, ni trop bas. Et la fréquence cardiaque qui revient vite au repos, avec toutefois, une baisse au fur et mesure de la semaine (autour de 65, puis 60, puis moins de 60). Et là, oups, ses yeux tournent, 17-9 de tension, j'explose mes scores, et 42 de fréquence cardiaque. Je vais aller au pipi-room, ça doit être cela, me dis-je en rigolant, elle ne moufte pas, remplie d'anxiété de me voir tressaillir si près du but. Retour du pipi-room, elle remesure tout. Ouf, c'est redevenu normal. Mais elle, toujours anxieuse.



Les jeunes après leurs records du monde, fatigués et heureux.

Je reprends ma route. Les jeunes ne vont pas tarder à revenir après leurs records, il va y avoir une avalanche de louanges et de bisous pour les féliciter. Et ça ne manque pas. Ils sont ravis, ils sont recordmen et recordwomen du monde sur 100km. Alors que cette machine « ergométrique » leur faisait peur (pour certaines et certains) depuis qu'ils étaient en âge de monter dessus, ils l'ont dompté, et comment !

Chacun et chacune me donnent ses impressions à chaud. Réjouissant. Pour moi, ce sera demain, en moins de 7 jours, c'est sûr. Et la boucle sera bouclée.

Tout le monde s'en va. Se reposer, se restaurer, ou faire ce qui lui plaît. Les De Tom vont partir, je vais être seul pour la dernière soirée, la plus cruciale pour tenir mon pari. Oups, là ça craint. Ils me disent au revoir, s'en vont, et reviennent deux minutes plus tard, Fréd ne veut pas me laisser seul après la frayeur que je lui ai faite tout à l'heure. Elle rameute les troupes, de la compagnie arrive. Cookie en premier, pour remplacer Mylène qui me faisait du bien au corps, nous allons pouvoir discuter et faire du bien à la tête. Les De Tom peuvent rentrer tranquillement, ils sont sur le pont avec moi depuis 8 heures ce matin, il est 22 heures. Génial, merci.

La soirée se retrouve de plus en plus animée, mes veilleurs habituels (ma mie, Manon et Matthieu) sont de retour après leur raclette –ça se paiera pour ne pas m'avoir attendu-, une délégation de parents passe, et les garçons sont de retour pour veiller itou (les filles font toutes dodo, le petit Noé aussi, petits joueurs).

Tenir, tenir, je ne veux pas avoir plus de 30 kilomètres à faire demain matin. Et si vraiment je veux, je suis en capacité de terminer cette nuit. Ramer, tenir. Patience, toujours rester patient jusqu'au dernier kilomètre, la chaudière peut péter à tout moment. La compagnie et l'ambiance joyeuse du grand groupe fait défiler les kilomètres comme jamais auparavant. Les derniers messages reçus me font prendre conscience que l'arrivée approche. Mais patience, faire corps avec jusqu'au bout, pas d'emballage. Une heure du matin, les freins sont usés pour la descente finale (dédicace pour Raph « Just Row It »), mais l'excitation me pousse à encore faire une heure. J'en serai à 978, il ne restera plus qu'un semi-marathon demain matin, j'en ai déjà fait 47 jusqu'à maintenant. Une gageure.

Deux heures passées. Je remercie tout le monde pour cette dernière veillée. Manon et Matthieu dormiront ici, ce sera d'un grand soutien pour remonter sur la machine à 6h15.

Je me couche, et tourne dans le lit pendant une heure. Au taquet pour finir, pourquoi me suis-je couché ? Est-ce que je remonte tout de suite pour finir ? Ou est-ce que je reste patient une dernière fois. J'inspire et expire longuement et me laisse cueillir par Morphée pour une petite sieste avant de conclure. Je vais trouver le sommeil.

Papi, demain, je termine. A la Notre.

6h, dernier réveil. Dernière fois à monter les escaliers, dernière fois à bailler aux corneilles durant 30' sur la machine. Les fesses sont en béton, les genoux sont raides à fond. Mais la tête est prête à en finir. Manon émerge, Matthieu végète,

mais ils sont là. Thomas et Ladislas arrivent, les autres garçons finissent de déjeuner les chats de Sébastien.

Une heure de réalisée. Une dernière fois, nous faisons le récapitulatif kilométrique. 100 fichiers à inspecter un à un, pour vérifier que le décompte kilométrique soit exact. 10 minutes pour faire cela, c'est long, mais indispensable. Imaginez, nous aurions compté deux fois une même séquence, ça l'aurait mal foutu. Mais c'est bon, le compte y est. Il me reste 10469 mètres à parcourir et ce sera la première fois qu'un français couvrira 1000 kilomètres le plus vite possible.

J'y suis presque, une broutille après cette semaine pressante de patience. Je peux lâcher les chevaux. Me faire plaisir, et commencer à savourer. Savourer comment ? Savourer quoi ? Je ne peux le dire. Trop d'assistance pour que je me mette dans ma bulle. Trop de pensées intérieures pour discuter avec mon écurie. Comme à chaque fois que je réalise quelque chose pour laquelle les autres me disent « whaou, tu l'as fait », je vis le moment présent sans euphorie, avec un plaisir personnel et réservé.

Ça y est, j'ai fini, il est 8h39. Je n'exulte pas. En retenue. Non, pas de retenue, simplement ce plaisir de l'avoir accompli.

Je l'ai fait. Nous l'avons fait. J'ai une meilleure équipe que Flash McQueen dans les paddocks. Maintenant, il faut bien dire que je ne suis pas le seul dans cette affaire.

Le sprint final.

C’est celui qui dit qui y est.

Pourquoi avoir fait cela alors que j’aurais pu passer une semaine de plus de ma vie, à me baffrer de bonnes choses, surtout que nous sommes en pleine saison des légers plats type raclettes et autres fondues. Que j’aurais pu passer des heures à vanter Gambrinus. Que j’aurais pu fumer quelques clopes en toute quiétude.

Je l’ai fait, parce que j’aime ça. Je ne l’ai pas dans la peau de naissance. Avant j’étais un pleutre. J’ai appris à me connaître, et ce qui était au début une bizarrerie chez moi, s’est peu à peu transformé en trait de caractère, puis en caractère prédominant. J’aime l’effort, je le cultive, et je vais là où je veux aller.

Merci Maman, merci Papa, merci les frangins pour m’avoir appris à me défoncer.

Merci les amis, les copains, les connaissances, ou les inconnus qui ont contribué à me pousser et soutenir quand ça n’allait pas toujours au top.

Il aura fallu une sacrée équipe autour de moi, pour me ravitailler, me supporter, me dorloter, me supporter, me tenir compagnie, me supporter, m’entretenir, me supporter. Merci, mille fois merci.

Du matin, tôt, au soir, tard. Des grasses matinées fichues en l’air, des nuits courtes pour que j’aille au bout. Même si j’ai actionné seul la machine pour parcourir ce million de mètres, je n’aurais rien été si toutes ces présences et petites (ou immenses !) attentions n’avaient pas été à côté de moi.

Le faire pour que le club se fédère durant toute une semaine autour d’un immense projet, qui a réussi en plus. Je ne pouvais pas espérer mieux.

J’ai vibré, j’ai aimé, j’ai kiffé (vive le jeunisme). Que tout se passe à merveille a été tip-top. Une belle aventure humaine qui en appellera d’autres à coup sûr. Les marathoniens veulent optimiser leurs changements de relayeurs pour la prochaine fois. Et les cent-bornards ont déjà envie de battre d’autres records du monde. Quant à moi, mille bornard, je vais voir ce que je peux faire, en indoor, à l’air, ou en mer, je verrai.

La vie est faite pour être vécue, les records pour être battus. Il va continuer à s’en passer de belles choses par ici.

Vive la vie.

J+6, j’ai fini de tout raconter, brut de décoffrage. Des choses ont été oubliées, forcément, il pourra y avoir des rajouts plus tard.

Coubertin, après demain. Vivement.