



WARMERIVILLE-ARRE EN COURANT

« L'AVVENTURA »

Courir plus de 500 km en 8 jours pour sceller l'amitié liant notre village à celui d'Arre en Italie depuis 25 ans. C'est l'objectif sportif que je me suis fixé cette année. Assisté de cinq personnes, je vais tenter ce pari un peu fou qui nous conduira à Arre.

Tout commence en 2005, lorsque Patrice MOUSEL Maire de Warmeriville et Roberto FRIZARIN, surnommé Roby, président du comité de jumelage italien, me font un clin d'oeil lorsqu'ils posent sur la place de la mairie, la pancarte annonçant les 1120 kilomètres qui séparent nos deux cités. Roby me pose alors la question suivante : « serais-tu capable de venir en Italie l'année prochaine, en courant ? ». Je lui réponds que je ne suis pas encore prêt pour un tel exploit, mais l'idée est lancée.

A cette époque, je suis déjà un ultra-marathonien confirmé. En quelques années, j'ai enchaîné plusieurs épreuves de 100 kilomètres, trois épreuves de 24 heures avec un record approchant les 200 kilomètres mais je n'ai pas encore la maturité pour affronter un tel défi. La patience va être de mise pour y arriver. Ce qui ne m'empêchera pas de tracer sur une carte routière, les premières esquisses d'un hypothétique parcours pouvant relier nos deux villages en courant.

Je délaisse peu à peu la course sur route, pour m'orienter vers la course de montagne. J'apprends lentement mais sûrement la façon de gérer des courses de plus de 24 heures, en solitaire. Non seulement pour être face à moi-même dans les moments difficiles, mais aussi pour m'aguerrir sur des distances de plus de 200 kilomètres. Les entraînements spécifiques, longs, très longs même, se succèdent pour réussir tous les objectifs que je me fixe.

Je commence en 2007 à gravir les premiers sommets alpins. Ce premier test concluant de 80 kilomètres m'incite à m'inscrire à l'ultra-Trail du Mont Blanc en 2008. A cause du nombre important de candidats pour cette épreuve, mon inscription ne sera pas retenue. Très déçu, 2008 sera donc une année d'attente lors de laquelle je participerai à plusieurs courses régionales.



En 2009, je vais pouvoir enfin atteindre le graal en courant l'UTMB. 160 kilomètres à crapahuter autour du Mont Blanc en passant par trois pays, la France, l'Italie et la Suisse. J'apprends sur ce que le corps humain est capable d'endurer, sur les douleurs qu'on peut lui infliger, et surtout sur

l'énorme potentiel qu'il possède et qui n'est jamais exploité. La première étape des mes paris un peu insensés est atteinte, mais je dois confirmer.



L'année suivante je pars sur l'île de la Réunion pour une « diagonale des fous » qui confirmera tous les ressentis observés lors de l'UTMB. Les 170 kilomètres de cette épreuve me font comprendre que la volonté peut emmener au bout du monde. L'objectif est atteint une nouvelle fois. Je m'aguerris mais il me manque encore ce petit plus qui peut faire aller encore plus loin.



Alors en 2011, je me lance un nouveau défi, qui sera certainement le plus fou de tous. Celui de participer au Tor des Géants en Italie dans la vallée d'Aoste : 340 kilomètres avec 24000 mètres de dénivelé positif à parcourir en 150 heures maximum. Cette fois, j'acquies encore plus de détermination, plus de mental face aux difficultés permanentes comme courir sur des terrains très techniques, gérer le manque de sommeil, endurer la marche de nuit à plus de 3000 mètres d'altitude, et maîtriser l'autosuffisance. Enfin j'apprends aussi qu'un sport individuel peut devenir collectif. En effet, sans les connaître au départ de l'épreuve, je vais parcourir presque la totalité de l'épreuve avec Richard et Fabien. Un lien se tisse entre nous trois, lien qui nous conduira à l'arrivée grâce au soutien mutuel de chacun.



Un an plus tard, en décembre 2012, je confirme par la traversée de la Martinique qui me semble n'être qu'une formalité par rapport à ce que j'ai vécu en vallée d'Aoste un an auparavant. A mon retour, je sais que je suis prêt pour relever le défi lancé sept ans plus tôt, par Roby. Je suis arrivé à maturité. Je me mets en tête de traverser le nord-est de notre pays et le nord de l'Italie, à l'occasion du 25ème anniversaire du jumelage de nos deux villages. Je me garde d'en parler à qui que ce soit.

Ce même mois, en tant que trésorier du comité de jumelage, à l'issue de notre assemblée générale, j'annonce haut et fort mon intention de rallier l'Italie en courant en 2014. L'assistance est sceptique, mon épouse aussi d'ailleurs. L'effet « surprise » que j'escomptais ne fonctionne pas. Quelques questions fusent quant à l'organisation de ce périple, je tente d'y répondre, certainement maladroitement, car rien n'est encore figé pour ce projet. Je peux paraître évasif, mais une chose est sûre, c'est que j'ai décidé de parcourir le trajet en courant seul. Au fond de moi-même je suis convaincu que je vais y parvenir. Voilà, j'ai un an et demi devant moi pour que ce nouveau défi sportif que je vais nommer « l'avventura » prenne forme.

Dès janvier 2013, je commence à échafauder deux plans qui me paraissent être les meilleurs. Le premier serait de partir seul sac sur le dos, façon globe-trotter, en autosuffisance complète, pour des étapes journalières de cinquante kilomètres, avec nuitées en hôtel ou gîte. Le second serait de partir avec une assistance de trois à cinq personnes, avec un camping car, et de courir environ 80 kilomètres par jour.

Les deux solutions ont des avantages et des inconvénients. Partir seul, demande plus de temps, environ 20 jours. J'ai aussi moins droit à l'erreur quant au tracé, mais à l'avantage de correspondre à ma pratique sportive. Partir accompagné, m'offre l'avantage de courir sans être lesté, d'avoir une assistance en permanence, de monopoliser moins de temps soit huit jours, mais m'oblige à courir sur la route, ce qui n'est plus dans mes habitudes.

D'autres critères vont entrer en ligne de compte pour la réalisation de cet objectif. Pour les deux solutions, je dois trouver des financements, pouvoir bénéficier de mes congés annuels aux dates prévues, mais aussi avoir le soutien de tous.

Au cours du premier semestre, je reprends donc mes cartes « Michelin » qui datent déjà et sur lesquelles de nouvelles routes ou modifications ont dû faire leur apparition. Je m'en contenterai pour avoir un réel aperçu de ce qui m'attend, ou nous attend.

Je prends les devants avec mes collègues pour les congés 2014. La période serait plus celle à parler des congés annuels de 2013, mais j'insiste sur le fait que je dois être sûr d'être en congés pour

pouvoir me rendre en Italie sur la période à cheval sur juillet et août. Après un bref exposé du projet et un tour de table, tous s'accordent à me laisser partir. Déjà une tracasserie en moins, et dieu sait qu'il y en aura encore beaucoup d'autres.

A partir de ce moment, je lance officiellement le projet. Après mure réflexion, je vais opter pour la seconde solution envisagée. Je me mets en quête d'assistants. Valérie m'accompagnera et je prospecte autour de moi, notamment dans mon club de course à pied « Errance ». Brigitte, trésorière, et son mari Dominique, président, qui sera en retraite début 2014, sont tout de suite partants. D'ailleurs, ils ne manqueront pas de me faire savoir à plusieurs reprises, leur impatience de connaître plus amplement la teneur du projet. Mais pour l'instant je n'ai toujours que les grandes lignes.

Je décide que cette aventure ne sera exceptionnelle que si elle est partagée avec une association qui a but solidaire. En effet, en plus du pari sportif, je vais tenter de récolter des fonds pour venir en aide aux plus démunis. Après une courte réflexion, mon choix se porte naturellement vers l'association « Roseau » qui s'occupe des enfants atteints du cancer, à qui mon club remet tous les ans les bénéfices de sa course organisée en juin. Aussi, le comité de jumelage ayant dans ses rangs, Cathy, directrice d'un foyer d'accueil pour personnes autistes, et je choisis naturellement « Les papillons blancs » pour qui elle travaille.

Je m'attelle à établir un budget que je chiffre à environ six mille euros en partant sur la base d'une location de camping-car, de quatre personnes à nourrir et à coucher pendant huit jours, en incluant des frais annexes tels que le carburant, les péages autoroute, des tenues, de la parapharmacie etc...

Pour alléger ce budget, j'ai dans l'idée de solliciter les communes dans lesquelles je m'arrêterai. J'espère bénéficier gracieusement de la mise à disposition de leur terrain de sport afin que nous puissions bénéficier des vestiaires et toilettes.

J'établis un plan de route d'environ 600 kilomètres, avec quatre étapes en France, et trois étapes en Italie. Par faute de temps, nous traverserons la Suisse en camping-car, ce qui réduit de 500 kilomètres environ la distance officielle, séparant nos deux villages.

J'oublie juste une petite chose, mais qui a son importance, aucun des trois assistants, ni moi d'ailleurs, n'a jamais fait de camping-car, mais je ne désespère pas que cela arrive un jour.

Voilà les grandes lignes du projet couchées sur une feuille blanche. Il n'y a plus qu'à peaufiner et le tour sera joué ! Après avoir convaincus, Valérie, Brigitte, Dom, mes collègues de travail, je parviens à persuader les membres du comité de jumelage et je commence à avoir de nombreux soutiens. Je n'oublie pas mes entraînements, car en juillet, je participe au Grand Raid du Golfe du Morbihan. Une épreuve de 177 kilomètres sans dénivelé cette fois-ci, une fois n'est pas coutume.



C'est avec mes amis du club « Errance » que je me rends en terre bretonne. Je me suis fixé un objectif de 26 heures pour franchir la ligne. Le but est atteint. Je suis satisfait de ma prestation chronométrique mais je n'ai pas eu de bonnes sensations tout au long de l'épreuve. Les jambes vont bien mais la tête est ailleurs. Je m'implique peut-être trop dans « l'avventura » et ce grand raid ne m'a pas

permis de décompresser. Je ne pense qu'à ça et j'espère maintenant avancer à grands pas pour finaliser mon projet.

Septembre 2013, mon plan de route est établi. Je démarrerai donc de Warmeriville le 26 juillet 2014, pour une première étape qui se terminera à Givry en Argonne. Le lendemain nous devrions partir de Mussey dans la Meuse pour rejoindre Neufchâteau dans le Vosges. Ensuite nous démarrerons de Contrexéville pour aller à Luxeuil les Bains en Haute Saône. Et nous finirons les étapes françaises, entre Luxeuil les Bains et Belfort. Les trois premières étapes feront environ 80 kilomètres chacune et la dernière une quarantaine de kilomètres. A l'issue de l'ultime étape française, j'ai l'intention de traverser la Suisse en véhicule pour aller nous installer en Italie à Côme, près du lac qui porte le même nom. La première étape transalpine devrait partir de Côme pour rejoindre Sarnico, bordant le lac d'Iséo, au sud. L'avant dernière étape partira de Sarnico pour Peschiera del Garda, située au sud est du lac de Garde. Le lendemain nous partirons de Montagnana pour Arre. Les deux premières étapes italiennes devraient avoisiner les 70 kilomètres et la dernière, qui sera courue le samedi après-midi, fera la distance officielle d'un marathon. Enfin, une étape symbolique de cinq kilomètres entre Conselve et Arre sera mise en place pour l'arrivée officielle de « l'avventura ».

Les grandes lignes sont maintenant tracées, il ne me reste plus qu'à trouver le financement nécessaire. Alors en ce même mois de septembre, je me lance à la recherche de partenaires financiers. Je sais que la tâche ne va pas être facile mais je compte sur mon réseau de connaissances pour réussir cet autre pari. Je ne sollicite pas moins de quatre vingt sociétés de Warmeriville, de Reims et des environs. Je n'oublie pas les institutionnels ; mairie, communauté de communes, conseils général et régional. Rapidement, quelques partenaires répondront favorablement, mais fin décembre mon budget est loin d'être bouclé. Alors je redouble d'effort et l'affaire se débloquera progressivement au cours du premier trimestre 2014.

Alors que je suis en pourparlers avec un revendeur de camping car pour un éventuel prêt de véhicule, un matin de novembre, une personne se présente chez moi pour me faire part de son intérêt pour cette aventure. Yannick, habite Warmeriville, il est camping cariste. Informé de ce projet, il me fait savoir qu'il est partant, qu'il nous accompagnera et mettra à notre disposition son véhicule. Je jubile car cette phase du projet est certainement la plus difficile à mettre en oeuvre, surtout financièrement. C'est la providence.

Ensuite, ça sera Jean Claude, membre du comité de jumelage qui nous rejoindra. Nous sommes six maintenant. A moi de trouver le rôle de chacun. Je mets en place ma stratégie de course, à savoir que Dom, Valérie et Brigitte me suivront en permanence tout au long de ma journée, quant à Yannick et Jean-Claude, ils auront la charge de la logistique et de l'intendance.

Un problème s'ajoute quant au nombre de personnes qui participeront à « l'avventura » maintenant. De quatre, nous passons à six, ce qui va, de fait, alourdir mon budget. Je dois donc, trouver un second véhicule avec les charges supplémentaires que cela engendre. Je dois ajouter des repas et des nuitées. Mais objectivement, je ne peux pas me passer de Yannick et de Jean Claude qui vont nous apporter chacun, leur aide précieuse. A moi, de vendre encore mieux le projet à mes futurs partenaires.

Début 2014, je prépare mon plan d'entraînement sur une période de six mois. Ce plan sera entrecoupé de compétitions pour éviter que la routine ne s'installe. Je participerai donc à quatre courses pour ne pas trop perturber mes habitudes sportives.



En mars je participe au Vulcain, course en montagne de 80 kilomètres en Auvergne où je vais gravir le Puy de Dôme sous la neige. Au mois de mai, à Muizon, je cours la Mai'zonnaise, et ses 40 kilomètres. Puis début juin ça sera le Jura grâce à la Transjutraïl, d'une distance 70 km. Fin juin, je participe à l'Ardennes Mégatraïl pour une petite course de 25 kilomètres.

Toutes ces courses, sont courues en quasi dilettante, l'objectif n'étant pas un quelconque chronomètre ou classement, mais bien de courir sur des terrains autre que sur macadam. En effet, j'ai perdu l'habitude depuis quelques années maintenant de courir longtemps sur le bitume et les entraînements que je m'impose m'usent peu à peu. Alors un changement de terrain de jeu me fait le plus grand bien, tout comme le fait de se retrouver entre copains sur ces compétitions.

Le premier trimestre est consacré à un entraînement basique. Je fais plusieurs sorties par semaines mais ne suis pas encore dans l'optique de ma préparation spécifique. Lors de ces trois premiers mois, je me réhabitue à courir sur la route, parmi la circulation, essentiellement pour retrouver des repaires et des sensations. J'avoue tout de suite, que le côté nature me manque énormément, mais je n'ai pas d'autre choix que de progresser sur la route. J'augmente mon kilométrage hebdomadaire. A la fin de ce premier cycle, j'effectue un test pour vérifier mes capacités à courir de grandes distances, quotidiennement. En trois jours je cours 150 kilomètres, et à l'issue de ce test de 50 kilomètres par jour, je peux considérer que la mission pourra être accomplie même s'il reste encore du travail.

Au mois de mai, nous nous rencontrons tous les six pour la mise au point de « l'avventura ». Brigitte et Dominique ne connaissent ni Jean Claude, ni Yannick. Valérie et moi-même, sommes l'interface entre ces quatre personnes. Les présentations faites, le débat est lancé et nous nous mettons rapidement d'accord sur le rôle et la tâche de chacun. Il est confirmé que Valérie, Brigitte et Dominique m'assisteront tout au long de la journée. Pour ce faire, nous aurons besoin d'une camionnette. Yannick s'occupera de la partie camping car et nuitées, avec Jean-Claude qui aura en plus la charge de notre restauration. Sur les conseils de Yannick, je revois mon plan de route. En effet par sécurité il désire que nous stationnions les véhicules à l'issue de chaque étape, en des lieux sécurisés. Nous décidons de camper tous les soirs, soit dans des campings ou des campings à la ferme. Je vais modifier mes étapes avec cette contrainte qui ne changera pas l'esprit de cette course, seul le kilométrage sera légèrement inférieur à celui prévu initialement.

Toutes les tracasseries administratives sont réglées et mon budget bouclé. J'ai à ma disposition un camping-car, une camionnette, d'autres aides techniques comme la nourriture et mes ravitaillements. Les nuitées dans les campings français sont réservées. Seules les réservations en Italie

posent des problèmes, mais je ne désespère pas. Je commence à m'entraîner plus sereinement. Je mets les bouchées doubles. A partir de maintenant, chaque mois, j'établis des phases d'entraînement de trois semaines avec une quatrième semaine de récupération. Je m'entraîne six jours sur sept en augmentant mon kilométrage hebdomadaire chaque semaine. Je commence ce cycle de trois mois, par un mois de mai à 550 kilomètres. Au mois de juin, j'ajoute des sorties à VTT et je totalise 700 kilomètres, dont une nouvelle 150 kilomètres en trois jours consécutifs. Je me repose une nouvelle semaine pour attaquer une nouvelle et dernière phase au mois de juillet accumulant 850 kilomètres.

A ce moment, je sais que je suis prêt pour « l'avventura » car mon corps encaisse ce que je lui impose. D'ailleurs pour éviter toute blessure, je me repose complètement pendant quinze jours, avant le grand départ.

Cette dernière quinzaine sera certainement la plus difficile à gérer car le corps a tendance à réclamer son endorphine. Le sevrage s'est peut-être fait trop brutalement. Les nuits ne sont pas aussi réparatrices que j'aurais pu le penser. Le corps a tendance à se crispier, se raidir. L'hydratation quotidienne ne suffit pas. Je suis très affûté, pour preuve, j'attrape deux fois le rhume en quinze jours. C'est bien le signe que je suis au top de ma forme. Mon poids de forme est passé de 72 kilos à 67 kilos en moins de six mois. Je me préserve au maximum en m'obligeant cette interruption qui j'espère, portera ses fruits.

Le 6 juillet, avec le comité de jumelage, lors de la pasta party que nous avons organisé, j'ai effectué le tirage au sort de la tombola que j'avais mise en place au cours du semestre. L'idée était simple. Je devais vendre au prix de deux euros chaque kilomètre que j'allais parcourir. J'escomptais donc, un bénéfice de mille euros. A ma grande surprise, je suis parvenu à vendre 1200 kilomètres, soit 2400 euros de bénéfice net. Il faut dire que les lots mis gracieusement à ma disposition par une enseigne nationale de vente de meubles et d'électroménagers avaient de quoi attirer la chaland. Ordinateur, ordinateur portable, baptême de l'air en montgolfière, chaîne hi-fi, taille-haie entre autres faisaient partie des lots à gagner. A noter que des cent billets vendus en Italie, grâce au tirage, le deuxième gros lot partait chez nos jumeaux !

Voilà, après un an et demi de préparation, tant au niveau sportif, administratif et financier, je pouvais emmener avec moi Valérie, Brigitte, Dominique qui auront donc la charge de m'assister en permanence, mais aussi Jean Claude et Yannick qui s'occuperont de toute la logistique et de l'intendance, comme convenu. « L'avventura » pouvait enfin vraiment commencer.

- **25 juillet** : Ce matin je vais chercher le fourgon. Je récupère aussi les adhésifs à coller sur la camionnette. Ils portent le nom des mes partenaires qui se sont associés au projet. Avec Valérie nous remplissons la camionnette avec les packs d'eau, la nourriture, le VTT, les matelas, nos affaires personnelles, la glacière, les chaises, la table de camping, et quelques outils. Dans la cabine, nous installons les GPS, le roadbook, les radios, les appareils photos.

Brigitte et Dominique nous rejoignent. Nous complétons le remplissage de la camionnette avec leurs affaires personnelles. Puis nous partons ensemble vers le stade Laurent Lecomte où nous attendent Jean-Claude et Yannick pour le prologue. En présence de Mr le Maire, des représentants de la commune, des partenaires ayant financé cette opération, des membres du comité de jumelage, des représentants des associations "Roseau" et "Les papillons blancs", de la presse écrite, mais aussi et surtout de ma famille, de mes amis et de mes proches venus nous encourager, je vais présenter brièvement « l'avventura » et son équipe. Je n'ai pas besoin de m'expliquer longtemps car les adhésifs collés sur le véhicule d'assistance parlent d'eux-mêmes.



Tout y est, les dates, les villes étapes, les kilomètres à parcourir chaque jour, les partenaires, mon club, les associations pour qui nous récoltons des fonds, la carte de France, celle de l'Italie.

Nous ferons quelques tours du terrain de football avec Florence, jeune autiste qui plus que moi, semble apprécier ce moment. Nous sommes accompagnés de ses parents et de son éducateur. Après cette petite mise en jambes d'une trentaine de minutes, et cette présentation sommaire, nous pouvons prétendre à une dernière nuit de repos à la maison.

- **26 juillet** : à 07h45, je salue tous ceux qui sont là, puis Dominique règle les GPS, les radios portatives. Quelques clichés photographiques sont pris. Ceux qui ne pouvaient être là, la veille, sont présents aujourd'hui. France 3 et l'Union sont également sur place. Je remercie tout le monde de cette présence et tente de rassurer les derniers sceptiques. Tom, mon petit-fils, étonné par cette ambiance, doit se demander ce qui se passe aujourd'hui. Un dernier bisou à celui qui est venu encourager son papy et "l'avventura" commence vraiment. A 08h00 le départ est donné par Mr le Maire.



Je m'élance pour mes premiers 79 km. Je suis accompagné de Dominique, et de quelques amis qui courent à mes côtés. D'autres feront le choix de nous suivre à scooter ou en voiture. Le camping car et le fourgon sont derrière moi. Je n'ai pas l'impression de partir pour huit jours. Après cinq kilomètres, cette fois je me retrouve seul, je me concentre sur ce qui m'attend.

Le temps est au beau fixe, un petit vent sec tente en vain de contrarier un soleil omniprésent. Viennent rapidement, les premiers ravitaillements et sans avoir répété ces situations, je constate que tout fonctionne bien. A Bétheniville, Franck, du comité de jumelage, me rejoint à vélo. Il m'accompagne jusqu'à la sortie de son village.

La chaleur se fait ressentir au fil des kilomètres, mais je gère ma progression. A intervalles réguliers, je suis ravitaillé. Je cours maintenant sous un soleil de plomb et les rares coins d'ombres que je trouve dans les villages me préservent. A Saint Hilaire le Petit, je suis accueilli par un petit comité italien. Il s'agit d'une collègue de travail de ma sœur, les drapeaux sont sortis pour l'occasion. Je poursuis avec des encouragements.

J'aborde la ville de Suippes. A l'entrée je vois le camping car, qui vient de me dépasser, repasser devant moi. Erreur d'aiguillage ou inattention. Je me dis que s'ils se trompent de route après seulement 40 kilomètres, ça ne sera pas toujours facile pour les deux compères. En fait il n'en sera rien, car c'est la seule fois qu'ils prendront une fausse route.

Dans le centre de Suippes, je suis attendu par Valérie, une collègue de travail et sa petite famille. Ses deux filles m'adressent des encouragements, en plus de dessins qu'elles brandissent. Une autre banderole signée par nombre de mes collègues m'est présentée par Valérie. Je lis quelques

encouragements qui me font chaud au cœur et je reprends vite ma route pour ne pas baisser ma moyenne, même si le but n'est pas d'établir une performance chronométrique.

A mi-course, nous nous arrêtons pour la pause de midi. Mes assistants au fourgon, ont installé la table et les chaises de camping. Une salade de pâtes sera le premier repas de « l'avventura ». Pendant ce temps nos deux compères bien arrivés et installés à Givry en Argonne, s'adonnent à la cuisine et à la pêche dans l'étang du camping. Pour ma part, je ne m'attarde pas trop, et je redémarre pour les quarante kilomètres suivants. Brigitte et Valérie s'organisent entre elles afin de m'accompagner à VTT, à tour de rôle. La chaleur se fait de plus en plus ressentir et j'entame sans retenue les litres d'eau stockés dans la glacière. La circulation est toujours aussi peu dense sur cette voie de la liberté 1944 matérialisée par ces superbes bornes blanches et jaunes. Sur la fin du parcours, j'attaque quelques petites côtes qui perturbent la plaine champenoise. A chaque arrêt, les filles sont aux petits soins pour moi. Eau, épongeage, crème solaire, rien n'est oublié. Valérie délaisse son VTT, pour que Dominique m'accompagne en courant sur la dizaine de kilomètres restants.

Après 09 heures 15 de route, j'arrive maintenant à Givry en Argonne. Je me fais une petite frayeur en abordant Remicourt. Le compteur affiche déjà 78 km et je pense que Givry se trouve cinq kilomètres plus loin. En fait les deux villages se touchent et dès la sortie de Remicourt j'aperçois le panneau Givry en Argonne. Les compères sont là pour nous accueillir et nous indiquer le chemin qui mène au camping municipal. J'embrasse le panneau de la ville avant de poursuivre vers le camping où le campement est installé.

Une correspondante du journal l'Union m'attend, je lui raconte l'étape que je viens de vivre ; la chaleur, les côtes sur la fin, et la superbe équipe qui m'entoure.

Après une douche, vient le moment du massage. Sans table de massage on improvise avec les moyens du bord. Tout d'abord, je m'allonge par terre, ce qui n'est pas très pratique pour les masseurs Valérie et Dominique. Alors on emploie les grands moyens, je m'allonge sur une table de pique-nique en bois, ce qui facilite le travail de mes assistants.

Ensuite, c'est l'heure de l'apéro. On débouche la première bouteille de champagne pour fêter cette première journée. On discute de cette étape, qui s'est bien déroulée, mais personne ne s'emballe, car tous savent que la route est encore longue. Jean-Claude à la cuisine, nous concocte des escalopes à la crème accompagnées de pâtes. Un régal qui en plus, comble mes pertes caloriques du jour. Yannick et Jean Claude nous font part de leur aventure. Après s'être installés, les deux sont allés se promener et pêcher dans le lac en faisant quelques allusions homosexuelles en passant devant le peu de campeurs présents ici. Bien entendus, ils n'ont pas été étonnés des regards malveillants que certains leur ont lancés ! Nous sommes tous morts de rires mais le marchand de sable est déjà passé pour certains. Donc après quelques échanges par sms ou sur Facebook avec les amis pour les tenir informés et il est déjà l'heure de se coucher pour notre première nuit de nomades. Jean-Claude et Yannick sous la tente et nous quatre dans le camping-car.



- **27 juillet** : Nous sommes debout à 6 heures pour la seconde étape Val d'Ornain / Neufchâteau et ses 78 kilomètres. Le temps est aussi beau que la veille. Au lever, je n'ai pas l'impression d'avoir déjà couru 80

kilomètres, mais ce n'est qu'une impression. Yannick a préparé le café, les filles installent la table, Dominique prépare mes boissons énergétiques, Jean-Claude prend son temps pendant que je prépare mes pieds. Ces pieds que je bichonne, matin et soir, depuis trois semaines maintenant, en les tannant, les massant, les graissant avec des lotions spécifiques.

Après un copieux petit déjeuner, nous laissons Yannick et Jean-Claude gérer la première transhumance. Nous partons avec le fourgon vers Mussey, point de départ de l'étape n°2. Un petit comité d'accueil est encore sur place. Ça fait plaisir. Le frère et la belle sœur de Brigitte sont là pour nous mettre sur la voie. Valérie sur le VTT m'accompagnera les trente premiers kilomètres le long du canal de la Marne au Rhin. La promenade qui passe par Bar le Duc, pourrait être bucolique, mais je n'ai pas de bonne sensation. Mes quadriceps me font mal à chaque foulée. Aurais-je couru trop vite la veille ? Je ne dis rien, espérant que ça va passer. Brigitte et Dom qui circulent en parallèle du canal, arrivent toujours à nous rejoindre pour les ravitaillements. Au kilomètre 110, à la sortie du canal, une belle côte se présente à moi et comme par miracle, les douleurs disparaissent. L'effet montagne me reconforte. Dominique tente de me suivre avec le VTT, mais les réglages ne sont pas ajustés à sa personne. Il laissera tomber rapidement en se faisant relayer par Brigitte.

Ensuite la traversée du département de la Meuse, va être un long chemin de croix. Chaleur et désertification tenteront, en vain, d'avoir raison de moi. Je vais courir tranquillement comme à l'entraînement comme pour me rassurer. Heureusement que mes fourmis sont là pour me distraire lors de cette traversée. Comme la veille, je ne suis pas loin d'une consommation avoisinant les dix litres d'eau pendant ces neuf heures trente de course.

Comme la veille et pour toutes les fins d'étape, les filles sont à bord du fourgon lorsque Dominique me suit en courant pour les derniers kilomètres. A l'entrée de Neufchâteau, les deux compères nous ont rejoints à mini vélo. Nous finirons l'étape ensemble sans oublier de nous photographier sous la pancarte 'Neufchâteau' à l'entrée de la ville.

Dans le camping, où sont installés majoritairement des hollandais, notre arrivée attire les regards. Il faut dire que les compères n'hésitent pas à faire la publicité de l'évènement, en plantant les drapeaux français et italiens sur notre emplacement et en présentant « l'avventura » au moyen du panneau dédié à cet effet. Identique aux adhésifs collés sur le fourgon, ce panneau décrit notre périple.

Yannick fait une petite interview filmée de l'étape. Puis vient l'heure de la douche, du massage, de l'apéritif et du repas. Chacun confirme qu'il a trouvé son rôle et sa place dans « l'avventura » et je leur fais part de ma grande satisfaction à ce sujet. Je tiens à remercier mes cinq assistants pour leur disponibilité mais surtout pour l'osmose qui se crée naturellement dans le groupe.

Ce soir je suis moins sollicité par les campeurs, contrairement à la veille, où quelques personnes m'avaient interpellé sur ce que nous faisons et que j'avais laissées pantois devant la distance que je m'étais engagé à parcourir journallement. D'ailleurs les filles m'avaient rappelé à l'ordre car après l'étape, le temps est compté et tout est minuté. Trop tarder à bavarder, écourte le temps de sommeil dont nous avons tous besoin. Alors dès cette deuxième étape, je m'abstiendrai de bavarder trop longtemps. De toute manière je ne parle le batave. Enfin les blagues de Jean Claude, et les péripéties des compères, comme je les appellerai, contrastent avec la longue journée que nous venons de vivre. Aujourd'hui, alors qu'ils venaient à notre rencontre à mini-vélo, ils ont été contrôlés par la police alors qu'ils circulaient en sens interdit. Jean Claude, sans papier, a su se défaire de cette situation en expliquant aux policiers notre action. C'est sur leurs péripéties que nous quitterons la table pour passer notre deuxième nuit de campeurs.



- **28 juillet** : Le réveil n'a pas besoin de sonner. Nos horloges internes semblent réglées sur 6 heures. Le rituel se met en place, et devient le même pour tous, tout au long de la journée. Cette fois-ci, nous nous rendons à Contrexéville, d'où nous rejoindrons Luxeuil les Bains, 75 kilomètres plus loin. Deux villes d'eau dont je me souviendrai longtemps. Avant de démarrer, je reçois plusieurs messages d'encouragement me faisant part des mauvaises conditions météo dans la Marne. Je ne m'en préoccupe pas, car ici il fait beau même si un ciel gris menace au loin.

L'étape commence bien, par l'entame des plateaux Vosgiens. Je démarre en solitaire et je déroule mieux que la veille. Aucune douleur ressentie aujourd'hui. La succession de bosses à travers forêts et prairies me convient. L'effet montagne continue. La circulation est quasiment nulle sur ces vallons. Mon assistance qui fait des sauts de puce, est toujours à bonne distance pour mes ravitaillements. Après un début de course en solitaire, Valérie se propose de m'accompagner quelques kilomètres. Elle sera relayée par Brigitte un peu plus tard. Leur présence m'apporte énormément. Grâce à elles, l'ennui ne s'installe pas, même si on échange peu. Mais les quelques paroles échangées à la vue, d'un ruisseau, d'une église, du nom d'un village ou tout autre chose font que les kilomètres défilent sans vraiment s'en rendre compte.

Ce midi, au menu, Jean-Claude nous a préparé une salade de riz bien assaisonnées pour les assistants et sans sauce pour moi. Mais en cours de route, je décide de m'arrêter moins longtemps que les deux premières journées pour la pause de midi. En effet, je constate que le redémarrage est très difficile après des pauses de plus de dix minutes. J'ai décidé de manger rapidement pour repartir en courant et non, en marchant.

Les kilomètres défilent sereinement. Mais en début d'après-midi, je sens que je vais craquer. Je demande à Brigitte qui m'accompagne à ce moment, de me laisser seul. Elle profite du prochain ravitaillement pour remonter le vélo dans la camionnette. Je bois un coup et je demande à Valérie de me passer mon lecteur mp3. Je ne dis rien sur mon état mental du moment, mais Valérie se doute que quelque chose ne va pas. Elle ne me dit rien non plus et me laisse repartir seul.

Ecouteurs et musique à son volume maximum dans les oreilles, je repars rapidement. Le fourgon me dépasse pour aller m'attendre trois kilomètres plus loin comme à l'habitude. Et là, je craque, je ne comprends pas ce qui arrive. Tout va bien depuis le début. L'équipe, les conditions météo, mon état de forme, sont propices à la réalisation de cet objectif, mais rien n'y fait. Je cours en pleurant. D'ailleurs paradoxalement, je devrais être assis, dans le fossé pour analyser la situation, mais moi, je cours. Je cours certainement trop vite. A la lecture du GPS, je frôle les 12 km/heures. Je tente en vain de ralentir. C'est inexplicable. Je pense que tout va trop bien. Aurais-je un mauvais pressentiment quant à la suite de « l'aventura » ?

Quand je vois le fourgon stationné au loin sur la droite de la route, ça fait maintenant un quart d'heure que je chiale. Je me reprends en inspirant bien fort et en cachant mes yeux derrière mes lunettes de soleil. Plus je m'approche, plus je me convaincs d'être fort et de ne rien laisser paraître.

A la radio, on me demande ce que je veux. D'une voix sûre, je réclame de l'eau et une barre de céréales. Malgré tous mes efforts, en arrivant au fourgon, je craque une nouvelle fois, en leur annonçant que je ne sais pas ce qui arrive. Je m'assois rapidement sur le rebord de la cabine et mes assistants me conseillent de me reposer un peu. Ce que je ne veux pas. Repartir au plus vite m'évitera de gamberger encore plus. Dominique rassure tout le monde, en disant que cette situation est normale. J'en

fais de même en m'adressant particulièrement à Valérie qui verse aussi quelques larmes. Confus, j'ose à peine les regarder. Puis je me remets à courir sans vouloir être accompagné. Tous ont compris la détresse du moment et la nécessité que j'ai d'être seul. Le fourgon me dépasse peu de temps après cet arrêt, et je leur fais un petit signe que tout va bien. Après quelques derniers sanglots, je me reprends et me remets vraiment dans ma course.

La mauvaise intuition du jour va se confirmer puisque je vais terminer cette étape avec Dominique à mes côtés sous deux heures de pluie battante. La seconde difficulté du jour arrive. Nous courons ensemble, vers l'entrée de Luxeuil les Bains, par un chemin en parallèle de la route nationale masquée par un taillis. Les filles entrent dans la ville sans nous avoir en vue. Nous demandons notre chemin et nous sommes mal renseignés. Alors que les filles attendent sous le panneau de la ville, nous sommes déjà entrés dans celle-ci, ce qui nous obligera à revenir sous nos pas, pour embrasser le panneau « Luxeuil les Bains » comme à l'accoutumée. Aujourd'hui nous ne pénétrons pas triomphalement dans le camping. Rincés, nous ne demandons pas notre reste et finissons l'étape dans le fourgon, à la recherche du terrain de camping qui semble se trouver à l'opposé de ville thermale.

Nous arrivons au camping, où les compères et un journaliste de l'Est Républicain nous attendent. Sous la pluie incessante, le journaliste m'impose une dernière épreuve, celle de courir à nouveau quelques mètres en montée pour la photo qui sera publiée dans le journal. Puis, vient le temps de l'interview. A ses yeux, je crois passer pour un extra terrestre quand je réponds à ses questions. En effet, la distance à parcourir en si peu de temps laisse pantois le journaliste mais le rassure à l'énumération de mon passé sportif.

Comme à Givry en Argonne, je m'attarde avec lui et je suis rappelé une nouvelle fois à l'ordre par les filles qui voudraient bien profiter des thermes de la ville. En effet, nos deux compères, arrivés à Luxeuil bien avant nous, ont constaté que la piscine du camping était fermée. Ils ont alors négocié, et obtenu des entrées gratuites aux thermes, où nous finirons cette journée, tous les six.

La pluie n'arrête pas de tomber. C'est sous ce temps humide, et sous le store du camping-car que nous dînerons les quenelles accompagnées de riz mitonnées par le bosco. Pendant ce repas, les visages de chacun expriment l'inquiétude. Nous sommes tous dépités devant tant de pluie. Comment la suite va-t-elle se passer ? A vrai dire personne n'ose en parler. Jean Claude semble être le seul à positiver, et il nous fait toujours rire avec ses quelques blagues. Ca a le mérite de détendre l'atmosphère. Nous allons nous coucher vers 22 heures avec l'espoir que le temps sera meilleur demain.



- **29 juillet** : Il a plu toute la nuit, j'ai peu dormi. Je pense à l'inconfort que j'impose aux compères qui dorment sous la tente. Au cours de cette nuit quasi blanche, pour m'occuper, j'ai consulté la météo sur internet. Les prévisions sont terribles puisque des alertes inondations sur le trajet de l'étape à venir sont annoncées. J'échafaude des plans de secours mais ne parviens pas vraiment à trouver la bonne solution. Six heures sonne alors que je suis déjà réveillé depuis plus de trois heures. Je suis un peu déconfis ce matin, le cœur n'y est pas. Franchement, je n'ai pas envie d'y aller. Il tombe toujours des cordes.

Le temps n'est pas vraiment à la plaisanterie même si Jean-Claude essaie de détendre l'atmosphère avec ses plaisanteries. On ne sait jamais si ce qu'il raconte est vrai ou faux, tellement il sait

garder son sérieux. C'est toujours à la fin de son histoire qu'on comprend qu'il plaisante. Tout le monde essaie de garder le sourire, mais on sent bien que les rires sont forcés. J'avais raison, tout allait trop bien.

Le petit déjeuner se prendra dans le camping-car, pour la première fois. Yannick en maître des lieux nous installe afin d'optimiser au maximum l'espace.

Je fais part du plan auquel j'ai pensé cette nuit. Je crois que nous devrions exceptionnellement neutraliser l'étape du jour pour nous rendre directement en Italie et trouver une solution une fois sur place. Mais je n'ai pas la certitude d'avoir meilleurs temps de l'autre côté des Alpes car la météo annonçait un déplacement de la perturbation vers la Suisse et l'Italie.

Après réflexion, Dominique, en chef d'orchestre, décide qu'on doit poursuivre "l'avventura" comme prévu initialement, et qu'on changera de cap dans la journée, si cela est nécessaire. La décision est suivie par tous et je m'exécute sans gâché de cœur. On part en laissant tout en plan, à charge pour les compères de tout ranger, une nouvelle fois.

Le départ se fera de Melisey en Haute Saône, et je vais encore parcourir 70 kilomètres pour me rendre à Altkirch. Je démarre sous une pluie battante, et durant trois heures, je vais tenter de me mouiller le moins possible les pieds, en bondissant de-ci de-là pour éviter les flaques d'eau et le ruissellement sur la chaussée. L'habit de pluie et les vêtements réfléchissants sont de rigueur aujourd'hui. Les lunettes de soleil sont au placard, et la visière de ma casquette qui protège mes yeux des projections de pluie, m'est très utile. Mes pensées vont toujours aux deux compères que nous laissons chaque jour, gérer l'intendance. J'espère qu'ils ne m'en veulent pas, surtout dans de telles circonstances.

Mes trois coéquipiers me réconfortent, mais j'ai commis une erreur la veille et ce matin même. Je n'ai pas assez mangé. Les six mille calories dépensées chaque jour n'ont pas été compensées.

La veille je me suis tant régalé avec les quenelles que je n'ai pas assez mangé de riz. De plus, ce matin, comme le cœur n'y était pas, je me suis contenté de quelques biscuits secs avec un café.

Je vais donc courir toute la journée avec cette impression d'avoir toujours faim. Je tente de manger plus qu'à l'habitude à chaque ravitaillement. Je double la ration de riz au lait, de semoule ou de gâteaux salés, mais rien ni fait. Quelques minutes après avoir ingurgité chaque mini repas, mon corps crie famine. Cette journée va être un combat contre la pluie mais encore plus contre la faim.

L'accalmie pluvieuse me redonne l'envie surtout quand je traverse Etueffont où m'attendent le maire et deux présidents d'associations pour me remettre des dons pour « Roseau » et « Les papillons blancs ». A la tenue que porte le maire, je comprends tout de suite qu'il s'agit d'un coureur et nous entamons une brève conversation sur la course à pied. Les trois personnes me félicitent et je les remercie avant mon départ.

Sous un ciel maussade, je termine l'étape avec Dominique. Les filles m'ont beaucoup moins accompagné aujourd'hui, mais je ne leur en veux pas, vu les conditions. Elles en font déjà beaucoup pour moi. Je n'ai pas à me plaindre. Nous arrivons à Altkirch après avoir couru sur une route départementale très fréquentée à cette heure de sortie d'usines et de bureaux. Je souffle un bon coup sachant que plus de la moitié du chemin est faite. Nous sommes une nouvelle fois très bien installés dans un camping pratiquement vide de tout campeur. Nos compères font des miracles tous les jours, quant à notre installation, et je leur en suis très reconnaissant. De plus, ils ont pris le temps de ravitailler en produits frais dans une grande surface de la ville. Ce soir, on fait le point sur cette première partie. Tout s'est bien passé dans l'ensemble. Les étapes, peut-être un peu trop longues, ne m'ont pas affaibli, même si la journée de repos à venir me fera le plus grand bien.

Après le massage traditionnel, nous buvons une petite coupe de champagne pour fêter l'événement. Yannick prépare sa camera pour l'interview du jour, pendant que Jean-Claude nous concocte un cassoulet, qui sera arrosé d'un petit rosé et d'une bonne bouteille de Saint Emilion...le grand luxe. Après le repas, sur un air des années 80, son à fond dans le poste, Jean Claude et Brigitte entament un rock and roll dans le camping-car, le faisant tanguer tel un chalutier en pleine tempête, crispant un peu son propriétaire !



- **30 juillet** : Au revoir la France, coucou la Suisse, bonjour l'Italie...Après quatre jours en France à courir, pendant environ 36 heures au total, sur nos belles routes assez larges, bien signalisées, où les piétons sont somme toute respectés, nous partons vers l'inconnue.

Ce matin nous prenons notre temps. Après un copieux petit-déjeuner, agrémenté de la première facétie de Jean Claude qui sortira du camping-car, avec une culotte de grand-mère sur la tête, les six de "l'avventura" peuvent traverser la Suisse, tout sourire, à bord des deux véhicules. Le camping-car ouvre la route et j'ai volé la place de co-pilote à Jean Claude. Yannick est à la conduite moi passager avant droit. J'ai l'impression d'être capitaine de vaisseau, tellement le véhicule de Yannick est large et confortable. Valérie et Brigitte sont assises à l'arrière, et rien ne semble les perturber, surtout pas ce temps toujours maussade accompagné de quelques averses. Nous passons par le Saint Gothard qui nous fera perdre une bonne heure dans le bouchon récurrent de cette autoroute.

Nous arrivons en Italie, à Eupilio, dans la province de Côme, pour l'installation du premier camp de base italien. Première impression, nous sommes bien installés au bord du magnifique lac Pusiano. Deuxième impression, nous sommes envahis de moustiques, aïe, aïe, aïe...

Alors que Yannick, Jean Claude, et Brigitte procèdent à l'installation, je vais me dégourdir les jambes autour du lac de Segrino, avec Dominique, et Valérie qui nous suit à VTT. 1h30 à dérouler tranquillement. Le côté est du lac, réservé aux piétons et cyclistes, nous semble bien calme. La partie ouest, partagée avec les automobilistes est beaucoup moins reposante. Ici, en Italie, ça circule vite...A la vue du trafic, Valérie est inquiète pour la suite de "l'avventura" et ne semble pas prête à me laisser courir des risques. Nous rejoignons le campement. Comme d'habitude, tout est prêt. Je suis serein, et surtout reposé.

Cette journée de transition me fait le plus grand bien. Je suis en pleine forme. Ce soir, j'épargne mes masseurs, mais l'apéritif reste de mise. Au repas nous mangerons des Spätzle (spécialité de pâtes alsacienne) achetées le matin même à Altkirch. Jean-Claude accompagnera ce plat d'une sauce à la bolognaise et de brochettes de poulet faites maison. Ce plat franco-italien est un peu notre façon de fêter notre arrivée ici.

Au cours du repas, la discussion s'éternise un peu sur l'étape du lendemain. Fera, fera pas...On met en place un plan B, auquel cas la circulation ne me permettrait pas de progresser en toute sécurité lors de l'étape prévue. L'essentiel étant de ne pas se mettre en danger.

Jean-Claude et Yannick finiront la soirée par quelques coups de lancer dans le lac. Si à Givry en Argonne ce sont les algues qui l'ont découragé lors de sa tentative, ici, ce sont les moustiques qui auront raison des compères. Décidément, la pêche miraculeuse ne sera pas encore au menu du lendemain. Adieu perches, truites et brochets pourtant promis par Jean-Claude !



- **31 juillet** : Cette nuit de repos supplémentaire m'a redonné des forces. Après le petit déjeuner, nous partons vers Olginate, d'où je vais rejoindre Ome, en empruntant le réseau routier secondaire. Le plan de route affiche 78 kilomètres à parcourir.

En cours de route, on constate que le trafic est dense, mais que c'est réalisable. Mes assistants prennent soin de moi comme tous les jours et vérifient qu'il ne manque rien. Casquette, lunette, crème solaire, gps, radio, etc...

Je m'élançais à travers la ville, je prends rapidement mon rythme de croisière. Tout se passe bien. Il y a beaucoup de circulation mais la route et les trottoirs sont larges. Puis quand je quitte la ville, les premières difficultés apparaissent. Les routes sont plus étroites, les véhicules me frôlent, le trafic des poids lourds semble plus important, mais surtout les automobilistes montrent peu d'égard vis-à-vis du piéton que je suis. A ce moment on longe la rivière Adda par la rive droite. En cours de route, par sécurité, Dominique change l'itinéraire pour border la rive gauche, avec l'espoir que la route sera moins empruntée ici.

Les deux GPS que nous utilisons depuis le départ nous sont toujours d'un grand secours. Mais ici, il n'en est rien, la circulation est si dense, que je suis obligé de laisser passer les véhicules venant en face, en me mettant dans les hautes herbes sur le bas côté de la route. Devant ces difficultés, mon équipe m'intime l'ordre de remonter dans le fourgon. Je m'exécute et suis déposé cinq kilomètres plus loin, où le trafic est moins dense, pour une nouvelle tentative. Cela ne dure pas longtemps puisque les véhicules arrivent maintenant par vagues successives, freinant ma progression.

Après sept km de course, je décide de tout stopper et ensemble prenons la décision de nous rendre à Sarnico au bord du lac d'Iséo. C'est parti pour environ une heure trente de route. Dominique au volant, Valérie au milieu à la lecture du GPS, moi comme passager avant droit et la pauvre Brigitte, calée sur une chaise de camping dans la cellule arrière du fourgon, au milieu des packs d'eau, de nos sacs de voyage, de la glacière, des matelas, du VTT... Je profite du trajet pour faire quelques commentaires sur la page facebook que nous alimentons en direct. Nous espérons que les gens qui nous suivent sur internet, puissent ainsi vivre l'évènement au cœur de l'action.

Nous arrivons à Sarnico pour le véritable départ de la journée. Il fait toujours aussi beau. C'est jour de marché, les badauds sont nombreux sur les rives du lac. La vue du lac et de ses environs me font plaisir. Le temps me semble compté, je pars rapidement car je sais d'ores et déjà que je ne courrai pas les kilomètres prévus par notre plan de route.

Je remonte vers le nord du lac en passant par le côté est. Valérie a tenu à m'accompagner dès le début de cette étape. Elle a emporté avec elle, dans son sac à dos, les boissons et les victuailles dont je pourrais avoir besoin si nous ne parvenions pas à rejoindre le fourgon. Nous sommes toujours en relation radio et pour l'instant il n'y a pas trop de difficulté même si nous naviguons un peu à vue. La route est plus large, le trafic routier aussi important, les automobilistes italiens toujours aussi rapides, mais je me sens plus en sécurité.

Nous rejoignons rapidement la belle ville d'Iséo que nous traversons. Je vois deux carabinieri et je m'empresse de leur demander dans un italien approximatif si le tour du lac en courant est envisageable. Ils me répondent par l'affirmative en m'expliquant que c'est plus difficile vers le nord mais que tout est possible. Nous nous rapprochons de Sulzano d'où on aperçoit un bac emmener véhicules et passagers vers l'île de Monte Isola, plongée au milieu du lac d'Iséo.

Le guidage de Dominique et Brigitte est parfait pendant 25 km. Puis c'est à nouveau la neutralisation de l'étape car la route est parsemée de tunnels qu'il faut emprunter. Juste avant, pour éviter ce passage périlleux, le fourgon a tenté de longer le bord du lac, par la gauche, mais Dominique et Brigitte ont dû faire demi-tour, la voie semblant être sans issue, tout au moins pour les véhicules. Donc, retour à l'intersection, qui nous conduit vers le premier tunnel. Je remonte pour la troisième fois dans le fourgon. Je suis atteint psychologiquement. J'ai l'impression de ne pas progresser. Nerveusement, je ne tiens plus. Onze kilomètres plus loin, le fourgon me dépose à Pisogne d'où je vais tenter d'achever la partie nord avant de redescendre vers le sud. Cette fois Brigitte m'accompagne quand quelques kilomètres plus loin, à Castro, Dominique m'informe par radio que je vais remonter dans le véhicule car la route est trop étroite et sinueuse. En effet je me dirige vers une magnifique corniche que je compte bien dompter jusqu'au bout. Je refuse de remonter dans le fourgon car cette fois je suis décidé à terminer l'étape en courant. Alors je poursuis mon chemin avec Brigitte comme Saint Bernard. La route sinueuse est une superbe corniche. La montagne nous surplombe. Des filets sont tendus au dessus de nos têtes pour nous éviter des chutes de pierres. Le lac en contrebas est d'un bleu azur. Je cours sur la partie gauche de la chaussée toujours face aux véhicules et n'hésite pas à me coincer contre le muret dès qu'une voiture arrive en face. Sur cette route bien trop étroite, les camions n'ont pas leur place, ça sera le petit plus de la journée. Je prends quelques risques, que j'impose à Brigitte aussi, en empruntant les tunnels, qui ne sont ni interdits aux cyclistes, ni aux piétons. Je jongle avec les pseudos trottoirs des tunnels quand des véhicules arrivent face à moi. En fait de trottoir, il s'agit d'une bordure haute d'une cinquantaine de centimètres, sur laquelle sont fixés des poteaux réfléchissants tous les cinquante mètres. De plus, d'anciennes platines fixées dans le sol sont l'objet de toute mon attention pour ne pas shooter dedans. Un vacarme d'enfer, l'odeur des gaz d'échappements, il y a peu d'éclairage, mais il faut y aller. Alors je n'hésite pas. Puis après une succession de tunnels, je revis. La route s'élargit, les paysages sont magnifiques, on prend même le temps de se photographier. Un moment en regardant la montagne sur ma gauche, j'ai l'impression d'être sur l'île de la Réunion, tellement les similitudes sont présentes. D'ailleurs Brigitte m'en fait part également. La chaleur est présente, mais l'air du lac me rafraîchit suffisamment. Après une succession de virages, à environ quinze kilomètres de l'arrivée, Dominique me rejoindra une nouvelle fois pour finir l'étape en courant, à mes côtés. A chaque fois, sa présence me donne un coup de fouet. A tel point que j'ai souvent l'impression de terminer mes étapes rapidement, peut-être même trop rapidement. Nous parvenons à rejoindre les deux filles, qui nous attendent sur le parking où nous étions stationnés ce matin. Mon GPS indique 60 kilomètres. Satisfait de finir cette étape, je craque une nouvelle fois car je pensais vraiment que je n'y serais pas arrivé. Il manque environ dix huit kilomètres au compteur, mais qu'importe, l'essentiel est d'être là, avec eux, qui ont encore fait des miracles aujourd'hui. J'en oublierai presque, que ce jour, j'ai battu mon record personnel. Celui d'avoir couru 340 kilomètres en cinq jours, l'ancien record étant de 336 kilomètres en sept jours établis lors du Tor des Géants de 2011. On téléphone aux compères pour les rassurer et les aviser de notre arrivée.

Retour vers l'agriturismo Al'rocol (camping à la ferme) d'Ome, où nos deux amis nous attendent. Tout est installé sauf les deux toiles de tente. Normal, cette nuit, ils vont dormir dans une luxueuse chambre, s'il vous plaît ! Nous rejoignons le campement pour l'interview du jour lors de laquelle je craque une nouvelle fois. Je m'efforce de ne pas pleurer, mais je n'arrive pas à me contenir. Cette étape sera mentalement, la plus difficile de « l'avventura ». Jean-Claude me rassure et m'invite à rejoindre la piscine de l'auberge pour me faire vite oublier cette maudite étape. Nous nous retrouvons tous les six dans le bain, pour un moment de détente extraordinaire. Puis arrive le temps du massage quotidien. Valérie et Dominique sont toujours aussi méticuleux et précis dans leurs gestes. Alors que je discute avec eux, tout à coup, je ne sais pas pourquoi, mais une envie de macédoine mayonnaise, me monte à la tête. J'en fais part à Jean Claude qui aussitôt, improvise et change le menu du jour pour me satisfaire. Est un caprice de star ? Mais comment pourrais-je me passer d'eux ?



- **1er août.** La leçon de la veille a été retenue et nous ne laisserons pas de place à l'improvisation aujourd'hui. Hier soir nous avons décidé de ne pas respecter l'étape prévue. Le plan de route est modifié. Nous allons partir directement du nord du lac de Garde pour rejoindre le sud en passant par l'est, itinéraire le plus beau mais surtout le plus sécurisant selon nos cartes routières et GPS. Je suis en forme, le stress de la journée de la veille ne m'a pas atteint et je sens bien que le raccourcissement de l'étape de la veille est salvateur. Dix huit kilomètres en moins c'est environ deux heures de repos en plus. Une nouvelle fois, je laisse ma pauvre Brigitte s'installer sur sa chaise de camping à l'arrière du fourgon pour faire les 80 km qui séparent Ome de Torbole. Certes dans ce véhicule trois places, ce n'est pas la première fois qu'on enfreint le code de la route, avec une quatrième personne à bord, mais là on bat un record de distance et de durée !

On démarre de Torbole. Le soleil est déjà omniprésent et la chaleur se fait ressentir dès le départ. Après m'avoir enduit d'ambre solaire, Valérie m'accompagne dès le début. Ca monte assez raide pour traverser quatre tunnels qui seront les seuls pour cette journée. A l'approche de l'un d'eux, on remarque des alpinistes en herbe, harnachés, qui escaladent la paroi rocheuse dans laquelle le tunnel est percé. Ensuite, nous redescendons vers le lac de Garde par une large route. Tout va bien. Je n'ai pas l'impression d'avoir déjà accumulé plus de quatre cents kilomètres. Ici, je me sens en sécurité pour courir. Des décrochements nous permettent de longer le lac, loin de la route. Ces aménagements nous vont à ravir. Le seul problème existant est la difficulté pour rejoindre le véhicule. Mais nous sommes bien rodés maintenant, et mes accompagnatrices ont toujours le sac à dos sur elles pour emporter mes ravitaillements liquide et solide.

Je me sens bien aujourd'hui. Le lac, les montagnes, le soleil, le peu de circulation me rendent plus serein. On se permet même, des petites incartades dans les villages historiques bordant le lac. Nous nous engageons un peu à l'aveuglette dans les villages. Les touristes que nous croisons, sont assez étonnés. Ces petits détours nous obligent souvent à faire demi tour, mais peu importe, le plaisir des yeux l'emporte sur les centaines de mètres supplémentaires à effectuer. Brigitte prend le relais et nous arrivons à Garda où le fourgon m'attend. Il fait si beau et je suis si bien que je vais faire trempette. J'y songe déjà depuis quelques heures. Les eaux claires du lac m'attirent de plus en plus, et j'attendais l'instant propice. Je n'hésite plus une seconde. Je retire baskets et chaussettes pour refroidir pieds et mollets dans l'eau fraîche du lac. Les badauds sont surpris, surtout quand je poursuis par une douche grâce à l'installation mise en place le long de la rive. Je m'essuie correctement les pieds avant d'enfiler chaussettes et chaussures pour repartir sans me sécher le reste du corps. Les gens qui me scrutaient d'un drôle d'air, sont maintenant surpris de me voir ainsi. Je dois être un extra-terrestre à leurs yeux. Nous arrivons à Torri del Benaco où Brigitte laisse Dominique prendre le relais. Mon accompagnateur me guide, sur la route principale, sous 34 degrés de température maintenant. Le contact radio avec les deux filles est difficile, et je pense que nous nous écartons trop du lac. Alors, comme nous voyons plusieurs badauds redescendre vers le lac par une petite route, nous en faisons de même. Nous redescendons, donc, vers le lac, qui cette fois-ci a toutes les apparences d'un front de mer. A notre droite, de nombreuses personnes bronzent, allongées sur des serviettes de plage. A notre gauche, un grillage sépare la promenade d'un camping. Nous n'avons pas d'autre choix que d'aller tout droit et continuons notre progression jusqu'à ce que nous nous rendions compte à l'évidence que nous sommes dans un terrain privé. Il s'agit d'un immense camping bondé d'allemands et de hollandais. Nous refusant à faire demi-tour, nous pénétrons dans le

camping dans l'espoir de retrouver notre route. Je constate que toutes les caravanes sont installées les unes contre les autres. Avec Dom nous nous faisons la réflexion que nous avons une chance inouïe, d'avoir de l'espace et de la tranquillité, tous les soirs dans nos petits campings de passage. Nous sortons du camping et sur les hauteurs, nous rejoignons une nouvelle fois la route principale. Le trafic est plus intense à cette heure de la journée. Nous voyons une petite route sur la droite, sur laquelle nous nous engageons. Nous donnons notre position aux filles qui ne comprennent pas trop ce que nous faisons à cet endroit. Pour la seconde fois en moins d'une heure, nous nous trompons. Alors que maintenant nous sommes sur un chemin menant à un verger, nous décidons de repartir vers la route principale en le traversant. Nous réussissons à nous frayer un passage à travers une haie en évitant de nous blesser avec le fil barbelé entourant la propriété et nous voyons au loin nos épouses qui nous remettent sur la route de Peschiera del Garda où les compères sont censés nous récupérer. Tout le monde est rassuré et maintenant nous allons tenter de ne plus nous égarer. En cette fin d'étape, où la barre des 400 kilomètres a été franchie dès le début, je commence à ressentir des douleurs. J'ai mal au niveau du muscle fémoral droit, mais l'apparition d'une tendinite au tendon d'Achille gauche m'inquiète un peu plus.

A l'approche des derniers kilomètres, Jean-Claude et Yannick nous font savoir qu'ils nous attendent au camping « le Palme » ! A vrai dire, aucun de nous quatre ne comprend car on devait se rejoindre sur un parking de la ville. A mon arrivée, je devais me doucher dans le camping car pour rejoindre ensuite la ville d'Arre où nos amis italiens et quelques français nous attendent déjà.

Tout en courant, nous scrutons donc le nom des campings, parmi les dizaines qui bordent le lac. Nous arrivons rapidement à un croisement qui nous mènera vers « le Palme ». Face à l'entrée du camping, sur un parking privé, je vois que le camping-car est stationné, que tout est installé. Sous le store déplié, les chaises et la table sont installées. Les compères viennent à notre rencontre, fiers de nous annoncer qu'ils ont encore négocié des accès gratuits à la piscine et aux douches du camping. A l'issue de ma plus belle journée de course sur « l'avventura », nous buvons l'ultime bouteille de champagne, pas assez fraîche certes. Enfin, après la douche, le massage et l'interview du jour, nous partons en convoi pour Arre.



- **2 août** : dernière grosse journée de course à pied aujourd'hui. Jean-Claude et Yannick ont quartier libre pour aller visiter le vignoble de Francia Corta avec nos amis français et italiens, alors que Dominique, Brigitte et Valérie ont voulu m'accompagner pour ce dernier marathon. Ma tendinite ne m'aura pas épargnée. Les massages, la prise d'antalgiques, et la nuit m'auront tout juste soulagé. Je me rassure comme je peux, mais je n'ai pas mal quand je marche, même si la douleur est toujours présente. La douleur de la cuisse a quant à elle disparu. Quelques essais en trotinant me font penser que ça devrait tenir si j'adopte un rythme moins élevé que les jours précédents. Une boucle de 40 km autour d'Arre m'a été proposée, la veille, par Stefano, marathonien. Le parcours prévu ne sera donc pas respecté non plus ce jour. Décidément, l'Italie aura été le terrain de nombreux aléas que nous aurons toujours su déjouer. A 14 heures 30, nous partons de la Papafava (lieu dédié aux manifestations de la ville) avec une dizaine d'amis à vélo. C'est donc sur le terrain d'entraînement de Stefano que je vais courir cette étape en tentant au maximum de me préserver. Le maître mot est tenir pour finir. De petits villages en petits villages, loin de

toute circulation, par des chemins que notre GPS n'aurait su trouver, nous progressons. Tantôt le long d'une rivière, tantôt sur une piste cyclable. C'est presque la fin, et je le sens bien. Plus que mon corps, mon esprit se libère. Je cours de plus en plus vite, frôlant les 12km/h par moment. Je me sens pousser des ailes et je profite de l'instant même si Brigitte et Valérie me rappellent à l'ordre de temps en temps. D'ailleurs, elles n'ont pas besoin d'insister car mon tendon est plus à même qu'elles de tirer la sonnette d'alarme. Dominique au volant du fourgon est toujours à proximité pour les ravitaillements. Stefano m'encourage à aller toujours plus vite. Malgré ma blessure, je le surprends par ma vélocité. Je suis sur un nuage et je lâche les chevaux comme on dit dans notre jargon de coureurs. A la mi-étape, je franchis, non sans émotion, la barre symbolique des 500 kilomètres. Avec nos amis italiens, nous figeons cet instant magique. J'ai besoin de m'isoler un instant pour penser à tout ce que je suis en train vivre puis je repars rapidement avec ma petite troupe d'accompagnateurs. Je mets 4 heures 45 pour boucler le parcours qui affiche 46 kilomètres sur mon GPS. La tendinite est encore plus marquée qu'au départ mais maintenant il ne reste plus que cinq kilomètres à parcourir. Contrairement aux fins d'étapes précédentes, c'est moi qui appelle le maire de Warmeriville pour l'informer de la réussite de cette incroyable aventure. Et il ne manquera pas, comme les autres jours d'ailleurs, de nous féliciter tous les six.



- **3 août.** 5km de Conselve à Arre. Aujourd'hui on laisse les véhicules en stationnement à Arre. Nous avons décidé de nous rendre à la messe que nous devons écouter pour être conduits à Conselve par des amis italiens. Sur place, tous les six, sommes accueillis par un comité d'une quarantaine de personnes. Cyclistes et coureurs, italiens et français, vont nous accompagner jusqu'à ligne d'arrivée finale. L'ultime étape n'est qu'une formalité. On prend le temps de plaisanter, on court lentement, on se prend en photo. Pour ma part je savoure. J'ai tenu à ce que mes cinq assistants fassent la dernière partie du chemin en courant à mes côtés. Je commence à réaliser la portée de l'événement lorsque je vois la foule amassée sous l'arche d'arrivée installée pour nous. Nos accompagnateurs nous laissent à quelques mètres de la ligne afin qu'on puisse partager cet instant magique. Sous les applaudissements et la ferveur des amis français et italiens, nous passons sous l'arche d'arrivée pour clôturer officiellement cette magnifique « avventura » de 525 kilomètres. Nous nous enlaçons, nous pleurons, l'émotion est très forte. Nous sommes félicités par nombre de poignées de mains, de baisers, de paroles par ceux qui se massent autour de nous. Tous nous font comprendre que nous venons de réussir une aventure humaine extraordinaire qu'aucun de nous n'est près d'oublier.

Les diverses actions menées lors de cette « aventura » ont permis de collecter 5200 euros qui ont été partagés entre les deux associations « Roseau » et « Les Papillons Blancs »

Pour cette « aventura » je remercie

- les mairies de Warmeriville, d'Aubérive (08), d'Arre (Italie),
- les sociétés : Fraikin Saint Léonard, Mutualité Française Reims, Acolyance Reims, Carrefour Market Reims Neufchatel, Simply Market Dormans, Turbo 51 Reims, Couverture Deligny Dominique Isles sur Suipe, EDMS Fauchart Eddie Warmeriville, Kia Reims, Conforama Cormontreuil, CMC les Moulins Prosnes, Intermarché Sault lès Rethel, Autoclub Dépannage Tinquieux, Running 3 Reims, Manurégion Reims, Cari Thouraud Reims, Ford Fauchard Warmeriville, Boulangerie Biesmans Warmeriville, champagne Griffon Thierry Les Mesneux, Agriturismo Al'Rocol Ome (Italie),
- le club Arre Bike (Italie),
- les associations Roseau et Papillons Blancs Reims,
- Mme Duhoux et Mr Burigana, Mr Mangeart, Mme Varoquier,
- les comités de jumelage de Warmeriville et d'Arre.

Mes fourmis :

Yannick pour la mise à disposition du camping-car mais aussi pour son sérieux et sa disponibilité,
Jean-Claude pour sa bonhomie et sa cuisine,
Brigitte et Dominique pour leur omniprésence et leur rigueur,
Valérie mon épouse de m'avoir suivi et s'être impliquée dans ce périple.

