100 Miles Sud De France
Le 01 Octobre 2021

Le **100 Miles Sud de France** est une opportunité unique de relier physiquement et sur 3 courses, la montagne et la mer. La traversée du département des **Pyrénées Orientales**, à la frontière de l'Espagne, constitue un challenge hors normes de 170 km et 8420 m de D+. Des distances intermédiaires sont proposées avec 117 et 79 km pour respectivement 5900 et 4000 de D+. Le départ est donné à plus de 1800 mètres d'altitude au cœur du **Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes** pour arriver au pied de la chaîne des Albères, à proximité de la réserve marine du littoral catalan au cœur des plages d'**Argelès sur mer**

C'est une deuxième édition, pour L'Union Club Athlétique puisque nous avions fait le relais de la grande Traversée en 2020. Deux équipes inscrites qui ont bataillé entre la neige, le soleil et la montagne. Que de souvenirs !

Pour cette édition 2021, je rentre dans la course une semaine avant le départ. Il faut s'assurer de connaître le parcours et d'avoir le matériel obligatoire. Ensuite ce sont les ravitaillements et l'autonomie qui sont à préparer. Nous aurons 3 petites pauses sur les 3 bases de vie s'intercalant jusqu'à la ligne d'arrivée. Comment répondre à la demande énergétique pendant l'effort et au confort de course ? S'alimenter, s'hydrater, éviter les dommages corporels (ampoules, brûlures, blessures, froid, chaleur, météo désagréable...), sont des incontournables à la réussite. Tout se concentrera dans 3 petits sacs qui attendront sagement notre passage.

Le tracé est varié. Nous empruntons des singles, des chemins agricoles, un peu de route, des chemins forestiers. Le paysage et le parcours sont vraiment sensationnels sur les secteurs entre Pyrénées 2000 et Arles sur Tech. Sur la seconde moitié il y a des parties techniques et belles, mais aussi des secteurs plus monotones et faciles.

J'ai concentré l'effort sur les points essentiels. La base étant de s'hydrater toutes les 10 minutes, s'alimenter toutes les heures, mettre un pied devant l'autre (important), s'économiser musculairement dans les descentes (c'est le plus difficile). J'ai fait l'erreur d'oublier mon ravitaillement en eau au 100ème kilomètre (un petit manque de lucidité). Je l'ai payé 2 heures plus tard. Une douleur au genou s'est rajoutée au coup de fatigue. La fatigue s'est envolée, mais pas la douleur et les 70 derniers kilomètres ont été plus longs que prévus. J'ai adapté ma technique et mon effort pour finir l'épreuve. Ce qui pour moi était l'essentiel, surtout à l'occasion d'une première participation à un ultra.

Les résultats du 100 Miles:

1er BEGUE Stéphane – en 27h15'51''

44ème Yann Bouler – en 40h43'20''

177 inscrits – 99 arrivés

Merci aux organisateurs, aux bénévoles, aux habitants des villages pour cette belle aventure et cet accueil chaleureux. Merci aussi à ma famille, aux amis et au club pour leurs soutiens !!!...

Yann BOULER.