



Didier a inscrit un premier 20h au calendrier des Audax pour les 2-3 avril 2022.

En février il nous propose à Patricia et Michel de mener ce premier 100 km, nous acceptons après réflexion en nous répartissant les boucles. Nous commençons les reconnaissances des 4 boucles en binôme, plus les deux boucles nocturnes de nuit. Nous profitons des reconnaissances pour affiner les points de ravitaillement.

Deux réunions avec les bénévoles pour préparer les ravitaillements ...

Début mars je fais un brevet de 100 km dans les Pyrénées, ils sont 3 capitaines de route sur les 3 premières boucles puis 2 sur la dernière, il me semble que d'être en binôme permet d'être plus à l'aise. En rentrant je propose à Patricia que nous soyons en permanence tous les deux devant en capitaine de route sur les 100 km.

Nous nous sentons prêt pour cette nouvelle expérience.

Nous empruntons du matériel au Coderando 95, et au club de Cormeilles. Jeudi Patricia et Didier vont au ravitaillement, il en faut nous devons accueillir un centaine de personnes sur ce premier 20h.

Notre inquiétude pour cette première grandit en fonction des annonces météorologiques, alors que le weekend précédent nous avons eu un beau temps chaud, la météo nous annonce des dégradations avec du froid et de la neige pour le weekend, en fait la neige tombera le vendredi, mais ils nous annoncent des températures négatives pour la nuit de samedi

à dimanche.

Samedi matin surprise il fait beau au réveil, le ciel est dégagé et le soleil se pointe de quoi redonner espoir.

Nous nous retrouvons à 10 h à la salle de l'Orangerie à Eaubonne pour la préparer, ..., mettre tout en place avant l'arrivée des premiers.

Dès 10 h 30 les premiers participants arrivent, la salle n'est pas encore finie d'être installée, ils s'installent à une table et nous laissent vaquer à nos occupations. A partir de 12 h les participants arrivent par paquets les 100 km d'abord, puis les autres, les 25 km en dernier.

Nous mangeons rapidement afin d'être disponibles et de finir de se préparer.

Nous annonçons le départ dans 10 mn, puis 5 mn. Nous invitons les participants à sortir pour une photo de groupe devant la salle. A 14 h 00 avec Patricia nous lançons le départ de la première boucle. Cette boucle nous emmène jusqu'à Notre Dame de France (sur la commune de Baillet en France). Nous connaissons l'itinéraire, même s'il a été un peu modifié pour le 20h. Nous traversons la forêt de Montmorency pour rejoindre Domont, puis Attainville, et Notre Dame de France, où nous faisons notre premier ravitaillement et une pause de 15 mn ; retour par Bouffemont, la forêt de Montmorency, nous en profitons pour faire une petite pause photo au château de la chasse,



Saint Prix et Eaubonne ou nous retrouvons la salle de l'Orangerie, sur cette boucle nous avons fait un dénivelé de 390 m, en haut des côtes nous avons fait des regroupements. Le temps a été superbe du soleil pour le baume au cœur, même si le vent



Dans le rétro



était glacial, et devant nous n'avons personne pour nous protéger. Nous avons 4-5 mn d'avance sur l'horaire prévu.

A la salle un hot-dog nous attend avec un pot de riz au lait, et une pause de 20 mn.

Nous faisons les annonces de départ et repartons à 18 h 45 le soleil éclaire encore. Direction le lac d'Enghien, Epinay sur Seine, nous longeons la Seine et arrivons à notre point de ravitaillement, le jour commence à fléchir, nous avons une petite pause de 10 mn. Nous progressons à travers Argenteuil en direction de la Butte des Châtaigniers, j'accélère légèrement le pas, pour que nous commencions à gravir la butte avant



9h05 et pouvoir montrer aux participants la Tour Eiffel scintillante, et tout Paris et ses environs, surtout que le temps est très clair. En montant je ralentis un peu le pas pour que tout le monde profite de la vue, en haut nous faisons une courte pause uniquement pour la vue.

Patricia s'aperçoit qu'elle n'a pas pris sa frontale, l'ambiance lumineuse est suffisante pour marcher sans problème, mais nous nous rendons compte qu'en tant que capitaine de route, nous n'avons pas le temps de nous occuper de nous.

Nous faisons attention à notre temps d'arrêt car les portes de la Butte se ferment à 21h30... une dernière côte pour rejoindre le Moulin de Sannois que nous faisons admirer car il est tout éclairé, et à nouveau la vue sur Paris et ses environs. Nous redescendons en direction d'Ermont. Une pause ravitaillement à la gare d'Ermont, et partons en direction de la salle de l'Orangerie. Nous y arrivons à 23h15, nous avons conservé notre avance de 4-5 mn, nous avons une pause de 50 mn le temps de déguster la tartiflette préparée par Christine, et les accompagnements.

Quelques participants viennent nous voir pour nous encourager car ils jugent que nous avons le bon rythme et une allure régulière. Cela fait plaisir à entendre surtout que ce sont des participants rodés à l'Audax depuis de nombreuses années, contrairement à nous.

Nous repartons à 0h05 pour une boucle de 12,5 km autour du lac d'Enghien, une petite hésitation on part à droite ou à gauche. Nous partons à gauche, nous nous apercevons que nous avons pris la boucle à l'envers nous continuons sans rien dire la distance sera la même... La température a bien fraîchi et le vent est toujours glacial. Une petite pause autour du lac pour profiter de la vue, le Lac et le Casino. Pat m'annonce que son GPS lui joue des tours, elle perd la trace, et compte sur moi pour suivre la trace. Par intermittence il se remet en fonctionnement, heureusement que nous avons décidé d'être toujours ensemble. Nous retournons à la salle où une soupe chaude nous attend pour nous réconforter, un petit problème d'intendance nous oblige à faire une pause plus longue le temps que tout le monde aie sa soupe chaude. Nous repartons à

2h35, nous avons perdu notre avance. Nous sentons la fatigue, plusieurs baillent. Direction Saint Leu nous reprenons notre course dans le froid qui avec le vent devient mordant, heureusement nous ne l'avons pas toujours de face, et la marche réchauffe, mais sur les cuisses je sens bien le froid. Le GPS de Pat semble à nouveau fonctionner normalement. Nous retournons à la salle où nous attend le petit déjeuner avec des croissants. Nous avons à nouveau une pause de 50 mn.

5H30 nous repartons pour notre dernière boucle, il faut se forcer un peu au démarrage pour reprendre notre vitesse de croisière, les corps commencent vraiment à être fatigués, il fait encore nuit, et nous savons que le froid nous attend avec le petit matin. Je sens un peu plus mes cuisses et mes mollets. Nous allons en direction d'Ermont, traversons la Plaine de Boissy, le bois de Boissy il fait nuit et heureusement les GPS nous aident à nous orienter, nous sortons du bois exactement où nous l'avions prévu, direction la zone industrielle de Beauchamp, le jour se lève, un ravitaillement nous attend l'avant dernier, 10 mn de pause, mais les audacieux sont pressés de repartir car avec le lever du soleil la température a encore baissé, mais contrairement aux prévisions elle n'est pas négative sauf en ressentit avec le vent. Nous partons en direction de Taverny nous longeons la voie de chemin de fer au début à gauche puis à droite elle est interminable cette voie, avec la fatigue elle semble encore plus longue que lors de la reconnaissance. Ouf elle se termine et allons en direction de Saint Leu la Forêt. Une dernière côte, Pat me demande ce que nous faisons je lui dis nous levons le pied car derrière nous la file s'étire, un des participants tente de passer devant nous lui indiquons que nous avons ralenti pour que le groupe suive sans problème. Nous arrivons bientôt à la fontaine de Saint Prix pour notre dernier ravitaillement, beaucoup profitent des possibilités de s'asseoir un peu. Quelques-uns viennent nous féliciter pour avoir bien mené le groupe surtout pour une première. Après 10 mn de pause nous repartons il nous reste qu'un peu moins de 7 km à faire en direction de Montignon, nous commençons à voir des panneaux indicateurs nous indiquant Eau-bonne, mais nous allons dans une autre direction afin de suivre la trace et de finir les 10 km, nous sentons que certains aimeraient bien raccourcir, nous aussi car nous en avons plein les bottes, mais il faut tenir jusqu'au bout. A 500 m de la salle nous faisons un regroupement, et nous attendons au moins 5 mn les derniers, et dès qu'ils arrivent nous repartons pour arriver tous ensemble à la salle. Nous sommes accueillis par les bénévoles qui nous ovationnent chaleureusement. Pat et moi nous nous faisons une accolade, nous sommes heureux d'avoir réussi ce défi. Les participants nous remercient et nous félicitent pour avoir bien mené le groupe à allure régulière et à la vitesse de l'Audax. Pat comme moi sommes fatigués beaucoup plus que lorsque nous faisons un Audax en tant que participants, même sur une plus longue distance. Nous sommes heureux d'avoir réussi pour notre jeune club, et remercions chaleureusement les bénévoles qui ont permis ce brevet.

Michel Piquenot.

