

LE FAIT
DU JOUR

Les « 100 kilomètres du Loiret »,

Intrépides, ils vont par les chemins

Bravoure

Cinq cents au départ, combien à l'arrivée ? Les randonneurs se sont lancés, hier midi, à l'assaut des chemins et étangs de Sologne. Une randonnée à différents niveaux qui a demandé bien du courage aux plus ambitieux, qui auront marché la majeure partie de la nuit, sur le 100 kilomètres.

Caroline Bozec

caroline.bozecz@centrefrance.com

La rue bourdonne d'énergie, d'une excitation mal contenue, ce samedi midi, à Marçilly-en-Villette. Le top départ des « 100 kilomètres du Loiret », organisé par l'ASPPT, est sur le point d'être donné : environ cinq cents marcheurs sont venus de toute la France

pour arpentier les chemins de Sologne. Les plus ambitieux se sont fixé l'objectif des 100 kilomètres ; d'autres ont estimé que 25, 50 ou 75 "bornes" étaient un challenge déjà bien suffisant.

Pourquoi cette boucle, pourquoi la Sologne ? « Parce que c'est un joli coin », expliquent certains. Mais aussi parce que des défis à 100 kilomètres (km), il n'en existe pas tant que ça. « Une dame nous a dit qu'elle était venue de l'île de Ré, parce qu'il y a très peu de marches aussi longues », racontent les organisateurs.

Parti à midi, le peloton n'allait pas tarder à s'effiloche, puis à se scinder sur les chemins. Nombreux sont ceux qui allaient y passer la nuit : à la vitesse moyenne de 5 km/heure, l'expédition exigerait pas moins de vingt heures de marche pour les plus téméraires ! ■



➔ MATHILDE, 100 KM

➔ GEORGES, 75 KM

« C'est un voyage spirituel »

« Je n'ai jamais fait une randonnée aussi longue. Je m'attends à ce que ce soit difficile, au plan physique et psychique. »

Georges, 50 ans, est venu de Bourges (Cher) pour accomplir la distance de 75 km. De l'expérience, il en a, certes. « J'ai fait le Bourges-Sancerre il y a un an. C'était plus court, mais il y avait plus de dénivelé. » Et puis, il s'entraîne en marchant le long du canal, « ça me fait environ 80 km par semaine ».

Pour autant, il franchit là une nouvelle frontière. « Physiquement, ce sont les articulations et le bas du corps qui vont prendre. Psychiquement, la difficulté sera de ne pas lâcher, de ne compter ni les heures ni les kilomètres, de ne pas réfléchir au fait que j'y serai jusqu'à 3 heures du matin et que je vais marcher la nuit dans le froid. Il faut éteindre le cerveau. »

Cette randonnée, il la fait armé de chaussettes de randonnée, d'eau et de barres de céréales, d'une lampe frontale, d'un gilet jaune, et d'un portable chargé, par sécurité. « Je marche seul avec moi-même, toujours. C'est un voyage spirituel, avec les doutes, la réflexion, la joie et la tristesse. Et puis la satisfaction d'être arrivé au bout, qui nourrit l'ego et la confiance. »

Avec un dernier objectif : préparer un peu, ce week-end, les chemins de Saint-Jacques de Compostelle. ■



MENTAL. « Éteindre le cerveau. »

« On sait qu'on va aller jusqu'au bout »

« Je fais beaucoup de treks, je sais donc que j'ai la capacité de finir les 100 km, surtout que le terrain est plat. Mais je n'en ai jamais fait d'aussi long, ça ne va pas être facile. »

Plus qu'une demi-heure avant le départ de l'épreuve pour Mathilde, 24 ans, venue de Landerneau (Finistère) pour se confronter aux chemins solognots. Sa mère, une Orléanaise qui franchira les 100 km avec elle, lui tend une tasse de café.

Le défi ? « Ça va être les pieds et le mental, c'est là que tout va se jouer. Une fois les 75 km passés, ce sera bon. » Sa mère (qui a fait les 75 km l'an passé) est plus prudente. « Ce qui va être dur, c'est d'arriver au bout des 50 km et se dire qu'il faut refaire la même chose, mais de nuit. » Leur objectif ? Arriver pour 4 h 30. Ou 5 heures. « Quand on pourra », lâchent-elles.

« Je crains d'avoir froid »

Côté préparatifs, Mathilde a quelque peu levé le pied. « Je marche souvent, des balades de 10 ou 20 km, mais je n'ai pas fait de longue rando. Ça ne sert à rien de se tuer pour se préparer. Comme dit ma mère, "si on le fait une fois, on regrette tellement qu'on n'y retourne pas" », rit-elle.



RAVIE. « Un bon rapport entre les randonneurs. »

Elle a pris soin de ne pas trop se charger. « J'ai quelques barres de céréales, et de l'eau bien sûr, mais il y aura des ravitaillements conséquents, tous les 7 km, je crois. L'essentiel, c'était de m'équiper pour les pieds, et pour la nuit : je crains d'avoir froid aux extrémités ». Elle a prévu gants, bonnet, pansements pour les ampoules, chaussettes de rechange.

Encore qu'elles garderont peut-être les pieds au sec,

« puisque la météo ne prévoit plus de torrents d'eau, que des petites averses. On l'aurait fait quand même, mais c'aurait été moins drôle. Là, l'ambiance est sympa, avec un bon rapport entre les randonneurs. Ça va être super ! » Avec une extra-détermination pour ne jamais lâcher. « Cette marche, c'est une forme d'hommage à mon père, décédé il y a un mois. Alors, on sait qu'on va aller jusqu'au bout. Même si on ne sait pas dans quel état on va arriver. » ■