

Xavier YVONNE (ELANCOURT / 78) découvrait cette année le BMLD

Première édition du BMLD pour moi. Je pars seul et je m'attaque directement aux 200 km.

Je sais dès le début, et même avant, que cela ne va pas être facile. Car cela fait seulement 1 an et demi que je marche vraiment; je me suis très bien préparé, mais je pars de loin. De plus, j'ai une forte contrainte horaire: il faut que je termine au plus tard le samedi à 19h30 pour prendre un avion, ce qui me laisse à peine plus de 58 heures.

La météo n'est pas clémente: dès le début, départ retardé de 10 minutes pour laisser passer un gros grain; vent quasi continu sur toute l'île de Noirmoutier; fortes pluies le jeudi soir et le vendredi soir, malgré un soleil radieux le matin et des prévisions optimistes annonçant à plusieurs reprises une absence de précipitations jusqu'au dimanche. Ce temps capricieux ébranle fortement mon moral.

Les difficultés de terrain, André les a énumérées: sol mou des dunes de Saint-Hilaire de Riez; montagnes russes de la forêt de Notre-Dame des Monts et surtout du tour du lac de la Vouraie, pour un D+/D- apparent microscopique; mais allez sur le terrain et vous verrez !

Tel le roseau, je plie, mais ne romps pas. Les haltes au chaud à l'hôtel, ainsi qu'à Coëx et à la crêperie de Poiré-sur-Vie me font un bien fou. Les nuits sont malheureusement beaucoup trop courtes, les difficultés me font prendre du retard et je dois rogner drastiquement sur mon sommeil pour pouvoir tenir mon planning.

La nuit du vendredi au samedi, après 70 km de marche la journée écoulée, je ne peux me reposer que 3 heures pour couvrir les 52 km restants avant l'heure fatidique. Pause le samedi vers 11 h au km 170 pour reprendre de l'énergie. Je ne sais pas encore ce qui m'attend outre le fameux sentier de la Vouraie à venir. Une irrépressible envie de dormir me torture sur le coup de midi; je ne peux pas m'arrêter, car je suis incapable de marcher plus vite et faire une sieste porterait un coup fatal à mon planning; pour la même raison, faire la pause déjeuner m'est interdit. "Allez, encore 1 km, je continue". Malgré la fatigue et les pieds qui brûlent, combien de fois me suis-je répété cela ! Je franchis ainsi le lac de la Vouraie d'une traite, à l'allure magnifique de 4 km/h, et à 11 km de la fin, je m'octroie 25 minutes de repos bien mérité. Toujours à cette allure, j'arrive enfin, seul mais victorieux, à la salle Antonia à 19h.

J'ai donc réussi ce BMLD, en allant le chercher avec mes tripes, mais c'était très, très juste. Je ne sais pas comment j'ai pu tenir et aller au bout le samedi, compte tenu de l'état de fatigue dans lequel je me trouvais. Peut-être grâce aux marches Audax 100 km faites ce printemps, qui m'ont beaucoup apporté. Certainement aussi - "last but not least" - grâce aux conditions, sur le plan humain cette fois, dans lesquelles se sont déroulées cette marche.

J'ai beaucoup apprécié la gentillesse des habitants que j'ai croisés en déposant chez eux les bulletins de contrôle. Également l'accueil des organisateurs à Coëx et à l'arrivée; ils étaient alors peu nombreux, mais ont vraiment été aux petits soins pour moi. Enfin, mention spéciale à André, le maître de l'épreuve, avec son topoguide tiré au cordeau et son souci du détail allant jusqu'à nous envoyer un correctif moins de 1 semaine avant le jour du départ, pour 40 tout petits mètres d'écart.

Avec une équipe aussi formidable que celle-ci, le BMLD ne pouvait que bien se passer. Chapeau et merci à eux.

Yohann VASSEUR (LA TESSOUALLE / 49) revient sur le 200 km après 5 participations au BMLD

Le BMLD est toujours une épreuve qui permet de se dépasser, un moment où l'on oublie son quotidien. Cette année, l'itinéraire des 200 km nous a permis de prendre un bon bol d'air marin avec le passage du Gois, le tour de l'île de Noirmoutier et le parcours le long de la côte vendéenne.

C'était une expérience forte avec le vent bien présent au départ et la deuxième nuit sous la pluie et les températures fraîches.

Merci pour toute cette organisation, pour le parcours vraiment agréable avec un topo-guide précis et les boîtes aux lettres qui jalonnent notre parcours avec en prime, la nuit, les lumières qui nous guident.

Yohann Vasseur

François UGUEN, La Roche sur Yon (2ème 200 km)

Tout d'abord un grand merci à vous et à l'ensemble des bénévoles de votre organisation pour la réalisation de ce BMLD 2026.

Tout était parfait, avant, pendant et après.

Avant :

Site internet et vos mails (*nous avons à notre disposition toutes les informations nécessaires pour organiser notre BLMD*)

Inscription facile

Un road book extrêmement complet et impressionnant d'efficacité sur le terrain

La trace GPS 100% fiable, pour les aficionados du numérique comme moi

La FAQ et le Conseils/Consignes pour ceux qui découvrent le BMLD

Pendant :

Toutes les informations pour notre arrivée sur la salle d'accueil

Le parking réservé

La prise en charge en car pour rejoindre le départ

La salle de repos au 100 km avec ses zones bien distinctes (*à conserver pour les prochaine fois*)

La gentillesse des commerçants et des propriétaires de boîtes aux lettres servant de PC

Après :

Prise en charge à l'arrivée par les bénévoles, à nos petits soins

Mon BMLD :

Étant à ma deuxième participation au BMLD, j'avais cet énorme avantage de savoir à quoi m'attendre au niveau de ma préparation logistique qui, à mon avis, est le nerf de la guerre concernant ce type d'épreuve (surtout la partie chaussures/chaussettes)

Une multitude de paysages variés traversés associés à des lieux insolites font de ce parcours qu'il n'y a pas de monotonie qui s'installe.

Votre vigilance est en éveil permanent pour être sûr de ne pas louper de PC surprise.

Pour cette édition, la difficulté majeure est venue de la météo (pluies voire orages, vent important le premier jour, le froid et brouillard la nuit (4°C à 5°C) d'où le ouf de soulagement d'avoir pris bonnet/gants et pantalon de pluie.

Cette édition m'a donné envie de revenir l'année prochaine mais avec un autre objectif, s'occuper moins du chrono et profiter plus des lieux visités en mettant à profit les 78h dont nous disposons pour effectuer le parcours.

Encore merci pour tout et bonne continuation à M. VINATIER et l'ensemble des bénévoles et rendez-vous est pris pour l'année prochaine.

Lionel et Carole GRILLET (ORLÉANS)

C'était notre première expérience sur 200km en autonomie.

Côté Organisation très bien ! Le roadbook est impressionnant. L'accueil fut très bienveillant à Coëx et à Chantonay. Comme nous voulions en profiter, nous ne l'avons pas fait à la dur: donc camping et hôtel.

Le premier jour nous avons fait Beauvoir --> St Jean de Monts.

Vent de face jusqu'au PC2... Heureusement que c'était le début... puis pause déjeuner avant de redescendre vers le pont. Les chemins sont assez bons avec pas trop de sable.

Une pause à Barbâtre chez les parents de Carole (ils habitent à 600m de la trace) puis passage du pont... ("l'escalier" est pentu) et il faut faire attention dans la descente. Le bruit du vent était impressionnant.

Après on ne connaissait pas.... et bien c'est sacrément casse pattes toutes ces bosses dans la forêt. On a pu faire un bon bout de chemin avec Julien.

Au PC4 arrêt pour la nuit au camping des Demoiselles (un petit supplément de 5km AR).

La montre dit 66km en 11h30.

Jour 2... c'était le gros morceau St Jean de Monts à Mouilleron le captif... un peu inquiet.

Départ 5h40 et retour au PC4 puis c'est reparti dans les bosses. On croise Christian et on ne s'est plus quittés jusqu'à Coëx... Ce sont de belles rencontres en rando.

Après les bosses, les dunes et le sable mou jusqu'au PC5... Une pause petit-déj au café et on voit passer quelques participants.

Après, tout le bord de mer est magnifique jusqu'à St Gilles Croix de Vie... on redouble quelques marcheurs (on marche assez vite).

L'entrée dans les terres est tranquille et roulante. Au PC6 on rencontre Xavier et on l'emmène avec nous jusqu'au PC7.... Bon, à force de discuter on rate un croisement... Bilan: 1,2km de trop.

Joli bord de lac avant l'arrivée à Coëx vers 13h.

Pause d'une heure avec douche, ça c'est top !!!

On repart à deux....la campagne est super belle. Petite pause à Aizenay pour remplir les gourdes et acheter du pain et on fonce vers Le Poiré sur Vie.

Là énorme averse mais "coup de bol", on trouve un passage couvert et on en profite pour diner. On a le temps de discuter avec des "locaux".

La fin jusqu'à Mouilleron le Captif se fait sous la pluie et le soir commence à tomber mais c'est un beau parcours....et enfin l'IBIS budget où l'on croise 2 marcheurs...eux continuent.

91km et 16h37 pour cette seconde journée....Le plus dur est fait !

Jour 3.... Mouilleron le captif --> Chantonay... Sûrs de finir !

On profite d'un bon petit-déj à l'hôtel et départ 7h20.

La matinée est magnifique, le GRP « Yon et Vie » est top.

Au PC (j'ai perdu le fil des numéros), le bar remplit nos gourdes et on trouve une boulangerie pour le repas du midi.

Après 28km, on recroise Xavier qui est parti à 6h30 de l'hôtel et on s'arrête pour déjeuner.

On arrive au lac de la Vouraie, le petit chemin est joli mais vraiment dur, on est content d'en sortir.

Les derniers kms sont en faux plat légèrement descendant c'est cool et ça sent la fin.

53 km en 10h10

Arrivés à la salle vers 17h30... on retrouve les marcheurs de la veille au soir arrivés un peu avant nous.

Alors le poulet, le taboulé et le fromage ça passe très très bien.

Bilan 210km en 56h20 dont environ 38h30 de marche. Une super expérience.

On est fiers de nous, surtout très contents d'avoir réussi à gérer notre allure pour aller jusqu'au bout.

La Vendée est magnifique !

Lionel et Carole GRILLET

Jean Luc BLANCHARD (ST FULGENT) s'attaquait pour la première fois au 200 km

14 mai, 9h09, Beauvoir/mer.

Ayant bien compris les "règles" du jeu, le Lieutenant Gg, mon neveu Jérôme et mes petits neveux: Romain et Nathan attaquons de pieds fermes le passage du Gois qui nous amène à l'Île de Noirmoutier. Nous avançons à un bon rythme, tout en faisant connaissance avec d'autres participants. Le ciel est clément, le charme de l'Île opère.

Mais vient le moment où il faut sortir, cette fois par le pont: la montée sur le pont puis... la descente, sollicitent bien les muscles et les articulations, et Jérôme doit serrer les dents, lutter contre des douleurs aux genoux jusqu'à St Jean de Monts (km 60) où nous arrivons à notre point de chute, un logis que nous avons réservé. Il est minuit.

Cela nous permet de nous reposer au sec (pas négligeable cette nuit là).

7h du matin, nous repartons sans Jérôme qui a jeté l'éponge.

Quelques kms plus loin, c'est Nathan qui met sac à terre. Nous restons à 3, objectif Coëx, le point où nous attendent nos bagages, un peu comme une oasis. Romain fait preuve de courage et de volonté, mais les pieds ne suivent plus. Après Coëx, nous allons donc poursuivre à 2, jusqu'à Aizenay.

Très vite le temps se dégrade, le sol aussi d'ailleurs: pluie et sentiers boueux. Topo guide inutilisable, nous avançons grâce à la trace GPX.

Aizenay atteint vers 1h30, et là pas de point de chute! Nous nous abritons dans une encoignure de la salle des 4 Rondes. Le froid humide m'empêche de dormir (important donc de préserver des vêtements chauds et secs). À 6h30 nous sommes repartis en espérant atteindre le km 180, y dormir avant d'affronter le redoutable sentier de la Vouraie pour finir à Chantonay avant 15h (heure limite).

A Mouilleron le Captif, une pause de 1h30 sous le soleil s'impose (elle sera salutaire). Nous repartons vers la Ferrière, via Moulin Papon, pour un bel accueil au bar des Chouans, contrôle n°15.

Animés d'une énergie nouvelle (c'est aussi ça le BMLD: des états de forme fluctuants), nous voilà presque guillerets sur ces longs chemins du bocage qui nous rapprochent de la Vouraie. Et là, c'est décidé: on se fait ses méandres, même pas au "clair de lune", les yeux rivés sur la trace, afin d'aller se reposer à St Hilaire le Vouhis, km 189, atteint à 2h30 du matin.

Nous y sommes au sec et il reste si peu à faire.

6h30, nous revoilà sur le tracé, pour finir en freinant des 4 fers, tant nos jambes semblent pressées d'arriver.

Un peu avant 9h, c'est mission accomplie, accueillis par nos proches et par les bénévoles R4JCV, qui sont aux petits soins pour nous.

Merci-merci, également, aux autres centbornards qui nous ont doublés, que nous avons doublés: les Rouges, les x3, les x2... pour ces moments d'échange sur un parcours exigeant qui demandait d'être prêt physiquement et mentalement, de bien gérer son alimentation, de savoir se ménager des moments de récupération. Un grand merci à André et à son équipe de traceurs. Quel travail !

Belle organisation.

- *Rédacteur: capitaine Jean-Luc*
- Le "club des 5" pour nos petites étoiles.

Frank GREFFARD (BOURNEZEAU) était revanchard après avoir abandonné en 2025

Team des 200 KM

« 53 »

C'est ce chiffre qui me revient depuis les 200km de 2025.

53: le km où j'ai dû abandonner mes coéquipiers l'année dernière.

Une sciatique qui a eu raison de moi et de mon défi.

On m'a toujours appris de ne pas rester sur un échec.

Je devais revenir.

Début d'année, le tracé tombe sur le site internet: le passage du Gois direction Chantonay. Un parcours qui fait rêver.

C'est reparti avec la même équipe, l'inscription de bonne heure pour avoir de la place dans le car.

Les weekends, la préparation sous tous les temps pour être prêt le jour J avec la Team.

Jour 1

Nous y sommes: le Gois. La pluie s'invite pour le départ, peut-être une bénédiction pour moi, les kilomètres défilent. L'île est derrière nous ainsi que la pluie.

Puis Le kilomètre 53, un peu de fatigue mais la mécanique tient. Là, je me dis que rien ne peut m'arriver si j'arrive à gérer mon effort ainsi.

Fin du 1^{er} jour, l'objectif est atteint « 60 km ».

Jour 2

Départ le lendemain aux aurores, l'objectif est Aizenay. Les dunes avalées tant bien que mal, nous voilà sur la corniche. Le paysage est grandiose, petite pause pour s'en mettre plein les yeux, puis direction Coëx où nous attend une douche et une collation qui font du bien.

On a moitié fait !! Les pieds tiennent et le moral aussi. Ensuite départ pour Aizenay pour notre objectif de la journée temps bien que mal. Pour les derniers kilomètres, la pluie est de retour. Nous poursuivons dans la nuit sur un chemin qui nous semble interminable.

Fin du 2^{ème} jour, l'objectif est atteint « + 60 km ».

Jour 3

La mécanique a besoin de chauffer, quelques courbatures. Mais le beau temps est revenu. Les kilomètres sont avalés comme les vallées de la Vie et de l'Yon.

Arrivés à la Ferrière, encore 20km et l'objectif du jour sera atteint. Aujourd'hui, nous n'avons pas eu de pluie mais il ne faut pas parler trop vite. La nuit tombe, il faut faire prendre l'air au poncho. Eh oui, la pluie est avec nous.

Fin du 3^{ème} jour, l'objectif est atteint « + 60 km ».

Jour 4

Plus que 20km. Un parcours que nous connaissons, le barrage de la Vourai, St Hilaire Le Vouhis, Chantonay. C'est notre terrain de préparation, un peu de pluie pour se rafraichir et nettoyer le poncho.

Je serre les dents, le pied gauche me fait des siennes. Encore, 5km ça sent bon. Le soleil est revenu, la flamme rouge, l'émotion me gagne. Au loin, on entend les « Chalalas » des copains, la famille est présente. Une petite larme coule sur ma joue. Des larmes de fierté, de réussite, la fin du challenge enfin réussi.

Merci Mr VINATIER ainsi que toute votre équipe pour le travail accompli, pour le parcours proposé.

Merci à la Team des 200km: Bernard, Vincent, Lucie, Mickael et Eric pour cette belle aventure inoubliable.

Franck