

Le goût de l'effort

Le parcours

Après la découverte du nouveau parcours, et surtout à l'occasion du 25^e anniversaire des R4JCV, nous avons eu la chance de bénéficier d'un départ différé depuis le pied du passage du Gois, en direction de l'île de Noirmoutier, puis de la Côte Fleurie, pour terminer à Chantonnay.

Ainsi, nous pouvions nous imaginer un cadre idyllique pour cette épreuve : un grand ciel bleu, des rayons de soleil puissants se réfléchissant sur l'océan Atlantique, et ce, sur 80 kilomètres. Puis, un retour sur la terre vendéenne, avec notamment un passage au barrage de la Vouraië. Cette édition 2026 s'annonçait sous le signe de la détente, à l'image de cet anniversaire, un joli cadeau de la part d'André et de son équipe.

Départ à 7h10 de Chantonnay, en direction de Noirmoutier, sous un soleil radieux. Pendant le trajet, André, comme à son habitude, nous donne des recommandations et des conseils pour faciliter le franchissement des différentes étapes. À notre arrivée au passage du Gois, une violente averse nous accueille dès la descente du car. Sans répit, tant bien que mal, nous enfilons nos vêtements de pluie. Ainsi s'achève le rêve idyllique, laissant place à la réalité et aux premières difficultés de la journée.

Une certaine fierté nous submerge en traversant le passage pavé, encore glissant, autrement que par un moyen de transport. Nous humons les relents de vase et d'iode laissés par le retrait de la mer. Ce moment particulier restera gravé dans la mémoire des 65 participants au départ de cette belle aventure.

Les premiers kilomètres nous permettent de découvrir ou redécouvrir la somptueuse et resplendissante flore de l'île de Noirmoutier. Sur des sentiers agréables à parcourir, votre regard peut se poser, au choix, sur la vue de l'océan, avec une mer quelque peu agitée, ou sur les étiers et les marais salants, offrant une véritable quiétude. Seul un vent fort et de face vient troubler le silence des lieux.

Quelle beauté, et quelle chance, d'avoir parcouru le tour de l'île ! Des terrains variés et un passage en forêt, somptueux et très agréable, nous permettent de quitter l'île. Les kilomètres suivants, après le retour sur le continent, nous offrent une vue sur l'océan et sa Côte Fleurie, le long des berges du littoral.

Après un passage sablonneux, toujours sous une pluie fine et un vent fort, nous atteignons Saint-Gilles-Croix-de-Vie, le terminus de la côte. Viennent ensuite des terrains divers et variés pour rejoindre Coëx, notre point de ralliement et de bascule en termes de distance : les 100 kilomètres sont dépassés.

À notre arrivée, André nous réserve un accueil chaleureux et bienveillant. Une remise en condition personnelle, attendue et fort appréciable, nous permet de soigner les premiers dommages liés à la macération des pieds dans des chaussures humides et sablonneuses, et ce malgré le port de chaussures et de chaussettes prévues à cet effet. La nuit se poursuit sans anicroche, mais sous la pluie et le froid, qui se sont invités naturellement. Le vent est tombé, et les températures ont chuté brutalement au cours de cette nuit bien noire. Au lever du jour, elles ont encore baissé, et le passage sur des sentiers d'herbe haute trempée saisissent de plein fouet les membres inférieurs. Cette ambiance saisissante m'amène, au 132^e kilomètre, à 7h00 du matin le vendredi (J2), à un moment de doute. Il a fallu attendre 10h00 pour retirer les vêtements chauds de la nuit.

Commence alors une belle journée, plus ensoleillée et clémente. Ce sont ces journées que nous affectionnons pour marcher, encore et toujours. Nous traversons des forêts, notamment celle de La Chaize-le-Vicomte, très agréable à parcourir et présentant une grande variété de feuillus. Au 180^e kilomètre, alors que nous pensons à la fin de l'épreuve, un dédale de montées et de descentes ininterrompues s'offre à nous sur 10 kilomètres, autour du barrage de la Vouraie. Le paysage est somptueux, mais ce passage m'a paru long et usant. J'ai été ravi de trouver la dernière boîte aux lettres à Saint-Hilaire-le-Vouhis. La suite fut un passage sur le gué à Chadeau, avant de retrouver la ville de Chantonay.

La marche s'achève, à quelques hectomètres de la salle Antonia, par un violent orage de pluie et de grêle, comme pour bien clôturer cette belle et somptueuse randonnée.

Le défi / Le challenge

Après avoir décrit l'environnement de l'épreuve — son itinéraire, son relief, la météo —, abordons désormais l'aspect défi, ou plutôt *challenge*. En effet, s'inscrire à l'épreuve du BMLD, c'est s'engager dans un véritable défi, qui peut être partagé (en binôme, en trinôme, etc.), mais qui reste avant tout un engagement personnel.

Cette année, mon objectif principal était de terminer les 200 kilomètres, après avoir essuyé un échec l'année précédente. J'y reviendrai plus en détail un peu plus loin.

J'ai l'habitude de marcher seul, car j'apprécie particulièrement de progresser à mon rythme. Je règle ma vitesse de croisière en fonction de la distance à parcourir, du relief et de mes capacités physiques. Ainsi, lors de l'épreuve 2026, j'ai commencé par marcher avec un petit groupe de quatre personnes, qui s'est progressivement dispersé pour que je termine seul. Pendant environ 175 kilomètres, je me suis retrouvé seul à affronter les différentes étapes. Avec Gaëtan, nous nous sommes croisés à plusieurs reprises tout au long de la marche : au 40^e kilomètre, puis à Coëx, au point de ravitaillement où nous avons échangé plus longuement, au 140^e kilomètre, et enfin à l'arrivée. Il a eu la gentillesse de m'attendre. Je lui en suis très reconnaissant. Nous avons pu prendre quelques photos ensemble.

Malgré la pluie, le vent et le sable, les premiers 100 kilomètres se sont déroulés sans encombre sur le plan physique, malgré un rythme soutenu. Au ravitaillement, j'ai pu observer l'état de mes pieds : ils présentaient des stigmates de macération dus à l'humidité du sol et au sable. Le changement de paires de chaussettes et de chaussures n'a pas empêché l'apparition de blessures aux deux pieds : deux énormes phlyctènes, dont l'une a éclaté à 80 kilomètres de l'arrivée. La douleur fut intense, et j'ai dû poser un pansement de fortune pour poursuivre la marche du mieux possible. Je ressentais une douleur vive, comme des aiguilles plantées dans la voûte plantaire, à chaque pas. Cette douleur ne m'était pas inconnue, car lors d'une précédente épreuve, j'avais déjà rencontré ce même problème.

Au fil des heures et des kilomètres parcourus, une envie de dormir, de plus en plus prégnante, s'est installée, notamment après le lever du jour. En effet, compte tenu de l'heure d'arrivée au point de ralliement, je pouvais espérer atteindre mon second objectif : terminer les 200 kilomètres en moins de 36 heures. Jusqu'à présent, je n'étais jamais parvenu à descendre en dessous de 38 heures. J'ai donc choisi de ne pas me reposer à Coëx, mais seulement de me restaurer et de reconfecionner mon sac pour la seconde partie du parcours.

L'envie de sommeil a occupé mon esprit durant toute la seconde journée. Elle se traduisait par l'envie de m'allonger et se manifestait par des bâillements répétés. Pour lutter contre cela, j'ai alterné

plusieurs stratégies : tantôt je me stimulais en m'encourageant, tantôt je m'autorisais à m'assoupir pendant une ou deux secondes en marchant — ce que l'on pourrait appeler des micro-siestes. Bien sûr, je me suis aussi alimenté régulièrement en sucres (en alternant sucres lents et rapides) et j'ai bu abondamment.

Concernant le rythme, je me suis appuyé sur des temps fixes, avec une marge de +/- 30 secondes par mile (le mile me semble plus adapté que le kilomètre pour ce type d'épreuve), ainsi que sur ma fréquence cardiaque. Je souhaitais impérativement rester dans la plage d'endurance pour éviter un épuisement trop précoce. Tout au long de la seconde moitié du trajet, j'ai réussi à maintenir le même rythme, avec une différence d'une à deux minutes par rapport à celui de la première journée. Hormis le passage de la Vouraie, où j'ai dû ralentir pour éviter l'effondrement ou la chute. Je pense avoir atteint les limites de l'épuisement physique et psychique au cours de ces 10 kilomètres. J'ai puisé au plus profond de moi-même pour trouver l'énergie nécessaire afin de clore cette épreuve.

Enfin, les 10 derniers kilomètres se sont mieux passés, et j'ai pu atteindre la ville de Chantonnay sur un rythme similaire à celui de la veille. La motivation de pouvoir réussir mes objectifs a pris le pas sur la fatigue extrême de mon corps. 35 heures pour parcourir 200 kilomètres : une sacrée performance pour ce corps humain !

Ce nouveau défi m'a permis de découvrir des ressources insoupçonnées et de repousser les limites de ma résistance et de ma résilience, tant physiques que mentales. Mais rien n'arrive par hasard : c'est le fruit d'une préparation physique et psychique de longue haleine.

Ce double objectif, je me l'étais fixé l'année dernière. Cependant, pour de nombreuses raisons, j'ai dû abandonner dès le 50^e kilomètre. Je profite de l'occasion pour inviter toutes celles et ceux qui n'ont pas pu achever cette marche cette année à persévérer, et à se servir de cette contre-performance pour rebondir plus fort l'année prochaine. Quant à moi, je me suis servi de mon échec cuisant de l'année passée pour modifier mon plan d'entraînement en diversifiant mes séances : footing, trail, randonnées, vélo, musculation légère, et en adaptant mon alimentation pendant les efforts. Bref, j'ai beaucoup moins marché en termes de distance cette année par rapport à l'année précédente, mais j'ai varié davantage mes activités.

Enfin, je me suis préparé psychologiquement différemment, en prenant des congés avant l'épreuve. Je suis arrivé détendu, reposé, et avec une envie dévorante de parcourir des kilomètres.

Voilà mon périple cette année !

Et si je ne vous ai pas perdus, mes dernières lignes sont consacrées à celles et ceux qui ont œuvré pour que ce défi personnel puisse être vécu. Je remercie tout particulièrement André et l'ensemble de son équipe pour l'organisation minutieuse et sans faille de ce BMLD 2026. Un grand cru, non seulement par le nombre de participants, mais aussi par la beauté des paysages parcourus.

Merci, MERCI MILLE FOIS ! Mesdames, messieurs, pour votre altruisme et votre dévouement à l'organisation de cette marche.

En guise de conclusion, j'émettrais un vœu pour l'année prochaine : un départ depuis le Puy du Fou pour rejoindre la vallée de la Sèvre Nantaise jusqu'à Clisson, puis l'Historial de la Vendée, et enfin le GR 364 à partir de La Roche-sur-Yon pour rejoindre la ville de Chantonnay...

Merci à vous.

Denis