

BREVET DU MARCHEUR LONGUE DISTANCE

200 km · Noirmoutier → Chantonay · Vendée · Mai 2026

Compte-rendu de Hervé · 65 ans

Donnée	Résultat
Distance totale	205,40 km
Dénivelé positif	2 134 m
Dénivelé négatif	2 074 m
Temps total écoulé	67 h
Vitesse moyenne globale	3,7 km/h
Vitesse moyenne en déplacement	4,6 km/h
Fréquence cardiaque moyenne	111 bpm
Préparation	6 semaines · 480 km de randonnées

Équipement

Matériel	Modèle
Sac à dos	Osprey 35 L
Chaussures	Mizuno Wave 10 (trail)
Bâtons	Leki
Montre GPS	Garmin Fénix 7X Pro
Tenue	Short de trail + legging laine mérinos

Jour 1 · Noirmoutier — Saint-Gilles-Croix-de-Vie

75 km · Départ 9h · Arrivée 3h30 du matin

Le départ sous la pluie

Le bus quitte Chantonay à 7h10 pile, pas une minute de retard. L'organisateur, M. Vinatier, donne le ton : une machine de guerre parfaitement rodée. Nous sommes 65 au départ. À 65 ans, je constate avec soulagement que je ne détonne pas vraiment parmi les participants.

Le trajet est mis à profit pour les consignes finales, notamment les passages délicats du topoguide — vingt-huit pages de précision impressionnante, fruit d'un travail bénévole considérable. J'ai choisi de ne pas l'utiliser. Marcher en pleine nuit au milieu de nulle part avec un document papier, ce n'est pas pour moi. J'ai préféré télécharger la trace GPX sur ma montre

Garmin Fénix 7X Pro, avec les points de contrôle, d'eau et de ravitaillement enregistrés. Ce choix sera l'une des clés de ma réussite.

Nous arrivons au passage de Gois sous une trombe d'eau. Le ton de l'épreuve est donné, même si nous l'ignorons encore. On attend cinq minutes à l'abri du bus, les yeux rivés sur les applications météo. Puis M. Vinatier donne le signal, et le groupe s'élance.

 **km 0** Départ 9h · Passage de Gois, île de Noirmoutier. Pluie et vent.

Le tour de l'île

Je n'avais jamais visité Noirmoutier. La beauté de ses paysages marins me saisit dès les premiers kilomètres. Cette première journée consiste à faire le tour de l'île, et malgré le vent qui souffle sans relâche, la pluie nous épargne dans un premier temps — simple répit avant la suite.

Je bride volontairement mon allure. L'expérience du 100 km de 2025 m'a appris qu'il faut tenir sur la durée. Mon objectif du jour : 4,8 km/h de moyenne. Je terminerai à 4,5 km/h — la faute au sable qui ralentit considérablement en fin de journée.

Au premier point de contrôle (km 12), je perds un temps précieux avec le stylo de l'organisation qui se démantibule. Je repars en queue de peloton. Pas d'inquiétude : ce n'est pas une course.

Quelques participants marchent à vive allure. Un jeune homme s'est élancé avec son chien, plein d'enthousiasme. Il me lance en souriant : « À dimanche ! » Je lui réponds que me concernant, rien n'est moins sûr. À l'arrivée, j'apprendrai que le chien a tenu — pas son maître.


« Il faut le vivre pour comprendre. Ce n'est pas une marche, c'est une expérience mentale. »

La nuit et l'arrivée à Saint-Gilles

La nuit tombe et la pluie s'invite. Au km 51, le point de contrôle n°4 est difficile à trouver dans l'obscurité pour certains. Ma montre m'y conduit avec une précision redoutable.

Je longe la côte en direction de Saint-Gilles-Croix-de-Vie. La montre annonce une arrivée vers 1h du matin, puis 2h à mesure que les kilomètres se font plus lourds. Je me jette finalement dans le lit à 3h30, après une bonne douche bien méritée.

Sur les derniers kilomètres, je retrouve un compagnon de route croisé dans la journée. Il souffre, ses jambes ne le portent plus. Il a décidé d'abandonner mais n'ose pas appeler son épouse en pleine nuit. Il m'accompagne jusqu'à Saint-Gilles. Ce ne sera, loin s'en faut, pas le seul abandon.

 **Pause nuit** Objectif : 3 heures de sommeil, pas plus — durée d'un cycle complet. Les muscles des jambes font mal, impossible de dormir sur le côté. Je reste sur le dos et m'endors immédiatement.

Bilan de la journée : 75 km, météo hostile (vent, pluie), mais la forme est là. Je reste optimiste pour la suite.

Jour 2 · Saint-Gilles-Croix-de-Vie — Mouilleron-le-Captif


75 km · Départ 7h · Arrivée 7h du matin · Avec mon petit-fils A.

Une journée partagée

Mon petit-fils A. m'a rejoint pour cette deuxième journée. Dix-sept ans, marathonien, il est confiant. Il ne mesure pas encore ce qui l'attend.

La journée commence sous un ciel clément, avec un café au bar peu après le départ. Les premières heures sont légères. Je suis heureux de partager ces moments avec un petit-enfant qui vit depuis sept ans aux États-Unis. Ce sont des instants rares, de ceux qui forgent des souvenirs durables.

Le réveil du mollet — km 90

 **km 90** Une ancienne déchirure au mollet droit, que je croyais définitivement guérie, se réveille sans raison. La douleur est supportable, mais l'inquiétude s'installe. J'enfile immédiatement le bas de compression que j'avais heureusement glissé dans mon sac.

Nous arrivons au ravitaillement du km 100. J'en profite pour récupérer des affaires sèches dans mon sac déposé, manger une banane, boire. A. s'octroie une sieste éclair.

J'apprends qu'une dizaine de participants ont déjà abandonné — chiffre provisoire. Trente et un

marcheurs me précèdent. Je suis plutôt satisfait, même si cette marche n'a rien d'une compétition.

Je réveille A. Il est hors de question de s'attarder : un mollet qui refroidit, c'est un mollet qui ne repart plus. À ce stade, sans lui à mes côtés, l'abandon était sérieusement envisageable.

La météo décide de tout

À peine repartis, la météo bascule. Pluie, grêle, froid — la totale. Je m'inquiète pour A. qui souffre sans le dire. Je lui donne mes vêtements les plus chauds. Nous avançons malgré tout.

Ce qui me stupéfie, c'est sa résistance. Il m'encourage sans relâche, répète que nous allons y arriver ensemble. Un gamin de 17 ans, dans ces conditions, avec 60 km dans les jambes — je suis fier de lui.


De mon côté, les hallucinations commencent. Je vois un chien 100 mètres devant nous, je préviens A. Il me répond que c'est une flaque d'eau. Plus tard, un drôle d'oiseau menaçant à ses pieds — en réalité, de simples feuilles sur une branche. Classique après 30 heures d'effort.

« Je considère cette journée partagée avec A. comme exceptionnelle — de ces moments qui forgent des souvenirs. »

L'arrivée à l'aube

Je prévois d'arriver à l'hôtel de Mouilleron-le-Captif vers 3h du matin. Je préviens la réception. Au final, nous poussons la porte à 7h du matin, mouillés et crottés, sous l'œil interloqué des clients prenant leur petit-déjeuner. Le personnel, adorable, est interloqué.

A. est épuisé. Sa démarche est chaotique. Il a parcouru 75 km en 20 heures sous une météo dantesque, à 17 ans. Ses parents, aux États-Unis, suivaient notre progression via le LiveTrack de ma montre. Les messages WhatsApp crépitaient dans la nuit.

 **Pause nuit** 3 heures de sommeil. Avant de m'endormir, une pensée : avec mon mollet dans cet état, c'est probablement la fin de l'aventure. 150 km, c'est déjà bien, non ?

Jour 3 · Stop ou encore ?

55 km · Départ ~10h · Arrivée 4h du matin · Chantonnay

Le moment de vérité

L'alarme de ma montre me réveille. Par quel miracle, je l'ignore encore. Trois heures de coma profond.

Je pose le pied par terre. Le mollet est douloureux, les muscles raides. Je boite. Je ne vois pas comment repartir. Je réveille A. — il a un train à prendre pour Paris.

Autour d'un petit-déjeuner copieux, je lui annonce ma décision : j'arrête. Il comprend. 150 km dans ces conditions, c'est déjà une belle performance.



L'élément déclencheur Un short vidéo de mes petits-enfants réunionnais. Ils me demandent de continuer, de ne rien lâcher. Je craque. Je pleure. Et je change d'avis.

Pour eux. Pour mes huit petits-enfants, et celui qui naîtra dans les prochaines heures à Seattle. J'avais solennellement promis de ne pas abandonner avant qu'il naisse. Belle idée sur le papier. Sauf que le bougre a pris son temps, visiblement peu pressé de partager la vedette avec un vieux marcheur à moitié cuit. Il a attendu sagement mon arrivée à Chantonnay.

Je me dois de continuer coûte que coûte. C'est décidé.

Le personnel de l'hôtel me voit repartir « au fond du seau », marchant à peine droit. Ils m'offrent bananes et oranges. J'enlace mon petit-fils. Me voilà de nouveau sur le chemin avec 50 km à parcourir — comme si c'était rien. Sauf qu'ils viennent s'ajouter aux 150 déjà dans les jambes.

La rédemption sous le soleil

Les muscles se chauffent progressivement. La douleur décroît. L'optimisme revient. Et la météo, enfin, se montre clémente. Après deux jours à tout nous envoyer, elle lâche prise. Le soleil pointe. Je remercie le ciel.


Un jogger me rejoint, s'arrête à mon niveau. Nous discutons longuement. Il décide de m'accompagner un moment, puis nous nous séparons. Il me remercie pour la rencontre. Ces instants-là font partie du chemin.

Les kilomètres défilent sous un ciel dégagé. Vers 14h30, j'entre dans un bar en quête d'un sandwich. La patronne m'informe que c'est trop tard pour la restauration, et que la boulangerie voisine est fermée. Je souris — jaune — et repars le ventre vide. Certains commerces gagneraient à s'inspirer de l'accueil qu'on trouve ailleurs.

Les rencontres qui comptent

À la lisière d'une forêt, je m'arrête devant un beau manoir. Ses propriétaires — un jeune grand-père entouré de ses enfants et petits-enfants — se précipitent vers moi et m'offrent bananes, chocolat, eau, et même l'hospitalité pour me reposer. Nous parlons. Leur gentillesse et leur bienveillance me comblent. Ces rencontres-là sont précieuses.

La nuit tombe sur les abords d'un lac avec de beaux dénivelés. L'endroit doit être magnifique le jour. La pluie revient, fine et diffuse. Ma trace GPS m'envoie vers le lac plutôt que le contourner — je galère quelques minutes à retrouver le bon chemin.


 **Dernier point de contrôle** Les propriétaires rentrent à vélo d'un anniversaire. Rencontre sympathique. Je suis rejoint par Alex, un Américain de Pennsylvanie, et un Toulousain. Ils marchent plus vite que moi. Je les invite à ne pas m'attendre. Ils refusent.

Les 10 derniers kilomètres — ensemble

Alex est de Pittsburgh — la ville où vit un de mes fils. Synchronicité troublante.

Nous décidons d'arriver ensemble. Ces deux compagnons de la dernière heure sont d'un secours inestimable. Les 10 derniers kilomètres nous réservent encore quelques bons dénivelés. Fourbes, les organisateurs.

Nous arrivons à 4h du matin, après quelques hésitations pour trouver la salle d'accueil dans la nuit. Les bénévoles, adorables, nous servent un repas chaud. Tellement bienvenu. Une bénévole m'informe que ma lampe frontale allumée ne m'est plus d'un aucun secours.

 **ARRIVÉE** 4h du matin · Chantonay · 205,40 km · 67 heures · BMLD 200 km validé (enfin j'espère !)

Bilan — Ce qui restera

Ce que j'ai apprécié

- La qualité de l'organisation, remarquable. M. Vinatier et son équipe ont fourni un travail préparatoire considérable.

- La journée avec mon petit-fils. Nous nous sommes découverts dans la souffrance — de ces moments qu'on n'oublie pas.
- La beauté du parcours, surtout à Noirmoutier le premier jour, même si les heures nocturnes et la météo ne m'ont pas permis d'en profiter pleinement.
- Les rencontres — avec les autres marcheurs et les personnes croisées sur le chemin.
- Aller chercher des ressources mentales insoupçonnées pour continuer malgré la blessure.
- Les encouragements permanents de mes proches, qui me suivaient via le LiveTrack même la nuit.

Ce que je ferais différemment

- Arriver le dimanche matin avec des étapes plus courtes — éviter une troisième nuit de marche.
- Remplacer l'iPhone SE, véritable handicap en autonomie, par un téléphone longue autonomie ou une batterie externe plus grande.
- Substituer les barres énergétiques et gels — indigestes à J2 — par de vrais sandwiches. La nourriture réelle passe toujours mieux sur la durée.
- Ne jamais oublier le bas de compression dès le départ. Le mollet me l'a rappelé douloureusement.

« Un défi mental. Une expérience unique que peu comprennent. Il faut le vivre pour comprendre. »

Hervé · Mai 2026