

Chamonix 26/08/2016

On ne voit que des coureurs à pied dans les rues ; fin août, Chamonix vit au rythme de L'Ultra Trail du Mont-Blanc . Les concurrents vont partir sur 50, 100,120 , 170 et même 330 kms .

Bien sûr, on est inscrit depuis plusieurs mois . On essaie de se préparer au mieux . Mais d'un coup, tout s'accélère : on y est !!!

Joaquim s'élance le mercredi sur la TDS 119kms et +7250m de dénivelé positif. Avec son habituelle vélocité et son sourire , il finit 115ème en 22h23 ; quel beau résultat !

Jacques part le jeudi sur l'OCC 50kms et 3500m+ . Son moral d'acier lui permet d'aller jusqu'au 37 ème où il est contraint d'abandonner par les barrières horaires . Ses muscles se vengeront un peu par des crampes nocturnes à répétition mais c'est énorme pour un entraînement qui se réduit à quelques jours de marche .

Et hop ! on est vendredi ! Jean-François et moi, nous retrouvons sur la ligne de départ au milieu des 2500 inscrits sur l'UTMB . Jef m'a réservé un petite place dans la cohue ; Joaquim attend un peu avec nous et sa bonne humeur fait baisser le niveau de stress . Isa, Lucas, Huyen, Jacques nous encouragent ; Françoise et Thierry Cheynel qui m'ont soutenu pendant la préparation et m'ont organisé une reconnaissance bien utile et tellement sympa début août, ont même fait le déplacement pour assister au départ . Ca fait chaud au cœur tandis que l'ambiance incroyable avant le départ donne des frissons. Depuis ce matin, j'ai l'impression d'avoir la respiration courte. Impression qui disparaît très vite ; c'était juste la trouille . Il fait encore très chaud à 18 h ! moi qui avait peur d'avoir froid !

Nous voilà partis ! on est acclamés ; on ne voit pas passer les premiers kms. 8kms plat nous emmène jusqu'au village des Houches . Les encouragements recommencent de plus belle pendant la traversée du village et nous donnent de l'élan pour affronter la 1ère difficulté : 13kms et 870m +. Les rangs sont encore serrés . on monte et descend dans un flot de coureurs continu . Je papote avec un jeune réunionnais avec qui j'ai fait le trail Stevenson et qui affiche déjà de belles courses à son palmarès. Je ne suis peut-être pas dans le « bon wagon » : ne suis-je pas trop vite ; je ne suis pas mal mais la route est tellement longue que l'économie est de rigueur. J'arrive à St-Gervais , il fait nuit . J'ai mis 3 heures pour couvrir les 21 kms et 1000m de dénivelé positif (au vu de ces temps et à posteriori ,je me dis qu'effectivement, j'étais dans un wagon trop rapide pour moi) . Ravitaillement rapide ,recharge du camel back et petit point avec Françoise , Thierry et Jacques . J'ai une petite inquiétude : j'ai l'impression d'avoir les fesses très dures et oui, les minettes ça peut-être un sujet d'inquiétude !!! sur ce coup, je préférerais les avoir plus molassonnées .

C'est reparti pour les 10 kms suivants et +500m en montée douce jusqu'au Contamines. Jacques m'attend encore à ce ravito puis va rentrer dormir un peu pendant que je continuerai mon petit bonhomme de chemin ! Justement , on attaque la deuxième difficulté avec le col du Bonhomme . J'ai reconnu le parcours depuis les Contamines et jusqu'à la fin avec des macad'amis début août ; ce col m'avait paru assez facile avec des jambes toutes fraîches. Cette nuit , une rivière de lumière s'étire devant moi et semble grimper jusqu'aux étoiles ; une autre rivière serpente derrière moi . Ça parle peu dans les rangs ! 1400 m +en 10 kms , ça calme les plus bavards. Je suis au refuge du Bonhomme , km 44 après 8h48 de course . Contente d'être là avec une heure d'avance sur la barrière horaire mais.....complètement à plat ! Ouf ! ça va redescendre ; j'espère me requinquer.....mais quand Je commence la descente des Chapieux en essayant de trotter ... une douleur dans le bas du dos m'en empêche ; bref galère ! Je descends de 700m en marchant . Je suis en mode zombie et je me prend une gamelle en prime ! Le zombie arrive au ravito/base de vie du 49ème km et passe directement en salle de repos ; reveil programmé 30mn +tard je ne prends pas la peine de me glisser sous la couverture ,je pose ma pauvre tête et ..... ; j'entends vaguement que le bus des abandons arrive dans un quart d'heure . C'est ce qui me tire de ma torpeur ! Un reste d'amour propre et puis je me souviens que je n'ai vraiment pas aimé mon abandon sur une saintélyon ! Je soigne mes pieds qui affichent quelques petits ampoules, je mange un peu mais ça passe moyen et je repars toujours bien raplapla. C'est pas facile de positiver dans cet état quand il reste 120 kms !

3/4kms légèrement montant sur une petite route ; quand je me passais mon film perso, je voyais ces quelques kms de goudron comme une partie facile où en poussant sur mes bâtons, j'avancerais sans mal... mais la réalité est tout autre. J'avance doucement et laborieusement !

Les frontales de ceux qui me précèdent tracent le chemin jusqu'au col de la Seigne 900m plus haut, mais qu'il sont longs ces kms. Quand je me retourne, les frontales des suivants s'éteignent très vite ; la barrière horaire des Chapieux a arrêté les concurrents qui ne pouvaient pas repartir avant 5h15. Bref, moi qui avait une heure d'avance, je me retrouve avec les barrières à mes trousses. Enfin le col de la Seigne avec le jour qui s'est levé complètement, je bascule côté soleil vers l'Italie. Je m'assois pour envoyer un texto à ma fille Mathilde, qui vient de l'Alpe d'Huez pour m'encourager et un à Jacques ; je pense ne plus avoir la force de continuer ; pas la peine qu'elle se déplace ! mais il n'y a pas de réseau... donc pas de message envoyé et tant mieux !

Je commence la descente et m'interroge : est-ce que je vais direct à Courmayeur sans faire le tour de deux pierriers et dans ce cas mon abandon est effectif ou je me laisse encore une chance et je remonte sur les deux pyramides calcaires ; je sais que cette deuxième solution nécessite une crapahute de deux heures dans des pierres mais c'est le circuit. L'idée de l'abandon m'effleure encore l'esprit ; on pourrait même dire me caresse !!! Mais j'entame la petite montée vers les pyramides. Je suis encore une loque ; à peine 100 de positif et déjà je m'assois au bord du sentier ; je m'endors instantanément ; peut-être 30 s ou 2 minutes ou plus aucune idée... et je n'avais pas mis d'alarme !

Je me remets sur mes pattes, le soleil commence à chauffer et tant bien que mal et doucement, je viens à bout de ces fichues pyramides. Je retrouve un peu d'énergie à la descente suivante. Passer devant quelques coureurs plus zombie que moi encore me redonne des mognons d'ailes.

J'avance un moment avec un couple de sympathiques alsaciens ; elle s'accroche à son compagnon au sens propre, à la montée et elle trotte dans les descentes. J'essaie de les suivre. Tout doucement, les kms défilent et j'arrive à Courmayeur 79ème km (deuxième base de vie) et ravito plus conséquent et chaud. Et surtout, je retrouve deux têtes reconfortantes : Mathilde et Jacques. Pas le temps de trainer. Mais j'ai droit à leurs soins bienveillants : je mange des pâtes, je bois du coca ; en espérant que tous ces sucres vont me booster un peu... ils me lavent les pieds, les massent, les soignent...(ah ! vous commencez à avoir envie de faire du long !!!) ils m'incitent à changer de vêtements, me débarbouillent avec des lingettes (conseil de Joaquim).

13 h15 ! c'est la barrière horaire à la sortie de Courmayeur ! il fallait tout ! je repars pour rejoindre le refuge Bertone 800m +haut et 5kms plus loin mais Mathilde a mis ses baskets et m'accompagne. Je la suivrais au bout du monde alors sa compagne m'aide beaucoup. Ce n'est pas autorisé par le règlement mais vous aurez compris que n'étant pas parmi les premières, c'est beaucoup moins embêtant. Il fait très chaud. Heureusement, le chemin grimpe dans la forêt ! les coureurs sont à la queue-leu-leu et ceux qui doublent sont rares. Tous comme les paroles échangées. Mathilde anime un peu cette montée et encourage ceux qui galèrent. On n'osera pas un mot de réconfort en passant près d'un participant qui vomit ses tripes au bord du chemin. Bien contente de ne pas être à sa place !

Et voilà Bertone ! Mathilde a des scrupules de me laisser ; je dois être bien pâlichonne ! Mais la partie qui m'attend est plus tranquille : 12 kms d'un superbe chemin en balcon face au Mont blanc à 2000m d'altitude donc pas trop chaud et peu de dénivelé. Si on se retourne, on voit le chemin parcouru depuis le levé du jour et bien sûr les deux maudites pyramides de calcaires et le col de la Seigne ; je ne suis pas au top mais quand même mieux qu'au petit matin. Mathilde fait demi-tour avec un pincement au cœur de laisser sa maman-zombie ! mais nous savons que Joaquim viendra gentiment m'attendre avant le ravito du 97ème km. J'ai beaucoup de chance.

Je continue sur ce superbe chemin. et bien que je n'arrive pas à boire, ni à manger suffisamment, je sens que petit à petit mon état s'améliore. Je trempe ma casquette dans chaque filet d'eau. Je vais bientôt arriver à Arnouvaz, ravito où je vais trouver Gilles macadamien, bienveillant depuis 8 ans sur l'UTMB et Annie sa compagne ex-macadamienne et une ambiance chaleureuse. Je trotte dans la descente ; il est 18 h ; ça fait 24 heures que je suis partie et plus d'un tour d'horloge que j'avance avec difficulté et là je retrouve le sourire. D'autant plus qu'un poussin jaune arrive à ma rencontre : non ce n'est pas une hallucination mais Joaquim en maillot jaune fluo qui m'escorte en trottinant jusqu'au

ravito. Quelques coureurs nous emboitent le pas et notre petit groupe retrouve un peu de vitesse sous les encouragements de Jo qui a encore les jambes lourdes de l'effort qu'il a fourni pour boucler la TDS . Là encore, les copains sont au petits soins ; Annie et ses sœurs sont supers ; Gilles me réserve un bol de petites pâtes sans soupe (la soupe me dégoute burk !) et remplit ma poche à eau ; une kiné vérifie mon dos mais je n'ai plus mal depuis plusieurs heures ; Huyen me pousse les pieds ; Joaquim améliore le réglage de mon camel back. Bref , On ne peut pas rêver mieux comme réconfort. Je repars pour le Grand col Ferret 800m+ . Comment vais-je encaisser cette difficulté ? je le redoute un peu ! je prend un rythme doux . Ca a l'air de passer . Didier un breton avec qui j'ai déjà partagé un bout de chemin va à la même allure ; et nous grignotons régulièrement les mètres qui nous séparent du col. Ouf ! nous y voilà après deux heures de montée ! ( je crois que nous avons reconnu en nous tirant la bourre en moins d'une heure). Le ciel s'est chargé ; je prend le temps de me couvrir , de mettre mes gants ( je suis chochette des mains ) et hop je plonge direction le ravito de la Fouly : 10 kms de descente assez douce . Je trottine et rattrape Didier . On descend bien. Nous avons droit à un spectacle magnifique : éclair à gogo . Mais la pluie attend gentiment qu'on soit à 10mn seulement du ravito . Jean-François (Jacob) qui est plus loin sur le parcours prendra une grosse pluie. Quel joie de retrouver un peu d'énergie et du plaisir !

Ravito de la Fouly ,110ème km ; 22 h ; on est en Suisse ! La nuit s'est installée. je retrouve Mathilde et Jacques qui s'inquiétaient pour moi car ils ont pris un orage violent en venant. Je remange un peu et enfile mes superbes habits de pluie. ET hop ! c'est reparti sous la pluie mais en compagnie de Mathilde . La pluie s'arrêtera bien vite pour laisser un beau ciel étoilé . On alterne marche et courses sur cette partie encore facile . On bénéficie d'un ravito improvisé près d'un chalet dont le jardin est squatté par une centaine de nains de jardin ! On achète virtuellement quelques chalets suisses et on entame la montée vers Champex +450m . C'est pas beaucoup ; on monte régulièrement mais je peste sur la fin car le chemin se tortille dans tous les sens et j'ai l'impression qu'on ne va jamais sortir de ce bois Grrrr !

Mais si ! Champex nous accueille ; 124 ème kms presque 2 h du matin ! je zappe le ravito pour m'allonger avec délice dans le coffre de la voiture de Jacques. Un vrai palace , sa 208 ! Si, si je vous promets ! Après avoir mangé un peu, je dors comme un loir pendant les 20 mns que mon équipe d'assistance m'a autorisés. Il me réveillerons 15 mn seulement plus tard, certain que j'allais les supplier de me laisser 5 mns de rab. Ce que j'ai fait bien sûr !

Hou ! dur de repartir, j'étais tellement bien ! Mais ça continue sur une partie assez roulante ; des coureurs trop fatigués optent pour un somme au bord du chemin . On avance plutôt bien ; on double (pas que ceux qui roupillent en plus) et ça fait du bien au moral mais la terrible montée de Bovine nous attend. Elle est longue , raide ; on monte parfois droit dans la pente ; 800m à épuiser ; les mollets tirent bien . On papote avec un sympathique Antoine (c'est lié au prénom, mon fils s'appelle Antoine !) ET voilà Bovine dans la poche ! raconté comme ça , c'est rapide mais ça a bien du prendre 3 bonnes heures. La descente qui arrive derrière avait été un vrai bonheur pendant la reco mais il a plu , c'est plutôt glissant et on ne pourra pas courir beaucoup ; si bien que Trient 141ème km et son ravito nous attendent jusqu'au levé du deuxième jour .il est dimanche matin, ça fait 36 h que je suis partie!

Je me repose à nouveau 10 mn dans mon palace roulant (une photo prise à ce moment montre que j'ai pas une super mine !)

Pourtant ,je repars seule et avec une impression de fraîcheur relative. Peut-être boosté par l'étonnement d'être encore là et à seulement 30km de l'arrivée . Dans ma tête c'est à ma portée . Je grimpe dans la forêt et dans le calme pour rallier Vallorcine 11 kms plus loin et +800m environs . La descente me paraît longue ; Je ne m'arrête même pas cueillir les nombreuses myrtilles qui m'auraient facilement fait succomber en temps normal . Je trottine dans les parties faciles et enfin j'aperçois Jacques et Mathilde qui montent à ma rencontre et finissent la descente sur Vallorcine avec moi. 151ème km . Je rêve d'une crêpe au chocolat ; on en avait mangé une pendant notre reconnaissance de début Aout au buffet de la petite gare de ce village . Ce sera ravito habituel mais agrémenté d'une délicieuse part de quiche que Mathilde sort de son chapeau !

J'enfile avec plaisir le tee-shirt de notre club ; c'est une incitation de plus pour boucler ce périple ! j'ai un petit coup de cafard quand Jacques me dit que je pars pour 19 kms. Ca me semble très long par rapport au 10 que je viens de

couvrir . Il reste une dernière difficulté : tête au vent ,une bonne grimpe(+700en 4kms) dans les rochers en plein cagnard car midi approche. De temps en temps ,j'ai la tête qui tourne un peu (je me dis que ça serait vraiment « couillon d'être obligé d'arrêter là) . Math est partie avec moi. Il nous faudra deux heures pour venir à bout de Tête au vent. Une dernière barrière horaire est à 8 kms de l arrivée et me tient suffisamment en inquiétude pour que je crapahute aussi vite que je peux On ne peut que marcher car j'ai le dessous des pieds en compote et les kms défilent bien lentement. La voilà km 162 à la Flégère. Plus que 8 kms de descente ! Rien du tout mais les pieds meurtris se rappellent à moi à chaque pas . Un concurrent opte pour la descente à fond en hurlant pour oublier ses douleurs ! Je trempe mes pieds avec délice dans quelques ruisseaux qui traversent la piste . Je maudis les nombreux cailloux . Pas moyen de trouver 10 mètres doux pour mes petons. Jacques est venu à notre rencontre . Je suis tellement contente d'être là que je ne laisserais ma place pour rien au monde. Voilà enfin, les premières maisons. Chamonix nous attend. Je retrouve la force de trotter et j'oublie mes pieds douloureux. 500mètres avant l'arrivée , les amis du club (Huyen et Joaquim, Isabelle et Lucas ) me font une ovation . Jean-François est là aussi ; je sais qu'il a énormément souffert des pieds. Comparez aux siens, mes panards paraîtront presque nickels !

Et là commence les frissons ! J'ai beau être parmi les derniers à arriver , je suis applaudie comme les premiers et on y prendrait vite goût ! c'est ce qu'on appelle une arrivée triomphale jusqu'à l'arche tant attendue.

Comme c'est bon de s'arrêter d'avancer ; de récupérer mon tant convoité gilet finisher qui cette année ressemble à un sac poubelle mais tant pis je le mettrais toujours avec plaisir. Ce sera un moyen de me souvenir de tous ces moments : des sorties pour s'entraîner, de la reconnaissance avec les amis, des frissons du départ, des 40 premiers kms avalés peut-être trop vite , des 12 heures qui ont suivis vraiment galère où j'ai avancé avec ce qu'il me restait de tête, de l'aide de Jacques et Mathilde, de la gentillesse des copains , des paysages magnifiques, de la bière bien fraîche qu'on a partagé ensuite ....

Donc, si vous me voyez passer avec mon gilet-sac- poubelle sur le dos alors qu'il fait encore doux , ne vous inquiétez pas outre-mesure ; c'est juste que je suis encore tellement contente d'avoir réussi à venir à bout de ce challenge .