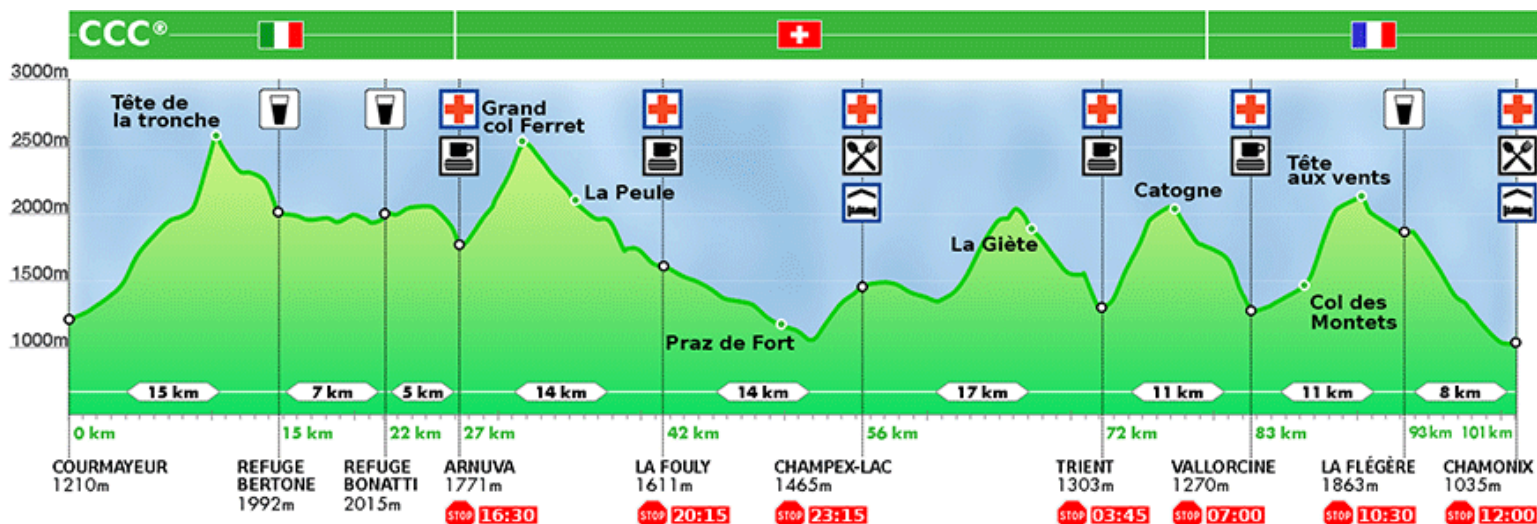


HISTOIRE DE MON PREMIER ULTRA TRAIL EN MONTAGNE CCC 2014 (COURMAYEUR-CHAMPEX-CHAMONIX)



La fin des vacances

Nous sommes à **une semaine de la course**, je viens de terminer mon dernier entraînement dans le Vaucluse où je termine mes vacances d'été en famille. Treize kilomètres le matin avec un peu de seuil et environ la même chose l'après midi mais en côtes, sous le soleil.

Le départ pour Chamonix a lieu jeudi matin pour un départ de course vendredi à 9h à Courmayeur en Italie. J'ai pas mal de petites choses à préparer avant mon départ et je dois songer à bien dormir afin de me préparer à passer la nuit blanche qui m'attend.

Mes nuits sont trop courtes et la tension, malgré moi, m'envahit peu à peu... C'est la première fois que je vais participer à un ultra trail en montagne. Cela fait moins d'un an que je me suis mis au trail et je suis un coureur moyen. J'ai commencé la course à pied il y a cinq bonnes années sur la distance reine, le Marathon. J'en ai couru quatre et mon meilleur temps est 3 :17 :19.

Autour de moi, mes copains sont, pour la plupart, meilleurs que moi. La communauté des « runners » est très sympa. Je suis licencié FREE RUNNERS qui est le premier Club (Global) de France. J'y rencontre régulièrement de nouvelles personnes que je retrouve avec plaisir sur les courses et qui sont autant de nouveaux camarades d'entraînement. La course à pied est l'un des sports où plus vous êtes bons, plus vous faites preuve d'humilité, de modestie et de sagesse.

J'aime le trail pour les grands espaces qu'il nous offre, pour l'aventure humaine et pour ce qu'il me permet d'apprendre sur moi ; et contrairement aux courses sur route, le temps et le classement passent au second plan.

Je cours depuis plusieurs années aux couleurs de la Fondation ACTION ENFANCE pour laquelle je suis ambassadeur. Cette formidable Fondation se bat tous les jours pour préserver les fratries quand, pour cause de carences éducatives sérieuses, le juge pour enfants et l'Aide Sociale à l'Enfance séparent les enfants de leurs parents. La Fondation les protège, les éduque et leur redonne un avenir.

Arrivée à Cham'

Arrivée à Chamonix, jeudi, **veille de la course**.

J'y suis accueilli par mon pote Alexis, sa femme Michèle et leurs deux garçons. Ils me permettent de loger dans l'appartement qu'on leur a prêté. Après m'être soumis au contrôle du matériel obligatoire, je récupère enfin mon dossard en fin d'après-midi. La dernière nuit n'est pas terrible. Le sommeil a du mal à venir, il est haché et peu profond.

Le réveil doit sonner à 5h15 mais quand je me lève vers 5h, Alexis est déjà debout dans la cuisine à remplir ses bidons et avaler un bout du gâteau sport préparé la veille.

Depuis 24h, j'ai le bide en vrac à cause du stress à l'approche du départ.

Je ne m'affole pas car c'est une de mes faiblesses et je commence à y être habitué. Michèle, courageuse et généreuse, nous amène en voiture sur le lieu de rendez-vous, pour prendre la navette de l'organisation qui nous conduit en Italie sur la ligne de départ.

Dans le bus nous retrouvons Cathy une amie d'Alexis et de Michèle qui participe également à la course. Elle m'a permis de prendre la navette de 6h15 versus celle de 5h45. Elle est accompagnée d'un ami.

Je tente de dormir un peu mais les Italiens, derrière nous, ne cessent de taper la converse sans baisser le volume.

Descendus du bus, nous attendons tous les quatre pendant une heure et demi à la terrasse d'un café italien, dans la fraîcheur matinale. Nous faisons plusieurs fois à tour de rôle la queue aux toilettes pour nous soulager : le froid et le stress nous taraudent...

Le départ

Alexis et moi nous fauflions dans notre **sas de départ**. Nous partons avec la deuxième vague. Nous y retrouvons Jean-Luc, un de mes potes rencontré lors d'une sortie à Fontainebleau organisée par Vincent Viet, un excellent traileur. Nous avons tout de suite accroché et sommes naturellement restés en contact.

Nous sommes heureux d'être là tous les trois. Nous nous sommes entraînés dur et avons hâte d'en découdre maintenant. Nous plaisantons et je sors ma Go Pro pour immortaliser ce moment.

Derniers petits réglages et panique d'Alexis qui en voulant ajuster ses bâtons, n'arrive plus à enclencher un brin avec l'autre. Le stress augmente au fur et à mesure que le temps passe. En l'état il est inutilisable et un seul bâton l'handicaperait considérablement. Heureusement grâce à la bienveillance et le calme d'une concurrente, tout rentre dans l'ordre.

Grand soulagement, éclats de rire, il est l'heure de partir.

Nous affrontons tout de suite un sérieux col, La Tête de la Tronche, d'une dizaine de kilomètres pour 1300 mètres de dénivelé positif. C'est la première montée à 2500 mètres.

Tout se passe bien. Nous restons tous les trois un bon moment mais dans la montée Jean-Luc est un tout petit peu en retrait. Nous ne le voyons plus mais savons qu'il est à peine cinq minutes derrière. Cela ne veut rien dire, il monte à son rythme et il gère sa course, il a bien raison. Les descentes sont raides, piégeuses mais il fait jour et la température est clémente.

Nous parcourons **22 kilomètres** jusqu'au Refuge Bonatti, **en quatre heures et sept minutes**.

Incident de course

Au dernier ravito italien avant de passer en Suisse, à Arnuva, une heure dix plus tard, il m'arrive une petite mésaventure. Je remplis rigoureusement, comme à chaque ravitaillement, mes bidons de poudre Nutratlétic et d'eau puis je repars après avoir avalé quatre cinq Tucs et bu trois quatre verres de coca.

Au moment de repartir, je prends conscience que je me suis trompé de jerricane confondant l'eau avec de l'Overstim qui est déjà une boisson énergisante. Je décide de continuer néanmoins. Mais lorsque je tente de boire dans mes bidons, rien ne sort : le contenu est tellement compact que le liquide ne passe pas dans mes pipettes. Je suis contraint de faire demi-tour,

de vider mes gourdes et de les remplir simplement d'eau afin de ne pas perdre plus de temps.

Alexis décide de continuer et c'est à ce moment que nos courses se séparent. Je ne m'attendais pas à le perdre si tôt. J'aurais bien continué un bout de chemin avec lui mais c'est la course. Je ne suis pas un solitaire et la perspective de le perdre après seulement cinq heures d'effort, ne m'enchante pas. Alexis est bien plus fort que moi et je savais bien que nos courses se sépareraient mais pas sur un coup du sort...

A partir de là, je vais moi aussi gérer ma course. Je me dis que je le retrouverai peut-être plus tard, comme la course est encore très longue, tout peut encore arriver.

Après avoir perdu trois minutes, j'attaque Le Grand Col Ferret qui est la deuxième ascension à 2500 m. J'aperçois pendant presque toute l'ascension Alexis, trois lacets plus haut. Je m'accroche mais la montée qui n'est pas très longue est bien raide et elle arrive après vingt sept kilomètres qui m'ont déjà bien fatigué.

Quand j'arrive en haut après une heure dix de grimpe pour seulement 5 kilomètres, je suis dans le rouge. Nous en sommes **au trente deuxième kilomètre et seulement six heures trente de course.**

Je ne m'affole pas, je décide de m'asseoir comme un certain nombre de coureurs et de récupérer. Vingt kilomètres de descente nous attendent. Je veux rester lucide et ne pas prendre le risque de chuter en butant sur une pierre. Je prends le temps de bien m'alimenter, j'enchaîne les barres salées et les pâtes de fruit et je bois pas mal. Je repars tranquillement en laissant passer les groupes.

Au bout d'une heure, la forme revient et je m'accroche à un groupe qui descend à bonne allure. Arrivé à La Fouly, **au quarante deuxième kilomètre,** je vois des visages familiers, mon pote Fred qui est venu à ma rencontre pour m'encourager et la famille d'Alexis. Cela fait un bien fou au moral après presque huit heures de course. J'apprends qu'Alexis est passé quinze minutes plus tôt et qu'il est en pleine forme. Cela me motive beaucoup de les revoir et je sais que je vais pouvoir me changer intégralement car ce sera le premier ravito avec assistance autorisée. J'ai en effet laissé à Michèle un sac avec une tenue complète de rechange, de nouvelles chaussures et de quoi me recharger en liquide et solide.

Je repars heureux. Jusque là ça n'est que du plaisir malgré la difficulté. Prochain rendez-vous quinze kilomètres plus loin à Champex.

Un nouveau facteur fait son apparition. La pluie se met à tomber, de manière régulière et forte. Cela m'oblige à me dessangler, prendre ma veste de pluie, et installer mon cover-bag pour protéger les affaires qui sont dans mon sac à dos. Ces gestes, pourtant anodins, commencent à me peser.

J'étais prévenu que la petite montée pour Champex était difficile à ce moment là de la course. Elle n'est pas très longue et pourtant elle me semble interminable sous cette pluie qui s'abat sur les coureurs.

Quand j'arrive enfin à Champex Lac **au cinquante sixième kilomètre**, je suis littéralement épuisé, trempé. J'ai des crampes d'estomac, je n'ai plus de jus et j'ai mal au cœur. Comme je le répète souvent, la route est encore longue, ce qui me fait craindre le pire car je ne vois pas comment je vais pouvoir repartir. La nuit dans ces conditions, vu l'état physique dans lequel je me trouve, m'inquiète.

Fred tente tout de suite de me reconforter avec des paroles rassurantes. Je l'écoute avec attention car il est le meilleur traileur parmi mes amis et dispose d'une très grande expérience. Je croise Alexis, qui repart après un arrêt d'une demi-heure, regonflé à bloc. Ayant terminé de s'occuper d'Alexis, Michèle, Eliott et Gaby s'affèrent maintenant gentiment autour de moi ainsi que Fred. Ils sont au petit soin. Je suis cuit. Ils m'aident en tout : ôter mes vêtements trempés, me sécher, me « straper », enfiler mes chaussettes car cela me déclenche des crampes, m'habiller, lasser mes chaussures... Ils m'apportent à boire et à manger même si je ne peux rien avaler. J'apprécie beaucoup leur générosité.

Je repars après un long stop de cinquante minutes et je suis à nouveau dans de meilleures dispositions. Eliott m'accompagne sur les deux cents premiers mètres, comme pour me relancer. La pluie se remet à tomber de plus belle et la nuit arrive très vite.

Je décide de passer un coup de fil à ma femme, maintenant que je vais un peu mieux même si je ne suis pas au top. Je lui fais part de mon angoisse de la nuit à venir dans de telles conditions. Olivia me rassure, m'encourage et me dit de l'appeler si cela ne va pas ou si j'ai besoin de parler. Je dis un mot à mes filles et j'entame sous une pluie battante la montée de Bovines qui est la première des trois difficultés de cette deuxième partie.

Fred m'a bien dit de démarrer en mode diesel sur les deux premières montées car la troisième est la plus dure... Je garde ça dans un coin de ma tête mais je ne peux faire autrement que de monter lentement mais régulièrement. Je souffre dans cette montée. Je n'ai pas assez d'énergie, j'ai le souffle court alors que je m'applique à faire de petit pas. Il fait nuit noire, il pleut et nous n'avons aucune visibilité avec mes camarades de galère. Cette montée est un enfer pour moi.

Je m'accroche pendant un bon moment et puis c'est la défaillance. Je commence à lâcher, la tête n'y est plus et ça je n'y suis pas habitué. Je finis par m'adosser à un rocher et me laisse glisser à terre. Je suis obligé de laisser mes camarades avancer sans moi ce qui est moralement très dur mais je n'en peux tout simplement plus. Je suis accroupi les fesses dans la boue et je suis découragé.

Un coureur qui passe me conseille de me relever vite sous peine de ne pouvoir plus jamais repartir. Je réfléchis et me dis que le défi semble trop dur pour moi à cet instant. Après avoir réalisé que même pour abandonner il va me falloir rallier le prochain ravito, je me lève et reprends ma lente ascension. J'ai trop d'orgueil pour faire demi-tour (le ravito est pourtant plus près) et croiser l'ensemble des coureurs dans leur ascension.

La descente se passe un peu mieux, je retrouve des jambes mais le terrain est maintenant de la boue et il n'est pas rare de devoir traverser des petits torrents d'eau. Mes chaussures ne sont pas restées sèches bien longtemps.

Arrivé à Trient au **soixante douzième kilomètres et quatorze heure quarante d'effort**, le moral est fragile mais j'essaie de me persuader que Catogne, la deuxième montée, se passera mieux. Je m'arrête raisonnablement, me restaure, recharge les bidons et je relance. **Il est environ minuit.**

Le calvaire

La montée de Catogne est plus longue et plus raide que Bovines. Très rapidement, le scénario se répète, je ne peux plus avancer. La tête voudrait bien mais les jambes ne peuvent plus et la tête à son tour faiblit. J'ai terminé un certain nombre de course au mental comme la Sainté- Lyon, L'Eco-Trail de Paris ou The Trail dans l'Yonne mais là je sens bien que la tête ne suffira pas.

Je suis obligé de m'arrêter régulièrement, incapable de m'accrocher à un groupe plus de dix minutes. Je trouve un coureur qui n'est pas beaucoup mieux que moi physiquement mais qui dans la tête est encore très fort. Il est triathlète et a déjà participé à deux Iron Man ! C'est la première fois que je trouve quelqu'un avec qui discuter dans la course depuis que je suis seul. Je tombe des nus et m'inquiète quand il me dit que la CCC est plus dure que l'Iron Man d'Embrun qu'il a bouclé en un peu plus de quatorze heures !

Contre toute attente, il a une défaillance dans la montée et s'arrête au moment où mon cerveau, lui, s'est mis en mode veille. Je l'encourage donc à reprendre avec moi. Il est fatigué mais le mental est entier. Il sait qu'il ira au bout. J'aimerais avoir la même certitude... Nous arrivons au sommet au bout de deux heures après cinq kilomètres.

Surviennent maintenant six kilomètres de descente et je ne le sais pas encore mais le pire est à venir. Le terrain est un immense chemin de boue sur lequel je n'arrive pas à courir que ce soit sur le plat ou dans les descentes.

C'est une grande patinoire et je tente par tous les moyens de ne pas tomber. Je glisse dans tous les sens, je n'ai plus assez de force dans les jambes pour me soutenir. Les glissades et chutes sont nombreuses. J'évite même le ravin de peu en voulant m'appuyer avec mon bâton dans le vide. Je me fais peur.

Pour couronner le tout, ma frontale principale ne fonctionne plus malgré mes deux piles de rechange et ma frontale de secours n'éclaire presque rien.

Il y a de la brume, je ne peux plus anticiper les virages, je zigzague, je suis à l'agonie.

Je suis découragé quasi désespéré et je me fais doubler par un nombre incalculable de coureurs qui ne font aucun cas de moi. Je suis d'ailleurs assez déçu du peu de solidarité entre les coureurs. Chaque fois que je suis dépassé, je prends le temps de regarder la tête des coureurs car j'espère trouver Jean-Luc. Je m'accroche à l'espoir de courir avec lui ce qui me ferait un bien fou. Ne le voyant pas, je redoute qu'il ait abandonné en cours de route.

Cela fait bien longtemps que je ne prends plus de plaisir, que je suis cuit et cela devient même un peu dangereux pour moi. Je retourne les choses dans ma tête sans cesse et tout me conduit à l'abandon au prochain ravitaillement. Je mettrai près de quatre heures pour faire onze kilomètres, autant dire que je suis à l'arrêt.

L'étincelle

Alors que je m'apprête à rendre mon dossard à Vallorcine, je me souviens soudainement d'une chose que j'avais lu sur le compte rendu de notre copine Catherine, après sa course au Lavaredo Ultra Trail : elle n'avait pas hésité, alors qu'elle était au plus mal, à dormir plus d'une heure à un ravito et elle était repartie comme une flèche pour rallier la ligne d'arrivée en volant littéralement. Petit clin d'œil, au moment où je me souviens de cela, Catherine, très bonne traileuse est en train d'affronter la course reine de l'UTMB.

Avec ça en tête, plus ce que Fred m'avait dit à Champex, « la course à pied est le seul sport qui peut te faire passer de 10 à 50% d'énergie en très peu de temps », je regarde l'avance que j'ai par rapport à la barrière horaire et malgré tout ce temps perdu, je constate que j'ai encore trois heures quinze d'avance. Je demande à l'organisation si je peux me rendre à l'infirmerie pour me reposer.

Il est trois heures quarante cinq et je suis accueilli très gentiment par une dame qui me propose un lit de camp et une couverture. Je m'allonge

mouillé, couvert de boue et le fait même de délasser mes jambes me soulage vraiment. Je ne dors pas, je fais plusieurs micro-siestes mais me reposer dans cette salle bruyante, fortement éclairée, où je suis loin d'être seul, me fait pourtant du bien.

Une ambulance emmène sous mes yeux une femme inconsciente à l'hôpital. **Il est cinq heures quinze** quand je me lève. Les muscles de mes cuisses sont froids et durs. Le médecin me conseille de boire un grand bol d'eau salée que j'avale sans broncher mais en faisant une bonne grimace. Je vais ensuite m'alimenter au ravitaillement où je me sers copieusement en soupe chaude aux vermicelles et en coca. Après avoir rechargé les bidons, je repars avec ma mauvaise frontale, **il est cinq heures trente-sept.**

La lueur d'espoir

Je ne suis pas du tout sûr de mon coup, mais je vais tenter de repartir et affronter La Tête aux vents qui est la dernière difficulté mais la plus dure de cette deuxième partie de course. Il me reste encore dix-huit kilomètres pour en finir dont une ascension faite de marches et de rochers de quarante centimètres de haut pendant huit kilomètres.

Je repars en courant pour me redonner confiance et surtout me réchauffer car passer du chaud au froid est assez terrible. Mes lentilles collent un peu aux yeux et je ne suis vraisemblablement pas bien réveillé car je butte sur une pierre et m'étale de tout mon long sur le ventre. Pas de bobos mais je prends ça comme un avertissement.

Alors que je demande à un concurrent de bien vouloir éclairer mon sac avec sa frontale car la mienne a sauté dans ma chute, je rencontre Renaud absolument charmant avec qui je sympathise. Il est fatigué comme moi mais lui ne s'est pas arrêté deux heures. Je reste à ses côtés et nous discutons pour en savoir plus l'un sur l'autre. Je suis marqué par mes deux précédentes ascensions. Je redoute de ne pas pouvoir arriver là haut.

Vers six heures du matin, je jour se lève ce qui me fait beaucoup de bien. Le fait d'en terminer avec la nuit que j'assimile à un enfer géant, me permet de passer à autre chose. Nous progressons régulièrement. Renaud a plus de mal que moi dans cette terrible montée mais je l'encourage et l'attends dès qu'il en a besoin. Il a néanmoins un mental de vainqueur et sait depuis le début qu'il terminera. C'est le deuxième compagnon de fortune que je trouve pendant la course. J'ai bien l'intention de l'aider à mon tour. Nous progressons très lentement, nous franchissons les quatre kilomètres de montée entre le Col des Montets et la Tête aux vents en une heure trente cinq et à ce moment là nous doublons (oui oui c'est possible !) quelques concurrents. C'est seulement là-haut que je sais que je franchirai la ligne d'arrivée.

Les trois kilomètres suivants jusqu'à La Flégère sont longs mais longs... avec en plus une dernière montée pour rallier le ravitaillement. Tout me semble interminable et difficile. Le terrain n'est fait que de cailloux, de pierres et des racines et la descente est technique. Renaud avance mieux que moi en descente mais nous restons ensemble. J'en ai marre d'avancer et je ne suis plus prêt à me faire mal alors je me dis que j'arriverai quand j'arriverai...

A La Flégère, je prends tout mon temps, Renaud passe un coup de file, et nous nous posons un peu. Renaud souhaite repartir vite alors nous convenons de nous retrouver en bas car je n'ai pas envie de me presser. Plus que huit kilomètres de descente assez prononcée. Je n'ai plus les quadris pour courir car la pente me fait trop mal aux cuisses. C'est dommage car sur le plat, je n'ai pas de problème.

Je termine d'ailleurs **les deux gros derniers kilomètres** en courant dans Chamonix avec une foule extraordinaire qui nous acclame, nous, les coureurs qui terminons en fond de classement. C'est tout simplement incroyable. Je prends le temps de saluer les spectateurs d'un signe de tête ou par un pouce levé en leur direction. **A quelques centaines de mètre de la ligne**, je retrouve Michèle et Elliott qui m'accompagnent en courant, Elliott jouant le reporter photographe. C'est assez grisant et tellement sympa.

Après la ligne

Je suis content d'être arrivé au bout mais le plaisir n'est pas total. Il me faudra du temps pour digérer ma performance et analyser ce qui n'a pas fonctionné. Alexis est là tout beau tout propre, arrivé cinq heures plus tôt. Nous partageons un clin d'œil, un regard complice et une accolade amicale. Jean-Luc est là aussi, le sourire aux lèvres malgré l'abandon au cinquante sixième kilomètre. Il me félicite chaleureusement et me dira qu'il a pris un coup au moral quand il ne m'a pas vu à Champex. Je devais être parti depuis peu quand il est arrivé. La dernière montée lui aura été fatale. Il refusera de souffrir toute la nuit... Comme je le comprends.

Je récupère ma veste de finisher, quelques photos ensemble, un coup de file à ma femme et mes filles et je ne m'attarde pas trop. Je suis pressé de prendre une douche car je ne supporte plus mon odeur et j'ai déjà besoin de passer à autre chose. Belle surprise, Renaud arrivé trois minutes avant moi, vient à ma rencontre pour me serrer la main. Il aura été très important pour moi dans cette fin de course.

Conclusion

Je dirais que la montagne ne s'improvise pas. Pour faire un ultra en montagne, il faut se préparer en montagne, ce que je n'ai malheureusement pas pu faire.

D'autre part, il me semble essentiel de faire un stage de reconnaissance afin de prendre les points de repères très importants pour bien gérer sa course.

Enfin je dirais que je ne suis pas un coureur solitaire et que si je devais refaire un ultra de plus de cent kilomètres ou faire un truc comme le Marathon des Sables, je ne le ferai qu'avec un ami avec qui je serai certain de faire la course du début jusqu'à la fin. Pour cela il faut bien se connaître, rechercher la même chose, c'est la raison pour laquelle je n'en vois qu'un pour m'accompagner dans une telle aventure : mon meilleur ami Bertrand.

Remerciements

A Boutique Marathon et Brooks pour leur soutien en équipement et à Muriel pour son soutien indéfectible qui me permet de courir aux couleurs de la Fondation Action Enfance, qui me tient tant à cœur...

Enfin, merci à ma famille, mes amis, mes proches qui m'ont encouragé, soutenu avant, pendant et après la course. J'ai une pensée particulière pour ma femme qui supporte depuis des mois mes longues séances d'entraînement du fait d'un programme de course très ambitieux cette année.