

Un souvenir impérissable, un récit intemporel...

Récits des courses

Posté par : PHILFT

Publié le : 12/4/2010 11:10:00

Le récit que je vous propose date de 2005 mais à chaque fois que j'y pense, c'est comme si l'événement s'était déroulé hier. C'est le trail qui restera jamais gravé dans ma mémoire.

Si vous voulez savoir comment s'est déroulé mon premier UTMB, lisez le récit qui suit...

À

JUSQU'AU BOUT DU REVE €!

À

À

À

Quatre semaines d'aj et je ne suis toujours pas redescendu. J'ai toujours en tête ces montées

interminables, ces descentes cassantes, ce brouillard à couper au couteau, ce coucher de soleil

version carte postale sur le massif du Mont-Blanc, ces lampes frontales à perte de vue devant et derrière nous dans la montée du col du Bonhomme, cet accueil de folie des spectateurs aux

Contamine €! **STOP!**

À

Je vais reprendre l'histoire au début, là où tout a commencé, assis dans mon fauteuil devant la télévision !!! Je regardais le magazine "Aventures" sur la chaîne Odyssée. Il y avait un reportage sur un trail qui venait de se dérouler pour la première fois, nous étions en septembre 2003 : l'Ultra Trail du Mont-Blanc. Cette année-là je n'avais pas participé à une seule compétition. Des travaux dans ma maison durant mon temps libre ajoutés à une saturation des courses sur route m'avait fait perdre toute motivation. J'aimais toujours autant courir dans la nature mais je n'avais plus vraiment d'objectif. Et là, en voyant ces images, j'ai eu un frisson, une envie que je n'avais plus ressentie depuis très longtemps.

Un souvenir impérissable, un récit intemporel...

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=163>

À

La découverte du trail eut lieu en 2004. Une première expérience, difficile mais réussie, pour le trail de la Vallée des Lacs à Gérardmer fut le détonateur. 53 Kms et 2250 m de dénivelé grâce à un parcours correctement métré ont redonné confiance et motivation. De plus, j'avais aussi entraîné avec moi un collègue et ami pour partager ma passion et mes émotions. Je sentis bien qu'avec Jean-Luc ce n'était qu'un début.

Je commençais d'ailleurs à lui parler de cette course mythique à laquelle j'envisageais de participer. Cette année-là, nous nous sommes également alignés au départ des Crêtes Vosgiennes, course de montagnes plus que trail. La deuxième édition de l'UTMB avait lieu le même week-end, ce qui nous donna l'occasion d'en reparler. Je sentis que Jean-Luc commençait lui aussi à accrocher. La consultation du site et de son forum acheva de le convaincre. La décision fut prise en cet automne 2004 : nous serions au départ de l'UTMB 2005. Inscrits parmi les premiers coureurs de décembre, les mois nous séparant du jour J passèrent très rapidement. Les entraînements, les trails de préparation, l'achat de l'équipement, les discussions interminables au sujet de l'alimentation, de la gestion du sommeil, du poids du sac, des tenues à prendre nous avons vécu pour l'UTMB chaque jour jusqu'au départ

À notre arrivée à Chamonix ce mercredi 24 août, nous avons ressenti immédiatement une

énorme effervescence autour de la course. L'arche de départ, les affiches sur toutes les

devantures des magasins, le nombre de coureurs déjà sur place : tout nous rappelait que nous

allions vivre un moment exceptionnel dont nous serions les principaux acteurs (avec les 2000 autres coureurs tout de même !!!)

À À

Dès le jeudi, nous sommes dans la course avec le retrait des dossards, le contrôle des sacs et la présence de centaines de coureurs déjà sur place. Nos seuls soucis maintenant sont de nous

reposer, de bien nous alimenter et de préparer notre équipement. La dernière soirée est bien arrosée eh oui il pleut des cordes à moins de 24 heures du départ mais nous sommes confiants car la météo annonce un temps variable mais sec pour le lendemain et tout le week-end.

À

Le jour J tant attendu est enfin arrivé. Une dernière ballade dans Chamonix et nous rejoignons

mon copain Patrice, sa femme Corinne et son fils Samuel pour aller manger à la pasta party. Ils sont venus nous voir au départ. Patrice sera également sur le parcours vers le 42ème km, au ravitaillement des Chapieux, où nous pensons arriver vers 3h du matin. Les pêtes ont du mal à descendre. D'une part elles ne sont pas terribles, d'autre part la tension qui

monte me noue un peu l'estomac. Le repas terminé, nous rentrons à l'appartement nous reposer et nous préparer. À À À À À À À À À À À À

À À

Un souvenir impérissable, un récit intemporel...

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=163>

me quitter. Je pense même qu'ils auront été essentiels dans l'atteinte de mon objectif (merci le forum!). La montée du Bonhomme se fait en plusieurs paliers. En sortant des Contamines, la route puis le chemin sont en faux plat montant avant d'entamer une pente assez raide sur de grosses dalles de pierre datant de l'époque romaine. Nous croisons beaucoup de gens qui redescendent, il est vrai qu'il se fait tard. Nous sommes aux alentours de la 1000^{ème} place. En sortant de la partie boisée, le chemin est assez large et nous apercevons une lumière au loin devant nous. Nous mettrons beaucoup de temps avant de l'atteindre et d'arriver au refuge de la Balme. Il y a encore énormément de coureurs à ce ravitaillement. Une bonne soupe, un verre de coca et j'enfile ma veste imperméable car il fait de plus en plus froid. Nous allons enfin nous attaquer à l'ascension du col puis de la croix du Bonhomme.

À

Et le spectacle est fabuleux. Loin devant nous, nous apercevons un chapelet interminable de

lampes frontales qui avance lentement dans la montagne. Nous ferons la montée tranquillement, sagement rangés derrière les concurrents qui nous précèdent, sans jamais chercher à doubler. C'est seulement le début des difficultés et la distance restant à parcourir est encore si longue... Arrivé en haut du col, c'est ensuite une succession de petites montées et descentes avant d'arriver enfin à la croix du Bonhomme où nous ne stoppons que 2 minutes. Nous amorçons la descente en trotinant à nouveau. Si Jean-Luc est resté derrière moi dans la montée, je le sens très à l'aise maintenant. Contrairement à moi qui cherche sans cesse mes appuis et qui ait vraiment du mal. La descente est interminable. Nous apercevons en contre-bas la lumière des Chappieux, mais nous en sommes encore très loin. Je vais vivre mes plus difficiles moments de la course et même lorsque le chemin s'élargit et redevient carrossable, je n'arrive plus à trotter. Pour la première fois depuis que nous sommes partis de Chamonix, je doute. Sommes-nous partis trop vite? Enfin arrivés aux Chappieux, je suis toujours aussi mal. Je vais m'asseoir à l'écart après avoir pris soupe et Coca dans la tente où se trouve le ravitaillement.

Je commence à me dire qu'arriver à Courmayeur pour être classé serait déjà bien. Nous

avons environ 2 heures d'avance sur la barre horaire. Sur ma demande, Jean-Luc va me rechercher une deuxième soupe. L'ambiance est très sympa. Il y a même un groupe qui joue du Beatles sur une petite scène.

À

À

À

Je vois certains coureurs qui vont se reposer dans un dortoir. Par contre pas de Patrice? Nous sommes arrivés plus tard que prévu, peut-être n'a-t-il pas eu la patience d'attendre jusqu'à cette heure avancée de la nuit!

À

Quand nous repartons, je suis frigorifié. Nous sommes sur une route qui va nous mener au village des Glaciers avant d'attaquer le col de la Seigne. Heureusement la première partie est roulante. En marchant d'un bon pas, j'arrive à réchauffer progressivement la machine. Des groupes de coureurs commencent à se former par affinité ou niveau. Je sens la forme revenir petit à petit. La montée du col sera aussi dur que celle du Bonhomme mais un peu moins longue. La file des coureurs est toujours impressionnante par sa longueur, même si maintenant les lampes frontales s'espacent un peu plus dans la nuit. Nous nous permettrons de doubler quelques concurrents qui commencent à peiner. L'arrivée au col se fera au lever du soleil dans un paysage grandiose. Il n'y a pas de ravitaillement, juste un pointage. Nous nous posons 5 minutes et Jean-Luc me fait part

de son inquiétude car il ressent une douleur au niveau du genou. Heureusement la descente sera la moins difficile de toutes. Nous arrivons vers 7h30 au refuge Elisabetta pour manger une bonne assiette de soupe. Â Â Â Â

Après quelques photos et un peu de repos, nous repartons sur une descente courte mais raide, le parcours coupant les virages du sentier. Nous arrivons sur une partie plate (Â !!!) qui longe le lac Combal. Pourtant nous ne trottonnons même pas car l'arête Mont Favre est proche et nous préférons récupérer. Ces quelques instants de repos m'ont redonné du tonus et j'attaque la montée d'un pas rapide et décidé. Jean-Luc me suit bien puis décroche progressivement. Bien en rythme, je poursuis allègrement ma progression, doublant de nombreux coureurs. Jean-Luc n'est pas très loin. Je l'attendrai au sommet où il arrive 5 minutes après moi. Â Â Â Â Â Â Â Â

Â Enfin arrivés Â Courmayeur, il est déjà 11h et nous sommes en retard d'une heure sur nos temps de passage prévus.

Après avoir récupéré nos sacs, Jean-Luc va à la douche avant d'essayer de voir un docteur. Je sors mes affaires, fait le tri, hésite à ce que je vais prendre : comment m'habiller pour la suite de la course ? Â Quand enfin je me décide à aller me doucher, j'ai perdu beaucoup de temps à ne rien faire. La douche prise, elle fait vraiment du bien, je retrouve Jean-Luc pour aller manger un morceau (des lasagnes "dégueulasses", un comble en Italie !). Il n'a pas pu voir un médecin, il y avait trop de monde. Beaucoup de coureurs arrêtent à Courmayeur et c'est un peu la pagaille. Je comprends les personnes sur le forum qui souhaitaient que les coureurs continuant la course soient prioritaires. Jean-Luc semble peu confiant pour la suite. Je m'inquiète car l'heure tourne et nous n'avons plus, en repartant de Courmayeur, que 45 minutes d'avance sur la barre horaire. Nous passons dans les rues de la ville en trotinant, déjà la route monte durement et je rejoins un petit groupe. Jean-Luc a décroché un peu mais très vite l'écart se creuse. Bientôt je ne l'aperçois plus. Je ne le reverrai pas avant le lendemain lors de mon arrivée à Chamonix. Dans la montée vers Bertone, je suis partagé entre deux sentiments : l'attendre en haut comme lors de l'ascension de l'arête Mont Favre ou continuer seul et monter à mon rythme. Je pense à ce qu'il m'a dit à Courmayeur et je crois intimement que la douleur ne lui permettra pas d'aller au bout de la course. De plus je veux à tout prix reprendre une marge plus importante vis-à-vis de la barre horaire.

Je pensais vraiment, au départ de cette grande aventure, que nous irions au bout tous les deux pour franchir la ligne d'arrivée la main dans la main. Les circonstances de la course en ont décidé autrement mais ce coup du sort, loin de m'encourager, a plutôt décuplé mes forces. J'ai voulu, à partir de cet instant, prouver qu'il était possible, avec notre préparation et notre équipement, d'aller au bout et de réaliser ce rêve qui a hanté nos corps et nos esprits pendant des mois.

Â

Arrivé à Bertone, je bois un verre de Coca et repars aussitôt. Le temps est au beau et je sais que je vais avoir quelques kilomètres de repos avant d'attaquer un autre très gros morceau de la course : l'ascension du grand col Ferret pour basculer en Suisse. Je continue ma progression d'un pas rapide et décidé, trotinant seulement lors de courtes descentes. Malheureusement, vers 15H30, les premières gouttes commencent à tomber. Au début cela semble être juste passager car le temps reste chaud et le ciel assez dégagé. Malheureusement, moins d'une demi-heure plus tard, je dois me rendre à l'évidence. La pluie tombe certes assez finement mais le ciel s'est couvert de gris. J'enfile ma veste imperméable et m'inquiète pour la suite car je suis en short. Je ne récupérerai pas de collant long avant la base de Champex où je ne pense pas pouvoir arriver avant la nuit.

La partie du parcours sans difficulté majeure se termine avec l'arrivée à Arnava au pied du grand col Ferret. La pluie tombe assez fort maintenant lorsque je m'arrête au ravitaillement. Je rajoute à mon verre de Coca habituel deux yaourts aux fruits que je mange avec goût. Je vois autour de moi beaucoup de coureurs qui ont l'air pessimiste pour la suite. Certains veulent s'arrêter là, d'autres réfléchissent encore. Pour moi tout va bien.

Un souvenir impérissable, un récit intemporel...

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=163>

J'ai à nouveau une bonne marge sur la barrière horaire (3H) et je me sens bien. Je repars donc confiant sur une toute petite partie de plat avant de me retrouver devant un vrai mur, le début de la montée vers le refuge Elena. Heureusement, la pluie tombe à nouveau plus finement. Le chemin est encore assez carrossable. Arrivé au refuge Elena que nous contourrons, j'aperçois maintenant la montée du grand col Ferret qui se dresse devant moi. De jour l'impression est moins saisissante que de nuit. Je sais aussi que c'est le dernier grand col de la course (+ 2500 m) et qu'arrivé en haut, il va y avoir une très longue descente avant Champex. Avec la pluie qui tombe sans discontinuer, le sentier devient très boueux à certains endroits. Je monterai encore une fois à un rythme rapide qui va me permettre de doubler tout un paquet de concurrents en plus ou moins bon état physique.

J'admire les bénévoles du poste de pointage en haut du col. Les conditions atmosphériques sont terribles pour ces gens qui sont à depuis des heures à se geler pour notre plaisir. Je ne m'attarde pas et attaque la descente en trotinant. La première partie, déjà assez abrupte, est rendue très difficile. En effet de nombreux passages ont été transformés en bourbier par la pluie et le passage des coureurs qui m'ont précédé. Heureusement, il fait jour. Je ne peux m'empêcher d'avoir une pensée pour ceux qui vont courir cet endroit de nuit. La partie la plus difficile de la descente se termine à La Peulaz. C'est une bêtise toute en longueur en pleine montagne qui fait office à la fois de refuge, de buvette et de ferme. La pluie continuant à tomber, le ravitaillement se trouve dans une immense et sombre pièce à l'atmosphère un peu bizarre où s'entassent les coureurs. J'en profite pour être le débarrasseur que j'ai en dessous de ma veste imperméable et enfiler un maillot manches longues. Je sais maintenant que je n'arriverai pas à Champex avant la nuit et j'ai peur du froid. Heureusement, jusqu'à la Fouly, la descente est beaucoup plus progressive. Je peux à nouveau trotter par moment, même si cela devient de plus en plus difficile. Je vais aborder les 24h de course et la nouvelle nuit blanche qui s'annonce m'effraie. Vais-je tenir le choc ? Le sommeil ne va-t-il pas être le plus fort ? Dans l'après-midi, avant que la pluie ne tombe, j'ai vu plusieurs coureurs complètement épuisés dormir dans l'herbe au bord du sentier à €!

À

Lorsque j'arrive à La Fouly, il n'est que 19h30 mais le temps est si couvert que la nuit semble

proche. Encore une fois de nombreux concurrents vont s'arrêter à . Je vois d'ailleurs le minibus qui va les ramener vers Chamonix : il est complet. Arrêt minimal et je repars sur un chemin relativement plat et carrossable. Quelques coureurs me passent en courant. Pour moi pas question de seulement trotter. J'entre dans une phase de gestion de la fatigue, l'important est de tenir coûte que coûte la prochaine nuit. Je rattraperai d'ailleurs avant Praz de Fort des concurrents qui m'ont précédé en courant et qui maintenant n'arrivent même pas à s'accrocher à mon pas rapide quand je les double. Lorsque la nuit tombe, je suis sur un sentier de forêt plein de racines où je dois être très vigilant. C'est la première fois que je me retrouve seul de nuit depuis le départ. Loin derrière moi, j'aperçois des lampes frontales qui ne reviendront jamais. Lorsque j'arrive à Praz de Fort, il y a peu de coureurs au ravitaillement, seulement trois ou quatre dont un qui s'en va. Je bois un verre de coca et repars rapidement. J'espère, avec un peu de chance, le rattraper afin d'être un peu moins seul dans la nuit. Effectivement, en moins de 10 minutes, je suis sur ses talons et je ferai avec lui un bout de chemin. Depuis la comparaison avec Jean-Luc, je n'ai pas beaucoup parlé. Je me suis peu arrêté aux ravitaillements et les coureurs que je rattrapais n'allaient pas à mon rythme. Nous échangeons nos impressions sur la course tout en marchant d'un bon pas. Nous apercevons les lumières de Champex sur les hauteurs. Au moins nous savons ce qui nous attend !!! Lorsque nous quittons la route pour attaquer un sentier qui monte d'emblée assez rudement, mon compagnon décroche aussitôt, ne pouvant suivre le rythme. Echanger quelques mots m'aura fait le plus grand bien. Dans la montée forestière vers Champex, je suis assez vite bloqué par une longue file de coureurs. Ne voulant prendre aucun risque, je me range sagement et monterai à leur rythme avec eux jusqu'en haut. Nous longeons maintenant le lac puis montons jusqu'à la sortie de la ville avant de bifurquer sur un chemin forestier descendant. Nous nous éloignons des habitations. Il n'y a bientôt plus trace de vie ni de lumière. Au bout d'un moment, je commence à douter et demande aux coureurs qui sont avec moi si quelqu'un sait où est la base. J'ai peur que nous l'ayons ratée. Personne n'a jamais fait la course. Sur le forum, il avait dit que la base était très éloignée de la ville mais à ce point !!! Heureusement au bout d'un ¼ d'heure, nous entendons

du bruit, de la musique même : la base vie de Champex se trouve en pleine forêt.

En arrivant, on me donne mon sac et je rentre dans un bâtiment assez rustique voir austère

(c'est un abri anti-atomique de l'armée suisse). Je trouve une place à l'entrée et m'y installe. La base est une vraie fourmilière Pleins de coureurs arrivent, partent, se restaurent ou se font soigner. Il est 23h15. Je me sens bien et je décide de prendre, comme à Courmayeur, une bonne douche. J'aimerais y perdre moins de temps, mais il est difficile d'aller très vite lorsque l'on est fatigué. Et encore une fois je resterai plus d'une heure. Les attaches de mes gants ont lâché. J'essaye avec les moyens du bord (des pingles à nourrice) qu'elles restent efficaces jusqu'à Chamonix. Je mange bananes et yaourts, bois du coca et me dit qu'il va falloir repartir. Avant de quitter la base, je m'adresse à la personne qui enregistre le pointage des coureurs sur un PC pour avoir des nouvelles de Jean-Luc. Il me confirme ce que je pensais : il a abandonné à Bertone. Je suis triste pour lui mais soulagé d'avoir pris la bonne décision quand j'ai vu qu'il ne suivait plus.

À

Je repars de Champex seul dans la nuit avec maintenant la certitude que j'irai au bout. Il est 0h15 et je n'ai aucunement sommeil. Je me sens mieux que la nuit précédente, rien ne pourra m'arrêter. Je croise rapidement un coureur qui vient vers moi. Il pense s'être trompé et a rebroussé chemin. Pour moi il n'y a aucun doute, nous sommes dans la bonne direction car je viens d'apercevoir une bande réfléchissante peu de temps avant. Nous faisons donc route commune. Une nouvelle fois cette rencontre fortuite me permettra de faire un bon bout de chemin sans être seul. Mon compagnon de route est du coin. Il travaille pour un des sponsors principaux de la course qui est l'entreprise informatique Solog. Il me dit qu'ils étaient 17 au départ et qu'il reste seul en course. Il me confirme également que nous allons bientôt nous attaquer à l'un des passages les plus difficiles de la course : la montée de Bovines. Je veux bien le croire car j'ai lu sur le forum qu'elle était redoutable. Lorsque cela commence vraiment à monter très dur, nous rejoignons très vite des groupes de coureurs parpillés dans la pente. Impossible de savoir s'il y a vraiment un sentier. Tous les coureurs montent droit devant eux un peu partout autour de nous. J'emboîte le pas à deux concurrents qui grimpent à un bon rythme et qui ont l'air de savoir où ils vont. En fait malgré la nuit et la pluie qui tombe, il me semble que celui ou plutôt celle qui mène la danse est une femme. J'en aurai la confirmation un peu plus tard quand elle se retournera pour demander au coureur qui me précède si cela va. Elle connaît manifestement le parcours car, alors que nous n'en voyons pas le bout, elle nous annonce que nous allons bientôt arriver. Le décor devient de plus en plus impressionnant car, à la nuit et la pluie, vient s'ajouter le brouillard. Le sentier longe maintenant un flanc de montagnes qui nous mène à la tente où se trouve le pointage de Bovines. Quelques coureurs sont déjà là. Je bois rapidement un verre de Coca et je me joins à un petit groupe qui repart. Je me dis que si la descente est comme la montée, cela va être terrible. Heureusement elle est plus progressive malgré quelques passages scabreux. Ainsi lors d'un arrêt, le coureur situé derrière moi glisse et tombe à droite du chemin, se raccrochant à des arbustes. En voulant lui porter assistance, je tombe à mon tour. Il fait nuit et impossible de voir le danger. Pendant que celui à qui je portais secours est tiré sur le chemin, je reste pendant quelques secondes accroché au branchage, attendant mon tour d'être remonté sur le sentier. Dans un moment de panique, j'ai même peur que le groupe reparte et me laisse dans mon inconfortable position. Je cris : « Et moi les gars !!! » avant qu'enfin un bras salvateur ne me porte secours. Et c'est reparti. Je dois m'accrocher. Heureusement je suis au milieu du groupe et les gens qui m'entourent n'ont pas l'air d'être meilleur descendeur que moi. Enfin nous apercevons quelques habitations et nous pensons être arrivés à Trient. Malheureusement c'est le col de Forclaz et Trient est encore plus bas. Effectivement en rejoignant la route, nous voyons des lumières et entendons de la musique en contre-bas. Le groupe s'est grossi et nous sommes maintenant une dizaine de coureurs.

Le parcours coupe dans la forêt et nous rejoignons un sentier hyper raide et gras où nous avons plus l'impression de faire du patin à glace que de la course à pied. Quelques coureurs glisseront au sol boueux. Heureusement, pour ma part, j'évite la chute. Ouf ! Nous entrons enfin dans Trient. L'ambiance est de feu au ravitaillement. Les suisses font une fête d'enfer et ont l'air très chaud. La pluie a cessé et je sais que dans moins de 3h, le jour va se lever pour aborder la dernière partie de la course. Après un bon ravitaillement à

Â

Â

Plus d'un mois après la course, j'ai encore du mal à l'analyser objectivement. Pour moi cela n'a été que du bonheur et du plaisir du début à la fin. Tout juste puis-je me dire que mes arrêts ont été trop long (6H environ au total), que j'aurais pu alléger un peu plus mon sac (les ravitaillements tout au long du parcours sont largement suffisant) et surtout m'arrêter moins longtemps à Courmayeur et Champex en étant mieux organisé. Mais ce ne sont finalement que des détails et mon seul regret restera d'être arrivé seul à Chamonix, sans mon copain Jean-Luc!