Un souvenir impÃ©rissable, un rÃ©cit intemporel...
RÃ©cits des courses
PostÃ© par : PHILFT
PubliÃ©e le : 12/4/2010 9:10:00

Le rÃ©cit que je vous propose date de 2005 mais Ã chaque fois que j'y pense, c'est comme si l'Ã©venement s'Ã©tait dÃ©roulÃ© hier. C'est le trail qui restera Ã jamais gravÃ© dans ma mÃ©moire.
Si vous voulezÂ savoir comment s'est dÃ©roulÃ© mon premier UTMB, Â lisez le rÃ©cit qui suit...

Â

JUSQU'AU BOUT DU REVE â€¦

Â

Â

Â

Quatre semaines dÃ©jÃ et je ne suis toujours pas redescendu. J'ai toujours en tÃªte ces montÃ©es

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

version carte postale sur le massif du Mont-Blanc, ces lampes frontales Ã perte de vue devant et derriÃ¨re nous dans la montÃ©e du col du Bonhomme, cet accueil de folie des spectateurs aux

Contaminesâ€¦ STOPÂ !

Â

Je vais reprendre l'histoire au dÃ©but, lÃ oÃ¹ tout a commencÃ©, assis dans mon fauteuil devant la tÃ©lÃ©visionÂ !!! Je regardais le magazine "Aventures" sur la chaÃ®ne OdyssÃ©e. Il y avait un reportage sur un trail qui venait de se dÃ©rouler pour la premiÃ¨re fois, nous Ã©tions en septembre 2003Â : l'Ultra Trail du Mont-Blanc. Cette annÃ©e-lÃ je n'avais pas participÃ© Ã une seule compÃ©tition. Des travaux dans ma maison dÃ©vorant mon temps libre ajoutÃ©s Ã une saturation Â des courses sur route m'avait Ã´tÃ© toute motivation. J'aimais toujours autant courir dans la nature mais je n'avais plus vraiment d'objectif. Et lÃ , en voyant ces images, j'ai eu un frisson, une envie que je n'avais plus ressenti depuis trÃ¨s longtemps.

Â

La dÃ©couverte du trail eut lieu en 2004. Une premiÃ¨re expÃ©rience, difficile mais rÃ©ussie,Â pour le trail de la VallÃ©e des Lacs Ã GÃ©rardmer fut le dÃ©tonateur. 53 Kms et 2250 m de dÃ©nivelÃ© gÃ©rÃ© correctement me redonnÃ¨rent confiance et motivation. De plus, j'avais rÃ©ussi Ã entraÃ®ner avec moi un collÃ¨gue et ami pour partager ma passion et mes Ã©motions. Je sentis bien qu'avec Jean-Luc ce n'Ã©tait qu'un dÃ©but.

Je commenÃ§ais d'ailleurs Ã lui parler de cette course mythique Ã laquelle j'envisageais de participer. Cette annÃ©e-lÃ , nous nous sommes Ã©galement alignÃ©s au dÃ©part des CrÃªtes Vosgiennes, course de montagnes plus que trail. La deuxiÃ¨me Ã©dition de l'UTMB avait lieu le mÃªme week-end, ce qui nous donna l'occasion d'en reparler. Je sentis que Jean-Luc commenÃ§ait lui aussi Ã accrocher. La consultation du site et de son forum acheva de le convaincre. La dÃ©cision fut prise en cet automne 2004Â : nous serions au dÃ©part de l'UTMB 2005. Inscrits parmi les premiers coureurs dÃ©s DÃ©cembre, les mois nous sÃ©parant du jour J passÃ¨rent trÃ¨s rapidement. Les entraÃ®nements, les trails de prÃ©paration, l'achat de l'Ã©quipement, les discussions interminables au sujet de l'alimentation, de la gestion du sommeil, du poids du sac, des tenues Ã prendreâ€¦nous avons vÃ©cuÂ pour l'UTMB chaque jour jusqu'au dÃ©part

AÂ notre arrivÃ©e Ã Chamonix ce mercredi 24 aoÃ»t, nous avons ressenti immÃ©diatement une

Ã©norme effervescence autour de la course. L'arche de dÃ©part, les affiches sur toutes les

devantures des magasins, le nombre de coureurs dÃ©jÃ sur placeÂ : tout nous rappelait que nous

allions vivre un moment exceptionnel dont nous serions les principaux acteurs (avec les 2000 autres coureurs tout deÂ mÃªmeÂ !!!)
Â Â

DÃ©s le jeudi, nous sommes dans la course avec le retrait des dossards, le contrÃ´le des sacs et la prÃ©sence de centaines de coureur dÃ©jÃ sur place. Nos seuls soucis maintenant sont de nous

reposer, de bien nous alimenter et de prÃ©parer notre Ã©quipement. La derniÃ¨re soirÃ©e est bien arrosÃ©eÂ â€¦ eh oui il pleut des cordes Ã moins de 24 heures du dÃ©part mais nous sommes confiants car la mÃ©tÃ©o annonce un temps variable mais sec pour le lendemain et tout le week-end.

Â

Le jour J tant attendu est enfin arrivÃ©. Une derniÃ¨re ballade dans Chamonix et nous rejoignons

mon copain Patrice,sa femme Corinne et son fils Samuel pour aller manger Ã la pasta party. Ils sont venus nous voir au dÃ©part. Patrice seraÂ Ã©galement sur le parcours vers le 42Ã©me km, au ravitaillement des Chapieux, oÃ¹ nous pensons arriver vers 3h du matin. Les pÃ¢tes ont du mal Ã descendre. D'une part elles ne sont pas terribles, d'autre part la tension qui

monte me noue un peu l'estomac. Le repas terminÃ©, nous rentrons Ã l'appartement nous reposer et nous prÃ©parer.Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â

Â Â

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â
Â

Quand nous nous dirigeons vers la place du triangle de l'amitiÃ©, tout Chamonix est dehors. Les rues sont noires de monde, le temps est beau. Nous sommes fin prÃªts et en mÃªme temps dans un Ã©tat second, comme sur un nuage. Nous allons attendre environ 30 minutes avant le dÃ©part. La tension est palpable autour de nous, tout le monde a hÃ¢te que la course dÃ©marre. Les organisateurs nous donnent les derniÃ¨res recommandations. La musique de Vangelis nous tord encore un peu plus les tripes et c'est parti pour la grande aventure. La clameur est indescriptible, tout Chamonix est dans la rue pour nous acclamer.

Â

Avec Jean-Luc nous sommes dans le dernier quart du peloton et nous passons la ligne de

dÃ©part en marchant. Nous commenÃ§ons enfin Ã trottiner aprÃ¨s ces quelques minutes d'embouteillage. Jusqu'aux Houches, le chemin passe dans la forÃªt, longeant l'Arve avec quelques courts petits raidillons. Beaucoup de coureurs marchent dÃ©s que cela monte et nous en doubleront un bon paquet. ArrivÃ©s aux Houches, c'est dÃ©jÃ le premier ravitaillement. Nous ne nous arrÃªtons pas car j'ai dit Ã Jean-Luc qu'il serait bien d'arriver au col de Voza avant la nuit et il n'est pas question de traÃ®ner.Â Â

La route commence Ã monter un peu plus durement. Nous prenons le temps de nous arrÃªter

pour admirer et photographier le coucher de soleil sur le massif du Mont-Blanc.

Un peu plus loin, nous quittons enfin la route pour emprunter un chemin qui ne cessera jamais

de s'Ã©lever jusqu'au col de Voza. La nuit est tombÃ©e un peu avant notre arrivÃ©e au col. Nous nous ravitaillons pour la premiÃ¨re fois avec une soupe et du coca. Nous enfilons nos manchettes de cycliste et allumons nos lampes frontales. AprÃ¨s un quart d'heure de pause, nous repartons car le froid commence Ã se faire sentir. La descente sur la route est facile, nous courrons tranquillement. Plus bas, nous prenons un sentier vallonnÃ© dans la forÃªt oÃ¹ la plupart du temps nous marcherons, courant Ã nouveau lorsque nous retrouvons des parties goudronnÃ©es.

Â

Dans les hameaux que nous traversons, beaucoup de spectateurs sont dehors pour nous applaudir. L'entrÃ©e aux Contamines est extraordinaire. DerriÃ¨re les barriÃ¨res, les spectateurs forment une vÃ©ritable haie d'honneur pour nous accueillir. Cela fait vraiment chaud au cÅ“ur.

Avec Jean-Luc nous nous isolons dans un coin pour nous changer car nous sommes trempÃ©s

de sueur. Il est presque 23h, nous savons que nous allons maintenant attaquer la terrible

montÃ©e du col du Bonhomme. J'enfile mon collant long, ma polaire et sort mes bÃ¢tons. Je ne

les ai testÃ© qu'une seule fois Ã l'entraÃ®nement. Pourtant Ã partir de cet instant, ils ne vont plus

me quitter. Je pense mÃªme qu'ils auront Ã©tÃ© essentiels dans l'atteinte de mon objectif (merci le forumâ€¦). La montÃ©e 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'Ã©poque romaine. Nous croisons beaucoup de gens qui redescendent, il est vrai qu'il se fait tard. Nous sommes aux alentours de la 1000Ã©me place. En sortant de la partie boisÃ©e, le chemin est assez large et nous apercevons une lumiÃ¨re au loin devant nous. Nous mettrons beaucoup de temps avant de l'atteindre et d'arriver au refuge de la Balme. IlÂ y a encore Ã©normÃ©ment de coureurs Ã ce ravitaillement. Une bonne soupe, un verre de coca et j'enfile ma veste impermÃ©able car il fait de plus en plus froid. Nous allons enfin nous attaquer Ã l'ascension du col puis de la croix du Bonhomme.

Â

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

lampes frontales qui avance lentement dans la montagne. Nous ferons la montÃ©e tranquillement, sagement rangÃ© derriÃ¨re les concurrents qui nous prÃ©cÃ©dent, sans jamais chercher Ã doubler. C'est seulement le dÃ©but des difficultÃ©s et la distance restant Ã parcourir est encore si longue... ArrivÃ© en haut du col, c'est ensuite une succession de petites montÃ©es et descentes avant d'arriver enfin Ã la croix du Bonhomme oÃ¹ nous ne stoppons que 2 minutes. Nous amorÃ§ons la descente en trottinant Ã nouveau. Si Jean-Luc estÂ restÃ© derriÃ¨re moi dans la montÃ©e,Â je le sens trÃ¨s Ã l'aise maintenant. Contrairement Ã moi qui cherche sans cesse mes appuis et qui ait vraiment du mal. La descente est interminable. Nous apercevons en contre- bas la lumiÃ¨re des Chappieux, mais nous en sommes encore trÃ¨s loin. Je vais vivre mes plus difficiles momentsÂ de la course et mÃªme lorsque le chemin s'Ã©largit et redevient carrossable, je n'arrive plus Ã trottiner. Pour la premiÃ¨re fois depuis que nous sommes partis de Chamonix, je doute. Sommes-nous partis trop viteÂ ?Â Enfin arrivÃ©s aux Chappieux, je suis toujours aussi mal. Je vais m'asseoir Ã l'Ã©cart aprÃ¨s avoir pris soupe et Coca dans la tente oÃ¹ se trouve le ravitaillement.

Je commence Ã me dire qu'arriver Ã Courmayeur pour Ãªtre classÃ© serait dÃ©jÃ bien. Nous

avons environ 2 heures d'avance sur la barriÃ¨re horaire. Sur ma demande, Jean-Luc va me rechercher une deuxiÃ¨me soupe. L'ambiance est trÃ¨s sympa. Il y a mÃªme un groupe qui joue du Beatles sur une petite scÃ¨ne.

Â

Â

Â

Je vois certains coureurs qui vont se reposer dans un dortoir. Par contre pas de PatriceÂ ? Nous sommes arrivÃ©s plus tard que prÃ©vu, peut-Ãªtre n'a-t-il pas eu la patience d'attendre jusqu'Ã cette heure avancÃ©e de la nuitâ€¦

Â

Quand nous repartons, je suis frigorifiÃ©. Nous sommes sur une route qui va nous mener au village des Glaciers avant d'attaquer le col de la Seigne. Heureusement la premiÃ¨re partie est roulante. En marchant d'un bon pas, j'arrive Ã rÃ©chauffer progressivement la machine. Des groupes de coureurs commencent Ã se former par affinitÃ© ou niveau. Je sens la forme revenir petit Ã petit. La montÃ©e du col sera aussi dur que celle du Bonhomme mais un peu moins longue. La file des coureurs est toujours impressionnante par sa longueur, mÃªme si maintenant les lampes frontales s'espacent un peu plus dans la nuit. Nous nous permettrons de doubler quelques concurrents qui commencent Ã peiner. L'arrivÃ©e 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 inquiÃ©tude 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 Â

AprÃ¨s 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 trottinons mÃªme pas car l'arÃªte Mont Favre est proche et nous prÃ©fÃ©rons rÃ©cupÃ©rer. Ces quelques instants de rÃ©pit m'ont redonnÃ© du tonus et j'attaque la montÃ©e d'un pas rapide et dÃ©cidÃ©. Jean-Luc me suit bien puis dÃ©croche progressivement. Bien en rythme, je poursuis allÃ©grement ma progression, doublant de nombreux coureurs. Jean-Luc n'est pas trÃ¨s loin. Je l'attendrai au sommet oÃ¹ il arrive 5 minutes aprÃ¨s moi.Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â

Â Enfin arrivÃ©s Ã Courmayeur, il est dÃ©jÃ 11h et nous sommes en retard d'une heure sur nos temps de passage prÃ©vus.

AprÃ¨s avoir rÃ©cupÃ©rÃ© nos sacs, Jean-Luc va Ã la douche avant d'essayer de voir un docteur. Je sors mes affaires, fait le tri, hÃ©site Ã ce que je vais prendreÂ : comment m'habiller pour la suite de la courseÂ ?Â Quand enfin je me dÃ©cide Ã aller me doucher, j'ai perdu beaucoup de temps Ã ne rien faire. La douche prise, elle fait vraiment du bien, je retrouve Jean-Luc pour aller manger un morceau (des lasagnes "dÃ©gueulasses", un comble en ItalieÂ !). Il n'a pas pu voir un mÃ©decin, il y avait trop de monde. Beaucoup de coureurs arrÃªtent Ã 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'inquiÃ¨te car l'heure tourne et nous n'avons plus, en repartant de Courmayeur, que 45 minutes d'avance sur la barriÃ¨re horaire. Nous passons dans les rues de la ville en trottinant, dÃ©jÃ la route monte durement et je rejoins un petit groupe. Jean-Luc a dÃ©crochÃ© un peu mais trÃ¨s vite l'Ã©cart se creuse. BientÃ´t je ne l'aperÃ§ois plus. Je ne le reverrai pas avant le lendemain lors de mon arrivÃ©e Ã Chamonix. Dans la montÃ©e vers Bertone, je suis partagÃ©e entre deux sentimentsÂ : l'attendre en haut comme lors de l'ascension de l'arÃªte Mont Favre ou continuer seul et monter Ã mon rythme. Je pense Ã ce qu'il m'a dit Ã Courmayeur et je crois intimement que la douleur ne lui permettra pas d'aller au bout de la course. De plus je veux Ã tout prix reprendre une marge plus importante vis-Ã -vis de la barriÃ¨re horaire.

Je pensais vraiment, au dÃ©part de cette grande aventure, que nous irions au bout tous les deux pour franchir la ligne d'arrivÃ©e la main dans la main. Les circonstances de la course en ont dÃ©cidÃ© autrement mais ce coup du sort, loin de m'anÃ©antir, a plutÃ´t dÃ©cuplÃ© mes forces. J'ai voulu, Ã partir de cet instant, prouver qu'il Ã©tait possible, avec notre prÃ©paration et notre Ã©quipement, d'aller au bout et de rÃ©aliser ce rÃªve qui a hantÃ© nos corps et nos esprits pendant des moisâ€¦

Â

ArrivÃ© Ã Bertone, je bois un verre de Coca et repars aussitÃ´t. Le temps est au beau et je sais que je vais avoir quelques kilomÃ¨tres de rÃ©pit avant d'attaquer un autre trÃ¨s gros morceau de la courseÂ : l'ascension du grand col Ferret pour basculer en Suisse. Je continue ma progression d'un pas rapide et dÃ©cidÃ©, trottinant seulement lors de courtes descentes. Malheureusement, vers 15H30, les premiÃ¨res gouttes commencent Ã tomber. Au dÃ©but cela semble Ãªtre juste passager car le temps reste chaud et le ciel assez dÃ©gagÃ©. Malheureusement, moins d'une demi-heure plus tard, je dois me rendre Ã l'Ã©vidence. La pluie tombe certes assez finement mais le ciel s'est couvert de gris. J'enfile ma veste impermÃ©able et m'inquiÃ¨te pour la suite car je suis en short. Je ne rÃ©cupÃ©rerai pas de collant long avant la base de Champex oÃ¹ je ne pense pas pouvoir arriver avant la nuit.

La partie du parcours sans difficultÃ© majeure se termine avec l'arrivÃ©e Ã Arnuva au pied du grand col Ferret. La pluie tombe assez fort maintenant lorsque je m'arrÃªte au ravitaillement. Je rajoute Ã mon verre de Coca habituel deux yaourts aux fruits que je mange avec goÃ»t. Je vois autour de moi beaucoup de coureurs qui ont l'air pessimiste pour la suite. Certains veulent s'arrÃªter lÃ , d'autres rÃ©flÃ©chissent encore. Pour moi tout va bien.

J'ai Ã nouveau une bonne marge sur la barriÃ¨re 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 dÃ©but de la montÃ©e vers le refuge Elena. Heureusement, la pluie tombe Ã nouveau plus finement. Le chemin est encore assez carrossable. ArrivÃ© au refuge Elena que nous contournons, j'aperÃ§ois maintenant la montÃ©e 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'arrivÃ© en haut, il va y avoir une trÃ¨s longue descente avant Champex. Avec la pluie qui tombe sans discontinuer, le sentier devient trÃ¨s boueux Ã certains endroits. Je monterai encore une fois Ã un rythme rapide qui va me permettre de doubler tout un paquet de concurrents en plus ou moins bon Ã©tat physique.
Â

J'admire les bÃ©nÃ©voles du poste de pointage en haut du col. Les conditions atmosphÃ©riques sont terribles pour ces gens qui sont lÃ depuis des heures Ã se geler pour notre plaisir. Je ne m'attarde pas et attaque la descente en trottinant. La premiÃ¨re partie, dÃ©jÃ assez abrupte, est rendue trÃ¨s difficile. En effet de nombreux passages ont Ã©tÃ© transformÃ©s en bourbier par la pluie et le passage des coureurs qui m'ont prÃ©cÃ©dÃ©. Heureusement, il fait jour. Je ne peux m'empÃªcher d'avoir une pensÃ©e pour ceux qui vont courir Ã cet endroit de nuit. La partie la plus difficile de la descente se termine Ã La Peulaz. C'est uneÂ bÃ¢tisse toute en longueur en pleine montagne qui fait office Ã la fois de refuge, de buvette et de ferme. La pluie continuant Ã tomber, le ravitaillement se trouve dans une immense et sombre piÃ¨ce Ã l'atmosphÃ¨re un peu bizarre oÃ¹ s'entassent les coureurs .J'en profite pour Ã´ter le dÃ©bardeur que j'ai en dessous de ma veste impermÃ©able et enfiler un maillot manches longues. Je sais maintenant que je n'arriverai pas Ã Champex avant la nuit et j'ai peur du froid. Heureusement, jusqu'Ã la Fouly, la descente est beaucoup plus progressive. Je peux Ã nouveau trottiner par moment, mÃªme 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 chocÂ ? Le sommeil ne va-t-il pas Ãªtre le plus fortÂ ? Dans l'aprÃ¨s-midi, avant que la pluie ne tombe, j'ai vu plusieurs coureurs complÃ¨tement Ã©puisÃ©s dormir dans l'herbe au bord du sentierÂ â€¦

Â

Lorsque j'arrive Ã 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'arrÃªter lÃ . Je vois d'ailleurs le minibus qui va les ramener vers ChamonixÂ : il est complet. ArrÃªt minimal et je repars sur un cheminÂ relativement plat et carrossable. Quelques coureurs me passent en courant. Pour moi pas question de seulement trottiner. J'entre dans une phase de gestion de la fatigue, l'important est de tenir coÃ»te que coÃ»te la prochaine nuit. Je rattraperai d'ailleurs avant Praz de Fort des concurrents qui m'ont passÃ© en courant et qui maintenant n'arrivent mÃªme pas Ã s'accrocher Ã mon pas rapide quand je les double. Lorsque la nuit tombe, je suis sur un sentier de forÃªt plein de racines oÃ¹ je dois Ãªtre trÃ¨s vigilant. C'est la premiÃ¨re fois que je me retrouve seul de nuit depuis le dÃ©part. Loin derriÃ¨re moi, j'aperÃ§ois des lampes frontales qui ne reviendront jamais. Lorsque j'arrive Ã 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'espÃ¨re, avec un peu de chance, le rattraper afin d'Ãªtre 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 sÃ©paration avec Jean-Luc, je n'ai pas beaucoup parlÃ©. Je me suis peu arrÃªtÃ© aux ravitaillements et les coureurs que je rattrapais n'allaient pas Ã mon rythme. Nous Ã©changeons nos impressions sur la course tout en marchant d'un bon pas. Nous apercevons les lumiÃ¨res de Champex sur les hauteurs. Au moins nous savons ce qui nous attendÂ !!! Lorsque nous quittons la route pour attaquer un sentier qui monte d'emblÃ©e assez rudement, mon compagnon dÃ©croche aussitÃ´t, ne pouvant suivre le rythme. Echanger quelques mots m'aura fait le plus grand bien. Dans la montÃ©e forestiÃ¨re vers Champex, je suis assez vite bloquÃ© par une longue file de coureurs. Ne voulant prendre aucun risque, je me range sagement et monterai Ã leur rythme avec eux jusqu'en haut. Nous longeons maintenantÂ le lac puis montons jusqu'Ã la sortie de la ville avant de bifurquer sur un chemin forestier descendant. Nous nous Ã©loignons des habitations. Il n'y a bientÃ´t plus trace de vie ni de lumiÃ¨re. Au bout d'un moment, je commence Ã douter et demande aux coureurs qui sont avec moi si quelqu'un sait oÃ¹ est la base. J'ai peur que nous l'ayons ratÃ©. Personne n'a jamais fait la course. Sur le forum, il Ã©tait dit que la base Ã©tait trÃ¨s Ã©loignÃ©e de la ville mais Ã ce pointÂ !!! Heureusement au bout d'un Â¼ d'heure, nous entendons

du bruit, de la musique mÃªmeÂ : la base vie de Champex se trouve en pleine forÃªt.

Â En arrivant, on me donne mon sac et je rentre dans un bÃ¢timent assez rustique voir austÃ¨re

(c'est un abri anti-atomique de l'armÃ©e suisse). Je trouve une place Ã l'entrÃ©e et m'y installe. La base est une vraie fourmiliÃ¨re Pleins de coureurs arrivent, partent, se restaurent ou se font soigner. Il est 23h15. Je me sens bien et je dÃ©cide de prendre, comme Ã Courmayeur, une bonne douche. J'aimerai y perdre moins de temps, mais il est difficile d'aller trÃ¨s vite lorsque l'on est fatiguÃ©. Et encore une fois je resterai plus d'une heure. Les attaches de mes guÃªtres ont lÃ¢chÃ©. J'essaye avec les moyens du bord (des Ã©pingles Ã nourrice) qu'elles restent efficaces jusqu'Ã 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 Ã la personne qui enregistre le pointage des coureurs sur un PC pour avoir des nouvelles de Jean-Luc. Il me confirme ce que je pensaisÂ : il a abandonnÃ© Ã Bertone. Je suis triste pour lui mais soulagÃ© d'avoir pris la bonne dÃ©cision quand j'ai vu qu'il ne suivait plus.

Â

Â 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 prÃ©cÃ©dente, rien ne pourra m'arrÃªter. Je croise rapidement un coureur qui vient vers moi. Il pense s'Ãªtre trompÃ© et a rebroussÃ© chemin. Pour moi il n'y a aucun doute, nous sommes dans la bonne direction car je viens d'apercevoir une bande rÃ©flÃ©chissante 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 Ãªtre 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 Ã©taient 17 au dÃ©part et qu'il resteÂ seul en course. Il me confirme Ã©galement que nous allons bientÃ´t nous attaquer Ã l'un des passages les plus difficiles de laÂ courseÂ : la montÃ©e de Bovines. Je veux bien le croire car j'ai lu sur le forum qu'elle Ã©tait redoutable. Lorsque cela commence vraiment Ã monter trÃ¨s dur, nous rejoignons trÃ¨s vite des groupes de coureurs Ã©parpillÃ©s 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'emboÃ®te le pas Ã deux concurrents qui grimpent Ã un bon rythme et qui ont l'air de savoir oÃ¹ ils vont. En fait malgrÃ© la nuit et la pluie qui tombe, il me semble que celui ou plutÃ´t celle qui mÃ¨ne la danse est une femme. J'en aurai la confirmation un peu plus tard quand elle se retournera pour demander au coureur qui me prÃ©cÃ¨de si cela va. Elle connaÃ®t manifestement le parcours car, alors que nous n'en voyons pas le bout, elle nous annonce que nous allons bientÃ´t arriver. Le dÃ©cor devient de plus en plus impressionnant car, Ã la pÃ©nombre et Ã la pluie, vient s'ajouter le brouillard. Le sentier longe maintenant une arÃªte Ã flanc de montagnes qui nous mÃ¨ne Ã la tente oÃ¹ se trouve le pointage de Bovines. Quelques coureurs sont dÃ©jÃ lÃ . Je bois rapidement un verre de Coca et je me joins Ã un petit groupe qui repart. Je me dis que si la descente est comme la montÃ©e, cela va Ãªtre terrible. Heureusement elle est plus progressive malgrÃ© quelques passages scabreux. Ainsi lors d'un arrÃªt, le coureur situÃ© derriÃ¨re moi glisse et tombe Ã droite du chemin, se raccrochant Ã des arbustes. En voulant lui porter assistance, je tombe Ã mon tour. Il fait nuit et impossible de voir le danger. Pendant que celui Ã qui je portais secours est tirÃ© sur le chemin, je reste pendant quelques secondes interminables accrochÃ© au branchage, attendant Ã mon tour d'Ãªtre remontÃ© sur le sentier. Dans un moment de panique, j'ai mÃªme peur que le groupe reparte et me laisse dans mon inconfortable position. Je cris Â«Â Â Et moi les garsÂ !!! Â«Â Â 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'Ãªtre meilleur descendeur que moi. Enfin nous apercevons quelques habitations et nous pensons Ãªtre arrivÃ©s Ã Trient. Malheureusement c'est le col de Forclaz et Trient est encore plus bas. Effectivement en rejoignant la route, nous voyons des lumiÃ¨res 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 forÃªt et nous rejoignons un sentier hyper raide et gras oÃ¹ nous avons plus l'impression de faire du patin Ã glace que de la course Ã pied. Quelques coureurs goÃ»teront au sol boueux. Heureusement, pour ma part, j'Ã©vite la chute. OufÂ !Â Nous entrons enfin dans Trient. L'ambiance est de feu au ravitaillement. Les suisses font une fÃªte d'enfer et ont l'air trÃ¨s Â«Â chaudÂ Â». La pluie a cessÃ© et je sais que dans moins de 3h, le jour va se lever pour aborder la derniÃ¨re partie de la course. AprÃ¨s un bon ravitaillement Ã

base de bananes et de pain aux cÃ©rÃ©ales avec mon coca habituel, je repars seul vers l'ultime montÃ©e difficileÂ : les Tseppes. Une petite route me mÃ¨ne Ã la sortie du village et j'aperÃ§ois, Ã travers les arbres, les lampes frontales qui grimpent dans la nuit par petits groupes.

Â

Avec une pÃªche d'enfer, j'attaque la pente Ã un rythme trÃ¨s soutenu, avalant de petits groupes

de deux ou trois coureurs. Le sentier est carrossable. Mais dÃ©s la sortie de la forÃªt, arrivÃ© sur les hauteurs, nous sommes dans un brouillard Ã couper au couteau. Il devient difficile de discerner le chemin qui serpente Ã travers les rochers et la vÃ©gÃ©tation. Heureusement, Ã proximitÃ© du poste de pointage, deux grands feux ont Ã©tÃ© allumÃ©s. ArrivÃ© au pointage, j'adopte la mÃªme tactique qu'Ã Bovines, arrÃªt trÃ¨s court et je repars dÃ©s qu'un groupe s'en va. Ce qui se passe au bout de 2 minutes. Le chemin est totalement invisible et trÃ¨s gras. De plus nous continuons Ã monter. Celui qui a pris la tÃªte est du coin et a fait une reconnaissance deÂ cette partie du parcours une quinzaine de jours auparavant. MalgrÃ© cela, il a du mal Ã nous ouvrir le chemin dans la nuit et le brouillard. Enfin le sentier semble vouloir redescendre. Je me dis que nous allons aborder la derniÃ¨re grosse descente de la course. Mais quelle descenteÂ ! Un vÃ©ritable bourbier, avec de plus, pendant un long moment, un fil Ã©lectrique pour les moutons que nous devrons enjamber Ã de nombreuse reprises. Le jour se lÃ¨ve, mais la pluie se remet Ã tomber finement et le ciel est trÃ¨s couvert. De trois au dÃ©part des Tseppes, nous sommes maintenant Ã cinq car deux espagnols, qui n'arrÃªtent pas de se parler, nous ont rejoint. Les chutes sont nombreuses, tellement le terrain est glissant. Je tomberai deux fois, dont la deuxiÃ¨me trÃ¨s durement. Heureusement avec plus de peur que de mal. Mais je commence Ã ralentir et Ã dÃ©crocher du groupe. Ce serait tellement dommage de se blesser Ã quelques heures de l'arrivÃ©e. Enfin nous rejoignons des chemins plus carrossables oÃ¹ certains trottinent encore. Pour moi, maintenant que l'atteinte de mon objectif est proche, plus question de prendre des risques. La seconde nuitÂ aura Ã©tÃ© plutÃ´t meilleure que la premiÃ¨re. Je sens que je ne suis pas au bout de mes rÃ©serves, j'en ai encore sous la Â«Â semelleÂ Â». Lorsque j'arrive Ã Vallorcine, je sais que l'arrivÃ©e est pour bientÃ´t. Je ressens Ã la fois la joie d'avoir pratiquement atteint mon objectif, qui Ã©tait d'arriver, mais aussi dÃ©jÃ un manque. Le parcours est maintenant beaucoup moins dur, ce n'est plus de la haute montagne, mais plutÃ´t du trail vallonnÃ©e. Nous empruntons des chemins trÃ¨s roulants, longeant mÃªme de temps Ã autre une route. Lors de mon arrivÃ©e Ã ArgentiÃ¨res, je prends mon temps au ravitaillement, discutant 5 minutes avec les bÃ©nÃ©voles qui s'y trouvent. C'est le dernier avant l'arrivÃ©e. Je sais que je serai Ã Chamonix vers 10h soit aprÃ¨s 39h de course. Aussi je me fixe un dernier objectifÂ : arriver avant 10h pour passer sous la barre des 39h.Â Â

A la sortie d'ArgentiÃ¨res, le parcours rentre dans la forÃªt pour 9 Kms trÃ¨s vallonnÃ©s avec des montÃ©es et des descentes encore assez prononcÃ©s. Par intermittence j'essaie de trottiner pour atteindre mon dernier objectif. Par moment je n'y crois plus mais je m'accroche. Je double encore quelques coureurs qui sont pratiquement Ã l'arrÃªt. Et le chemin continue de monter, monterâ€¦

BientÃ´t j'aperÃ§ois les premiÃ¨res maisons de Chamonix, et la trÃ¨s longue descente qui va me ramener Ã la civilisation.

J'aperÃ§ois Jean-Luc juste avant d'aborder le centre ville. Toutes les clameurs et les bravos des spectateurs me portent littÃ©ralement jusqu'Ã la ligne d'arrivÃ©e.

La derniÃ¨re ligne droite passe trop vite. Je franchis la ligne d'arrivÃ©e aprÃ¨s 38h55 de course. Michel Poletti, l'organisateur,Â me fÃ©licite et mes premiers mots sont "dommage que ce soit fini et que la course ne soit pas plus longueâ€¦"Â Il pense que je plaisante... Jean-Luc me rejoint pour me fÃ©liciter et recueillir mes premiÃ¨res impressions. Maintenant que je suis arrivÃ©, je n'ai plus qu'une envieÂ : aller dormir. Ce que je ferai aprÃ¨s une bonne douche.

Â

Â

Plus d'un mois aprÃ¨s la course, j'ai encore du mal Ã l'analyser objectivement. Pour moi cela n'a Ã©tÃ© que du bonheur et du plaisir du dÃ©but Ã la fin. Tout juste puis-je me dire que mes arrÃªts ont Ã©tÃ© trop long (6H environ au total), que j'aurais pu allÃ©ger un peu plus mon sac (les ravitaillements tout au long du parcours sont largement suffisant) et surtout m'arrÃªter moins longtemps Ã Courmayeur et Champex en Ã©tant mieux organisÃ©. Mais ce ne sont finalement que des dÃ©tails et mon seul regret restera d'Ãªtre arrivÃ© seul Ã Chamonix, sans mon copain Jean-Lucâ€¦