TOUR DES GEANTS

Jusqu'ici je n'avais jamais connu de course dont je ne puisse venir à bout. Sur mon premier UTMB je partais dans l'inconnu avec l'insouciance du conscrit de 1914 partant à la bataille de la Marne. C est à dire avec beaucoup d'impatience, pour découvrir autre chose, pour la gloire, pour tester mes limites, pour la beauté du sport et des paysages, et effectivement j'ai du repousser mes limites pour parvenir à la finir. C'est un peu ce que je cherchais en m inscrivant sur le Tour des Géants ! Retrouver ce parfum de défis, tutoyer mes limites dans ce qui se fait de plus dur au monde. Je ne savais pas encore que j'allais être servi au delà de ce qui était imaginable.

Apres une année ou je n'avais jamais été aussi mauvais physiquement parlant en endurance malgré deux victoires méritoires en raid, je savais qu'il me faudrait une grosse remise en question pour espérer avoir un résultat conforme tout du moins à mes attentes sinon à mon orgueil.

J'avais prévu de faire le doublé UTMB+ TOUR DES GEANTS, c est à dire faire l'ancienne et la nouvelle référence de l'ultra trail, le tout avec moins de deux semaines d écart. Réalisation qui paraissait impossible pour tous mes amis raideurs et traileurs. J'escomptais que la première course me préparerait pour la seconde.

Affiche de LA course ***retrait des dossards avec Nicky la sympathique australienne***

Ma préparation post course fut assez éprouvante pour revenir dans mon corps de raideur, avec dix jours de vacances sportives dans le pays basque à résister victorieusement (ou presque) à toutes les tentations culinaires de ce paradis terrestre pour gastronome. Natation, à défaut de surf car ce fut un été sans vague, footing, pelote basque, rando et vtt entre 5 et 7heures par jour. Puis, immédiatement après, dix jours de randonné et d'alpinisme presque totalement à jeun sur Chamonix avant la course.

En 20 jours je passais de 88 à 78kg retrouvant mon aisance en côte, et je sentais mes globules pétiller en moi comme autant de bons présages pour mes courses à venir.
Nous avions prévu de faire une course d'équipe GENERATION RAIDS sur l'UTMB. Hélas, Guigui fut forfait avant course à cause d un genou douloureux, restait Valérie en super forme et un moral au beau fixe. Et mes deux compères avec qui je devais faire la course : Felipe et Romain deux excellents copains, énormes bêtes physiques, chacun déjà finisseurs de l'UTMB et de la Diagonale des fous à la Réunion. Ils m'apparaissaient comme monstrueusement en forme, ce qui nous confortait dans notre ambition légitime de tenter de décrocher la très mythique barre des 30 heures sur cette course. Hélas une mauvaise météo et une organisation indigne d'un tel événement annulèrent la course au bout de 21km, ce qui fait de l'UTMB le semi marathon le plus cher du monde ! Après cette énorme et légitime frustration j'ai été comme sonné, il m a fallu plusieurs jours pour me rendre compte que la course à laquelle je pensais chaque soir depuis plusieurs mois, et pour laquelle j'avais fait de tant de sacrifices de toutes sortes, avait été annulée de façon très discutable qui plus est.

Sous l'arche de départ, la veille

Bizarrement, je restais dans une sorte de spleen avant de pouvoir repenser à ma grosse course, le défi d'une vie pour beaucoup de ceux qui s'élanceraient dessus : **LE TOUR DES GEANTS**, première édition d'une course titanesque et sans commune mesure , c est le tour du Val d'Aoste par les sentiers de rando les plus durs des Alpes à savoir la HAUTE ROUTE 2 puis la HAUTE ROUTE 1. Soit une course non-stop de 334km (200 miles pour ceux qui refusent notre beau système métrique) sur les massifs des trois grands 4000m le massif du Mont Blanc, celui du Grand Paradis et celui du Mont Rose, et plus de 24000m de dénivelé. Je rajoute aussi pour donner un peu plus le tournis qu'il y avait 24 cols à plus de 2000m, 10 cols a plus de 2700m (contre aucun sur l'UTMB), 2 cols a plus de 3000m.

Au départ danse folklorique dans les costumes valaisans

Sur le papier je me disais ok c est deux fois plus que l'UTMB et il y a presque trois fois plus de dénivelé mais cela devrait le faire. En fait n'ayant fait aucune reconnaissance j'étais très loin de m'imaginer que le tracé était infiniment plus dur et moins roulant que l'UTMB ou que sur le GRP (Grand raid des Pyrénées) en descente il était souvent impossible de courir sans risque de se briser les os, en montée aussi c'était beaucoup plus dur a cause de la combinaison de quatre facteurs:

- Le profil du terrain plus pentu, surtout les dernières centaines de mètres de dénivelé. D'où le nom de fenêtre, c'est presque « à pic » de chaque coté du col. Il n'y a aucun faux plat pour reprendre son souffle.
- le dénivelé sur une seule montée qui était beaucoup plus long, les cols faisant souvent plus de 1000m de dénivelé. (1500m pour le 1er, 1400m pour le 2eme, 800m pour le 3eme, 1300m pour le 4eme, 1500m pour le 5eme et 2000m pour le 6eme !)
- L'altitude, qui conduit à une hypoxie assez douloureuse. en effet sur mes 4 précédents ultra, je commençais à plafonner à 1700m, je peinais fortement à 2000, et j'étais carrément dans le rouge au delà de 2300, ici les 6 premiers cols de la course faisaient tous entre 2750m et 3330m !!!
- La « roulabilité » du chemin, très technique, des pierriers, des éboulis ou parfois des marches taillées dans le roc, ou encore des blocs de pierres énormes qui nécessitaient l'aide de ses mains.

Malgré tout, par beau temps cela reste réalisable pour un bon athlète doté d'un moral de guerrier, mais si le mauvais temps est de la partie cela devient une odyssée digne d'Homère. C'est à peu près ce qui m est arrivé sans vouloir romancer ma tentative.

Au départ avec Raymond

LE BREEFING ET REPAS D AVANT COURSE

J'arrive trois jours avant la course pour ne pas avoir le voyage dans les jambes, et je randonne gentiment en dormant sous la tente en haut du col du Petit Saint Bernard histoire de m'acclimater un peu.

Sur le petit groupe de 400coureurs assez fous pour venir sur la première édition de cette course titanesque, venant de 17pays (dont le Japon, le Canada, l'Australie, le Népal, l'Inde) il y a une majorité de Français. Presque tous ayant déjà plusieurs Utmb à leur actif, il n'y a qu'à voir leur tee-shirt et leur regard pour comprendre que ce ne sont pas des rigolos. Ici, pas de tee shirt des templiers, course qui fait figure d'aimable footing de décrassage a coté de ce qui nous attends, mais des tee shirts de la montagnarde, de la *badwater* (course qui traverse la vallée de la mort au EU endroit le plus chaud du monde),De la *Transtoubkall*, du *GRP*, de la *traversée des Alpes par étapes*, *des foruners 333*, de la *translibyan*, de la *spartaklon*, du *marathon des sables*, et nombre de vestes finisseurs de l'*UTMB* ou de la *Petite Trotte à Léon* . Cela annonce la couleur, il n y aura presque que des guerriers sur cette course, des forçats de la montagne, des aventuriers de l'extrême, des pros du trail, si ce n est la présence incongrue d'un félon au départ.
Je dine avec mes amis, que j'ai le plaisir de retrouver. Je ne résiste pas a vous brossez leur portrait. Raymond, vous avez vu le seigneur des anneaux ? Vous voyez Gandalf le magicien ? Et bien c est son sosie ! 4 podiums en vétéran sur l'UTMB dont un chrono à 28h !!! , il fait sa première année en vétéran 3, nous avions fait une bonne partie de l'UTMB ensemble en 2006 et nous avions fini en2008 presque main dans main, forcement cela crée des liens. Ce mec est un grand Monsieur qui vient du ski de fond, mais pratique tout les sports, marche, vtt, ultra trail. Il a été aussi le premier organisateur d'un ultra trail il y a trente ans, le Transvosge !

Il y a bien sûr mon grand copain partant pour tous les défis, Cyril l'autre GENERATION RAIDS de la course, il arrive extrêmement affuté, il a fait 9eme de la terrible montagnarde cet été (110km et 11000 de D+ avec seulement 60 finisseurs !). L'année dernière il avait prit son billet de train pour rentrer chez lui avant la fin de la course, son challenge : finir le terrible Grand raid des Pyrénées en moins de 38h, car sinon il loupait son train, pari réussi avec brio car il m'avait doublé dans les derniers kilomètres pour finir en 33h dans le top 70. Cette année, je peux lire un peu d'appréhension dans son regard car même le plus insouciant et inconscient des coureurs inscrits ne peut pas ne pas savoir les gigantesques efforts qu'il faudrait demander à son corps pour finir cette course. IL y a aussi Fabrizio mon ami Italien rencontré sur deux de mes quatre UTMB. C'est lui qui m'a parlé de cette course, il connait le parcours par cœur et semble confiant.
Vous me connaissez je parle beaucoup, mais j'ai bien étudié le tracé, le profil, les distances de la course, et je me dis que si mon organisme le permet, je pense finir la course sans dormir, en 86h. Cyril prévoit la possibilité de finir le tour en 90 à 100heures.

La veille du départ avec mon pote Cyril, Génération raids est là !

Bien sur, ce n est que très théorique car, déjà qu'il est malaisé de faire des projections sur l'UTMB ou je ne dors pas, alors sur une course bien plus longue, tout pronostique parait aléatoire et même un peu prétentieux. J'en ai conscience mais il me faut bien des chronos pour ne pas courir dans le vide. Je suis justement en train de finaliser mes temps de passage quand Raymond s'assied a coté de moi. D'un seul coup, il va nous refroidir et nous faire monter la pression. Dieu sait si quelqu'un connait la montagne aussi bien que Raymond qui y habite et qui a fait la reconnaissance en rando cet été (sans sac de couchage) en dormant à la belle étoile ! Il nous dit qu'il pense mettre au mieux 120h et que le vainqueur ne devrait pas faire beaucoup mieux que 85h. Il nous précise qu'il a rarement fait des chemins aussi techniques et que le col de Flegère ou que Bovine (deux des cols les plus techniques de l'UTMB) ne sont que des billards a coté de ce qui nous attend. Raymond est le type du même du montagnard sans chichi avec un gros passé derrière lui alors pour qu'il nous dise cela … nous nous regardons avec Cyril avec stupeur puis nous éclatons de rire, nous sommes vraiment cintrés de prendre le départ de cette course… ça va être bon !

L'hélicoptère de l'organisation

1. UNE GRANDE EMOTION AU DEPART ET LE COL DE LA ARPETTE EN HORS D'ŒUVRE

Le grand jour est arrivé, je sors de ma tente à 7H30, gros petit dej puis, rendez vous avec Cyril et Raymond sur la ligne de départ. Les organisateurs n'ont pas peur des contrastes. Nous partons de l'église où nous entendons les cantiques de la messe, pendant que du « ACDC » tonne dans les haut parleurs en même temps que des danseurs folkloriques font sonner leur cloche. Je m'étais promis de partir vite mais pas trop, disons un départ UTMB classique pour moi, sous la ligne de départ sur la place de l'Eglise, je suis avec Raymond au milieu du peloton. Nous serpentons dans les rues de Courmayeur et je suis irrésistiblement aspiré par la tête de course. En effet, les encouragements de la foule donnent des ailes, et c'est en faux plat descendant.

Le départ de l'église de Courmayeur au moment de la Sainte Messe

Apres un kilomètre de route goudronnée dans Courmayeur je vois le petit peloton de tête d'une dizaine de coureurs. La montée du col de l'Arpette commence dans les sous bois de mélèzes. Je me dis, Juju va titiller un peu les premiers si tu peux et après arrête de faire le con. Depuis 2008 je cours sans montre cardio-fréquencemètre sur les ultras à cause du frottement de la ceinture pectorale, mais je me connais et je sais que je passe d un effort modéré de 150 puls minutes à 180 puls/min pour rattraper puis doubler le petit peloton de tête. Nous sommes suivis par un hélicoptère avec une équipe qui tourne le film de la course, le bruit et le vent engendrés par l'hélico est assez déroutant, mais ca fait plaisir de passer à la télé. L'Hélicoptère va d'ailleurs nous suivre sur toute la première ascension au grand dam de certain, moi j'aime bien.

Dès le départ des petits pelotons se forment

Ne voulant pas trop faire d'acide lactique dès les premiers hectomètres du premier col, je lève les pieds après 500metres en tête. Les mecs montent à 28 mètres ascensionnelles minutes ; soit ils sont très forts soit ils sont fous, car

Ils vont se griller pour le reste de la course. En tout cas moi j'explose si je monte à cette vitesse. Donc, après ce petit moment très égoïste de bonheur ou je voulais être en tête, je décide de monter à mon rythme c est à dire entre 16 et 15metres/ minutes. Cela va me permettre de connaitre précisément mon classement en comptant toutes les personnes qui vont me doubler lors de l'ascension. A un tiers de celle-ci, je me fais reprendre par Corine Fabre vainqueur au scratch de la première CCC, professionnelle de chez Lafuma, elle à le même sac que moi mais rose la classe :))) le mien fait plus DDE. Nous papotons et je la sens un peu vexée de savoir qu'il y a déjà une féminine devant elle. Des que nous sortons du sous bois, pour attaquer les parties d'alpage, le soleil m'assomme et elle file devant.

Dernière combe du col de la Arpette 2600m

Je bois régulièrement et je fais une ascension à mon rythme en contrôlant ma vitesse de montée. Je ne m'affole en rien des nombreux coureurs qui me doublent avec pas moins de dix féminines dont deux championnes japonaises de marathon venues avec leur staff. Je continue jusqu'au sommet qui est quand même à 2750m soit 1500m de dénivelé positif d'entrée de jeu. Ici, il n y a pas de round d'observations comme sur l'UTMB, nous attaquons de suite le vif du sujet. Premier constat, c'est parti vite (surtout pour les féminines) pour une course de cette durée, deuxième constat, je suis bien acclimaté, troisième constat, cela aurait été quand même un peu mieux avec cinq kilos de moins.

Col de l'ARPETTE avec le glacier du Rutor derrière

2. DESCENTE SUR LA THUILE : TOUT VA BIEN

Je passe 95eme en haut du col en moins de deux heures de course, la vue est incroyable car derrière nous il y a l'imposant massif du mont blanc que nous ne devrions plus revoir avant pas mal de temps et en face l' immensité blanche très lumineuse du glacier du Rutor qui est un des rares glacier de calotte des Alpes (comme celui de la Grande Motte à Tignes).

Le glacier du Rutor depuis le haut du col de l'Arpette, la seule descente facile

En général je double plutôt en descente, et bien je suis un peu surpris de voir que les coureurs vont à ma vitesse, la descente est sympa dans des alpages. Les petites vaches noires avec de grands cils, typiques du Valais nous regardent avec étonnement c est amusant. Le balisage se fait avec des balises jaunes avec un élément réfléchissant, le tout accroché à une tige blanche que les vaches semblent apprécier, visibles de très loin la nuit. Sur toute la course cela sera admirablement bien balisé, de plus il y a le marquage permanent au sol du tracé de la Haute Route qui est un triangle jaune. J'arrive au premier ravito en haut à mi descente. Il était temps avec cette écrasante chaleur ; j'étais déjà à sec, soit prêt de deux litres de bu ! les ravitaillements se divisent en trois familles les ravitos simples où il y a juste de l'eau plate ou gazeuse, des quartiers d orange et du coca, les ravitos solides avec de la soupe et tout ce qu'il faut pour se restaurer et même parfois dormir même si cela n était pas prévu à la base, et les bases de vie qui sont au nombre de 7, avec douche, dortoir, médecin, mais sans masseur ni podologue. Le pointage est manuel pour les endroits au milieu de nul part, puis transmis par radio au PC course. Cette information, qui, j'imagine est stockée de manière informatique par le PC course n'est pas disponible au public. Dans les lieux plus accessibles, il faut badger la puce autour du poignet et dans ce cas, le suivi informatique public est immédiat.

La seconde partie de descente est un peu monotone car c est une route en lacet qui fait mal aux jambes si l'on va trop vite. Je double quelques coureurs dont la très sympathique australienne avec qui j'avais papoté la vieille, puis un jeune américain de Chicago qui vient pour la première fois en Europe et qui malgré son jeune âge a déjà fait tous les ultras du nouveau monde la White River dans les rocheuses, ou la totem race dans le désert de Monument Valley.

Vue sur La Thuile lieu du 1er ravitaillement solide

Mon anglais étant presque aussi mauvais que son français, la conversation tourne court.
J'accélère un peu car j'entends que les villageois de La Thuile font sonner des cloches en l'honneur des coureurs. C'est une petite ville charmante aux pieds du Col du Petit St Bernard, je suis pressé de me mettre de l'eau sur la tête au ravitaillement car il n y a pas d'ombre et nous sommes aux heures les plus chaudes de la journée. Déjà, certains marchent, il faut dire que le centre ville est en légère côte. J'arrive au premier ravito solide en 3h de course.
Ce dernier me fait une très agréable impression, jambon d'Aoste, saucisson du pays, viande de Grisons, pléthore de fromage du cru, et cela va être comme cela toute la course. Je passe 84ème en 3h03 de course et surprise, il y a une douzaine de coureurs qui se restaurent et déjà se strapent ou se changent. La chaleur a provoqué un excès de sudation qui a dû provoquer des irritations à certain. Pour ma part, tout va bien de ce coté la, musculairement, « gastriquement », et tendinitairement aussi, j'ai fait un départ relativement rapide sans être jamais dans le rouge.

Domaine skiable de la Thuile

3. DEUXIEME COL : PASSO ALTO

Je pars de la Thuile en ayant fait le plein à raz bord de liquide et de ravito solide, je remplis mon bidon de jambon de grison et de fromage. Et hop c'est reparti en moins de deux minutes en reprenant une dizaine de place. Le soleil est déjà très haut, il n'y a pas d'ombre ça va être dur.

Le prochain col se découpe en cinq parties bien distinctes, 1.une montée en léger faux plat montant sur le bitume, 2.une montée magnifique en sous bois le long de superbes cascades jusqu'au lac du glacier, 3. Un faux plat puis une montée très raides jusqu'au refuge Defeyeres où il y a un ravitaillement en eau, 4. Un long plat montant dans la combe du Passo Alto très roulant. Et pour finir la fin du col très raide avec 500metres de dénivelé positif en l'espace de deux kilomètres sur un sentier bien tracé dans un pierrier.

Je remonte la route goudronnée sur la gauche du torrent Rutor en faux plat montant, pas mal de coureurs font des provisions et mangent tout en marchant, moi j'essaie de courir en mangeant, pour éviter de perdre du temps. Je suis rattrapé par Niky la championne australienne d'Ultra trail et de raids X séries, je me cale dans sa foulée, elle avance quand même ! Je ne pensais pas voir un tel niveau chez les féminines.
Là, je fais un bout de chemin avec un coureur français du coin qui connait Millet (du Team Lafuma, il finira 3eme de la course en 86h) et qui me dit que ce dernier a mis 10heures en reconnaissance pour aller à la base de vie. Cela me chiffonne. Si un mec de l'élite mondiale a mis 10h, cela veut dire que je n y serais peut être pas avant la nuit comme je l'espérais. Niky me décroche dès le début de la seconde partie c'est à dire quand la pente se redresse. Je veux maintenir une vitesse rapide pour moi mais assez loin de ma vitesse max, car je compte porter mon effort durant la nuit. Nous sommes sur un des plus beaux chemins de randonnés qu'il m'ait été donné de faire, c'est très agréable il est 14h nous sommes dans une foret d'acacias et de mélèzes ; de belles cascades de gros torrents rafraichissent plaisamment l'atmosphère un peu trop chaude à mon gout.

Puis, après trente minutes d'ascension, le chemin grimpe franchement jusqu'au lac Glacier pour atteindre l'étage alpin. Nous quittons l'agréable ombrage de la foret pour attaquer un ancien verrou glaciaire, cela se monte bien surtout quand l'on découvre la vue sur le lac du glacier qui fait oublier la peine de l'effort. Une petite relance au Plan du Glacier et la montée reprend, à découvert sous le cagnard

Lac du glacier, l'on voit bien l'ancien emplacement du glacier qui a façonné la montagne.

Le lac diminue au fur à mesure que nous montons vers le refuge Deffeyes sur un sentier technique avec parfois des marches taillées dans la roche, au profil variable. La chaleur est maintenant assez étouffante pour moi. Je décide de

réduire ma vitesse me faisant alors redoubler par les coureurs ayant fait un arrêt plus long à la Thuile dont les deux championnes japonaises de marathon qui me semblent montées sur ressort.

Elles pèsent 35kl toute mouillée, dans ma petite tète je calcule qu'il y a pas moins de dix féminines devant moi !
Il y a de nombreux randonneurs qui nous encouragent sur la montée, c'est sympa mais je suis certain que tout coureur a cette petit anxiété en lui d'être doublé par un bon randonneur frais, ce qui ferait mal au moral, chose qui heureusement de ne m'est pas arrivé. Je suis assez frais et totalement serein jusqu'à présent, je respecte mes temps de passages. Et je me dis que ce n'est pas si dur, Raymond qui a fait la reconnaissance du parcours a un peu exagéré lors du repas d'avant course dans sa description de la difficulté…

Apres des traversées de moraines en relance, je découvre le refuge Defeyere d'un seul coup au détour d'un lacet. C'est une vision merveilleuse, que ce superbe replat avec les glaciers juste derrière qui scintillent au soleil… un petit coin de paradis et … un ravitaillement en haut car je suis de nouveau à sec, 2litres de bu en 1h45 de course je transpire tellement que je n ai aucune envie d'uriner depuis le début alors que je suis à 6 litres de liquides…

Refuge Defeyere prise par un coureur 2h derrière moi, la lumière était étincelante quand je découvre le refuge

Comme sur chaque ravitaillement de chaque ultra trail, il y a toujours des coureurs qui font de petites pauses. Ma stratégie, c'est de passer moins d'une minute trente par ravitaillement liquide. La vue tout autour du refuge aurait mérité un peu plus de temps, je me dis qu'il doit faire bon faire une sieste dans les alpages. Je mouille mon buff génération raids sous l'eau, je fais le plein de ma poche d'eau et de mon deuxième bidon (le premier étant réservé à la nourriture), et je repars en petit trot, laissant mes compagnons de montée au ravito. Il y a le soleil, le paysage, les bonnes sensations, c est la vie… que du bonheur en fait, je ne savais pas que jusqu'ici ce n était que le prologue ; la vraie course allait commencer juste après la combe glaciaire au revêtement assez spongieux. Et au fur et à mesure que je progresse à bonne allure dans la combe je fais connaissance avec la fin du second col, le PASSO ALTO, le haut passage en italien. Il porte bien son nom… un mur de roche ! Je ne distingue le sentier que grâce à la présence des quelques coureurs qui me précèdent. Je mesure de suite la difficulté de ce col à la vitesse des coureurs au dessus, et au profil totalement lunaire de ce dernier. Haut les cœurs enfin de la haute montagne, j'arriiiiiiiiive…

Fin du Passo Alto vue depuis 200m de dénivelé du sommet

Bizarrement, il n y a plus de vent et la chaleur se fait immédiatement plus oppressante. L'altitude me titille un peu aussi car ce col est haut mais globalement ça va, je n'ai pas vu passer le temps dans la montée car je faisais du calcul mental pour m'occuper l'esprit. C'est étrange mais je n'ai presque aucun souvenir, personne immédiatement devant moi, personne immédiatement derrière, mon portable qui ne passe pas, seul au monde… Chaque arrivée en haut de col est matérialisée par un kern pyramidale d'un mètre cinquante de haut avec une plaque jaune indicative. C'est une heureuse initiative qui devrait être reprise par les français.

Col du Passo Alto

Le paysage défile sous le soleil rayonnant, déjà le denier raidillon avant de franchir le col, on y est.

J'arrive, là haut deux coureurs reprennent leurs forces. Je regarde mon altimètre, j ai pris un peu de retard sur mes prévisions sur ce col depuis le refuge. Il faut que je rattrape le temps perdu, en faisant une grosse descente.

Vue du passo alto par le coté ou que l'on vient de grimper , on voit la combe presque plate et le vide de la montée

4. DESCENTE SUR PROMOUD UNE PLONGEE A RISQUE

Là, je me penche pour regarder le tracé de la descente… un truc de fou, « *mais il est où le chemin !?* »

Je suis relativement frais, j'ai monté en sous régime me faisant doubler par une grosse trentaine de coureurs depuis le village de la Tuile, je dois être 110ème en 5h15 de course. Je me répète, mais je trouve que les coureurs sont très rapides, ils semblent moins souffrir de la chaleur que moi. Mon plan de course était de partir vite sans être dans le rouge, ne pas faire d'arrêt plus long que le temps nécessaire au ravitaillement en eau et en aliments. Ne pas dormir, et passer la nuit le plus vite possible sur la section la plus diabolique, en carburant pendant que les autres dorment. Puis tenir vaille qui vaille, jusqu'à l'arrivée, idéalement sans dormir.

Descente de la muerte, c'est réellement impressionnant, heureusement le temps était au beau fixe !

La descente est une alternance de gros pierriers et de d'énormes rochers à même la montagne qu'il faut sauter de bloc en bloc, je n'ose imaginer cette descente de nuit sous mauvais temps… il faudrait multiplier le temps par trois ou quatre… Je ne suis donc pas fâché d'être parti à mon rythme et de ne pas avoir suivi les conseils de prudence de mes amis, car je ne doute pas que l'autre moitié du peloton descendra ce col de nuit. Encore une fois je ne double presque personne dans la descente, ayant l'habitude de descendre comme un fada même de nuit les cols de l'UTMB je ronge mon frein. La descente est épuisante nerveusement car les sauts de blocs en blocs demande une attention de tous les instants avec le risque de se casser une jambe, à moins de descendre chaque blocs sur les fesses et perdre deux heures dans la descente. Les sauts de gros blocs sont autant de gros chocs que vos tendons rotuliens doivent supporter avec en plus le risque d'y laisser une cheville. A mi pente, je vois un attroupement de quatre coureurs, un gars s'est ouvert profondément l'arrière du bras qui est tout ensanglanté, comme un coup d'épée sur toute la longueur du triceps. Il a du tomber sur une arrête d'un bloc, les trois autres coureurs sont en train de lui faire un bandage de fortune. Cela m'incite à faire plus attention encore. Sur la fin de la descente je peste contre la poche d'eau de mon sac à dos qui vient de se dévisser, mouillant mon tee shirt de rechange ma lampe frontale et tout mon dos. Ce n'est pas trop grave il fait encore chaud à cette heure, mais je sais que je ne pourrais pas me changer sur le troisième col quand le soleil baissera. Je fais la fin de la descente à sec sans eau et le profil étant moins dangereux j'ai le temps de lire les nombreux textos d'encouragements de mes amis. Cela m'apporte du baume merci.

Le fameux fromage des bergers au bivouac Promoud

5. LE COL DE LA CROSATIE, A COUPE LE SOUFFLE DANS TOUT LES SENS DU THERME

Arrivée au bivouac de Promoud il y a quelques éleveurs du coin qui nous offrent (en plus des bénévoles de l'organisation qui n'ont que de l'eau) du saucisson de derrière les fagots et du fromage qu'ils doivent prendre quand ils partent dans les alpages au début de l'été en transhumance avec leur bêtes… j'en garde un souvenir ému. Un coureur américain n'ose pas prendre leur fromage, moi je fais le plein de mon bidon, de fromage et de saucisson, je me recharge en eau et je repars en descente sur une distance de 100m jusqu'à un pont qui enjambe un petit torrent. Puis j'attaque de suite la montée du col de la Crosatie, annoncée à 2.6km pour 812m de D+. Je me dis que ca va grimper sévère, la Rhune dans le pays basque est assez raide et elle fait 850m pour 6.5KM alors la…

Le Mont Rose ?

La première partie monte effectivement bien, sur un bon sentier en lacet, c'est régulier. J'en profite pour manger tout le ravito salé du bivouac, d'une part pour être plus léger, d'autre part pour éviter d'avoir faim la haut et que ce sera plus dur de manger quand mon cardio sera dans le rouge. La bonne nouvelle c'est que je n'ai pas de problème gastrique. Je me fais plaisir et remonte des concurrents, c'est la première fois depuis le départ avec mon coup de folie du début que je double des coureurs en montée. Certain commence à avoir les jambes lourdes. Pourtant ma vitesse est assez lente je suis à 11-13metres ascensionnelles minutes sur mon altimètre. Je regarde au dessus de moi et je vois des coureurs comme autant de petits points de couleur dans la montagne. Et je me demande bien où passe le col, car l'horizon est bouché par un cirque rocheux quasi vertical. En effet la deuxième partie de la montée a un pourcentage de folie dans des éboulis, la vitesse de montée s'en ressent méchamment, les mollets me tirent et je compense en appuyant comme un forcené sur mes bâtons de marche à la façon d'un skieur de fond. Je commence à me dire que mon tableau de marche est inadapté, je m'attendais à un profil UTMB c'est dix fois pire ! Je me demande même quelles sont les personnes assez tordues pour créer et baliser un sentier sur profil aussi pentue et technique ! En principe le parcours de la Haute Route a repris les passages ancestraux qui reliaient entre elles les différentes vallées du Val d'Aoste mais la c'est déjà un effort hors norme pour des sportifs timbrés super bien équipés, alors je n'imagine pas que cela puisse avoir été un ancien passage.

Comme souvent dans ce genre d'effort, mon esprit vagabonde et se détache de mon corps qui en bave, on avance juste machinalement. Je suis donc dans mes pensées au moment, où, me sortant de ma torpeur, un coureur hurle à l'attention des coureurs plus bas, dont moi, « ***Chute de pierres, attention !*** ». Il vient de provoquer un éboulement heureusement sans conséquence, qui roule dans la descente dans un bruit de tonnerre. Les parois sont tellement hautes et pentues que nous montons maintenant à l'ombre, jusqu'à la crête.

C'est comme cela des 300 derniers au 100 derniers mètres de dénivelés

Une fois sur la dorsale il y a 100metres de vide de chaque coté, il faut encore faire 200m de dénivelé en direction du col de la Crosatie sans jamais le voir. Plus de sentier ni de trace mais seulement un improbable passage que l'on ne devinerait jamais s'il n'y avait pas des marques jaunes sur les rochers parcourant une fascinante arête. Cette dernière se caractérise quelques mètres plus loin par son long escalier irrégulier en pierre taillée à même la roche qui a de multiples reflets un peu rougeoyant grâce aux reflets du soleil de cette belle fin d'après midi .
Un vent violent me complique la tache en haut du col, j'ai grand peine à me tenir debout, d'ailleurs avec la pente je suis plutôt courbé. Heureusement il y a des cordes et des câbles dans certains passages pour sécuriser. Car il n'y a parfois que 10cm qui nous sépare du vide. Etrangement, mon acclimatation a été bonne, je ne souffre pas tellement de l'oxygène, c'est un autre point positif mais les marches dans la roche me vident littéralement les cuisses, elles me brulent. De toute façon il est impossible de faire de pause car il y a des coureurs devant et derrière moi, et c est tellement étroit qu'il nous est impossible de nous dépasser sans risquer une chute à l'issue quasi fatale. Ne voulant pas bouchonner et conscient d être dans un bon petit groupe je me fais violence pour suivre les mollets du mec devant moi. Je m'encourage en me parlant tout haut : « *allez Juju lâche rien, jamais, tu es un guerrier ou une gonzesse …* ». Cela peut être risible mais j'ai toujours fait ainsi. C'est vraiment un combat de l'esprit sur le corps… l'un est occis l'autre lui dit de continuer… Je me dis que si la descente est aussi technique que la montée cela va être coton à descendre. Je n'aperçois véritablement le col qu'une fois à dix mètres de ce dernier, cinq à six coureurs reprennent leur souffle au sommet, malgré le vent et le risque de prendre froid. Certains se prennent en photo, car le diaporama est à couper le souffle.

Et sur les 100 derniers m de D+

Le temps de mettre ma veste Gore Tex (car l'eau de ma poche d'eau m'a mouillé tout le dos dans l'autre descente et le vent est vraiment violent) et je file dans la descente. Un coup d'œil sur ma montre avant… Punaise l'heure tourne et elle ne se fatigue jamais, elle. Il faut que je me fasse un peu violence…

Il n y a vraiment que 10cm entre la paroi et le vide !

6. DESCENTE DE PLANAVAL MES GENOUX FATIGUENT (DEJA) UN PEU

Je sais que c'était la dernière grosse difficulté de la journée, reste une longue descente et la remontée d'un fond de vallée pour parvenir à la première base de vie. D'après le profil de l'épreuve, la partie la plus dure est entre la première et la seconde base de vie. Il y a sept bases de vie. Et la première des 7 parties, semble la seconde plus dure… au vu de ce que je viens de traverser, je me dis que ça va être très coton surtout de nuit. Mais le moral est bon, car j'en ai gardé sous le pied, en descente comme en montée ; sauf sur les parties sommitales de cols qui sont éreintantes.

Descente par blocs de pierres de Passo alto

Le parcours amorce ensuite une descente technique mais qui peut se courir en trottinant à mon agréable surprise. Apres deux kms de descente au niveau des premiers escarpements herbeux, le parcours dessine une longue diagonale à mi-côte, vers la droite, c'est de l'alpage je peux enfin courir et lâcher les chevaux, je double quelques coureurs plus prudents ou plus fatiguées que moi. La descente est ensuite plus prononcée mais s'adoucit aux alentours du lac de Fond. Le sentier longe pendant un petit moment le lac puis traverse le ruisseau et poursuit sa course jusqu'aux ruines de l'alpage Baraques du Fond ; à cet endroit, Ludivine m'appelle, inquiète de ne pas avoir de réponse a ses textos. En effet, dans la haute montagne le réseau ne passait pas. Je ne lui cache rien des difficultés et je lui dis que de ma vie je n'avais fait quelque chose d'aussi dur physiquement et techniquement. De plus, je commence à avoir mal aux genoux, mes tendons rotuliens sont un peu enflammés. Je me straperai à la base de vie après avoir mis de la pommade anti inflammatoire et une pommade grasse chauffante, ce n est pas alarmant, mais cela m'oblige à de frustrantes petites pauses de marche entre deux sections de course. Car à descendre entre 35 et 25m min descente durant aussi longtemps, fatigue les tendons, et use les cartilages. Sur l'UTMB, il n'y a aucune descente aussi longue, sur le GRP il y a des descentes aussi longues, mais la gestion sur une course de 30h ne doit pas être la même que sur une course qui fait le triple de temps minimum. Je descends au cœur de gras pâturages, jusqu'aux ruines de l'alpage Bénévy.

Lac du fond

Après celles-ci, je pénètre à tout allure, dans un bois clairsemé avec une succession de petits lacets très serrés qu'une multitude de racines piégeuses rend technique pour des coureurs déjà un peu fatigués par 8h de course. En fait, sur l'UTMB je peux descendre à fond car les descentes font rarement plus de 800 de dénivelé négatif et je n'ai pas le temps de fatiguer mes tendons, ici c est le double qu'il faut encaisser et je suis contraint de faire des pauses en marchant pour calmer la douleur tous les 100metres de dénivelé négatif. Ensuite, le chemin débouche en amont d'un virage de la route goudronnée qui porte à Planaval en passant par le village de La Clusaz. Surprise après 1500m de dénivelé en descente, il n'y a pas que moi qui ait les tendons rotuliens en feu, cinq coureurs font une pause au ravitaillement plus les cinq autre que j'ai doublé car ils marchaient cela me fait dix places de prise, dont trois filles.

Planaval en fond de vallée

Je trouvais que cela était parti vite aussi ! Pourtant tous ces coureurs ne sont pas des lapins de trois semaines, mais ce sont des gens qui connaissent la montagne et qui ont fini bon nombre d'ultra trail, mis à part peut être les champions qui viennent du marathon et qui découvrent la montagne comme les deux japonaises. Il faut croire que l'adrénaline du départ donne des ailes…

Pour ma part, j'ai sacrement mal aux genoux, mais sinon je suis bien. Je suis pressé d'arriver à la base de vie de Valgrisanche qui est à 5km en faut plat montant sur une alternance de routes et de bons chemins. Avant course, j'avais prévu de faire la première section jusqu'à Valrgrisanche sans lampe frontale dans mon sac, heureusement au dernier moment j'ai eu la sagesse de la prendre. Car le soleil va se coucher peu avant que j'arrive à la base de vie.

7. VALGRISANCHE ET LA PREMIERE BASE DE VIE

Il y a une ambiance très festive dans le petit village, pour les habitants c'est l'attraction de l'année, pour tout le Val d'Aoste (qui subventionne très généreusement la course c'est presque un des seuls partenaires) c'est un moyen de faire découvrir leur région au monde entier. Cette ambiance contraste avec celle qui règne dans la base de vie, où la fatigue se lit déjà sur les visages des coureurs, les mecs strappent leurs pieds meurtris prématurément par ces descentes de folie. La base de vie est quelque peu inadaptée, je ne pense pas que les organisateurs n'avaient pas prévu que du 30eme au 160eme coureur il y aurait si peu d'écart en temps. C'est assez exigu et il n'y a plus de place assise. Cela ressemble à une (ancienne ?) caserne de gendarmerie. Je suis 104eme en 10h53 de course.

Avant même que je franchisse la ligne d'arrivée de la base de vie un bénévole me mets une médaille autour du cou pour marquer le fait que nous avons franchi la première base de vie, et un autre me porte mon sac de base de vie que l'organisation se charge de déplacer d'une base de vie à une autre. La classe !

Ce qui l'est moins c'est qu'il n'y a qu'un médecin de course qui est occupé, aucun podologue ni kiné à ma grande déconvenue, c est vrai que l'UTMB c'est grand luxe pour cela. Le Tour des Géants se veut une vraie course de montagnard, pas de chichi… enfin c'est quand même bien pratique, et je ne cache pas ma déception d'autant que cela fait 3h que mon esprit n'est occupé que par l'espoir d'un bon petit massage des genoux avec une pommade anti inflammatoire. Même si le Val d'Aoste est totalement francophone, de nombreux bénévoles d'autres régions d'Italie ne le sont pas et avant que je comprenne qu'il n'y a définitivement pas moyen de se faire masser ni soigner les pieds je perds un quart d'heure. D'autant qu'il règne un joyeux tohubohu dans la base de vie, où il faut monter 4 étages pour se changer, ou se doucher. Les dortoirs sont déjà pris d'assaut par des coureurs qui ont prévu de passer la nuit à dormir. En effet, ceux qui sont arrivés dans mes heures de passages ont 8h à 9h d'avance sur les temps barrières horaires éliminatoires. Mais comme je suis venu faire un chrono cela ne rentre pas dans ma stratégie de course.

L'amusante fameuse médaille de « finisseur » de la première base de vie

Je me change à même les couloirs en prenant une décision très lourde pour la suite. Les organisateurs nous ont dit qu'il devrait ne pas pleuvoir cette nuit. La pluie voir la neige possible devrait tomber entre mercredi et jeudi c'est à dire sur ma dernière nuit théorique. Je me dis que si je mets mes vêtements chauds d'alpinismes cette nuit, et que je les remets demain dans le sac de l'organisation à la prochaine baise de vie de Cognes, elles seront inutilisables pour la nuit de mercredi à jeudi car toutes trempées.

Je tiens à signaler que le sac n'est pas si grand, et que chaque coureur a du faire des choix cornéliens pour savoir ce qu'il devait sacrifier. Pour ma part, je suis parti avec 3 paires de chaussures, du 43.5 du 44.5 et du 45.5 mon pieds prenant habituellement 2 pointures au bout de 30h de course. Une paire de Montrail gore tex que j'avais au pieds et deux paires de Salomon XT Wings que je renforce de semelles Ironman ou sorbothane, éprouvées avec succès sur les raids multisports longs. J'ai pris des gants, bonnets, crème solaire, trois gore tex, pantalon d alpinisme pour tempête de neige, Camel back de rechange, deux poches a eau de rechange, une multitude de pommade, 5 boxers, 7 paires de chaussettes, 8 maillots (court et long), et 3 cuissards. Le tout tiens comme par miracle dans le sac, dont certain ont cassé la fermeture, la mienne a heureusement tenu…

Bref, je laisse mon appareil photo, de nuit il ne sert rien et cela me fait gagner 320grammes, et je mets une gore tex plus épaisse pour la nuit, mes pieds sont encore beaux et secs, je garde mes chaussettes et mes chaussures, je change de maillot pour en prendre un d'hiver. Je commets l'erreur de laisser mes gants et mon bonnet et de ne pas prendre mes collants longs puisque les bénévoles nous disent que cela devrait se maintenir sans pluie. Il vaudrait mieux car à 3000m ce n'est plus de la pluie mais de la neige que l'on risque d avoir.

Après m'être changé, je me masse et strappe les genoux je prends une aspirine pour la douleur, puis je file au resto, je n'ai pas super faim, mais je dois me forcer pour donner du carburant à mon corps qui devra affronter la section la plus dure de la course de nuit dans quelques minutes et ce pour un laps de temps de 11H à 16H suivant les estimations. Le repas est très bon je prends du parmesan aux pates, il y a plein de barres énergétiques et des boissons isotoniques pour les plus pros et même du vin et de la bière avec du gros saucisson pour les plus rustiques. J'arrive à manger du salé mais le sucré ne passe pas. Je profite du repas pour regarder la médaille qui laisse pantois tout les coureurs, quel est l'animal en porcelaine peint en vert collé sur la médaille en sapin ? Mes compagnons de tablée se rangent à mon idée que ce doit être une marmotte. C est….très original.

Je fais le plein de sucré dans mon bidon à aliments et je repars. J'avais prévu de ne passer pas plus de dix minutes, et je viens d'en perdre 50 sans les voir passer ! Lors de mon départ je croise mon Raymond qui arrive juste. De son œil malicieux il me dit avec son fort accent vosgien: « *alors c'est dur hein !* »Je lui réponds que c'est absolument énormissime. A mon petit étonnement je gagne 40 places à Valgrisanche, je repars 64eme. Il y a encore 5 féminines devant. Ce qui veut dire que beaucoup sont soit déjà pas mal fatigué, soit prudent en préférant prendre du repos avant la section la plus dure de la course car ils ont pas mal de temps sur les barrières horaires.

TOR DES GEANTS
endurance-trail della valle d'aosta

Logo de la course

8. COL DE LA FENETRE, LA NUIT, LA PLUIE, LA SOLITUDE

Mon portable recapte de nouveau depuis Valgrisanche. Mais je l'avais éteint pour ne pas avoir la tentation de répondre et perdre du temps dans la base de vie. Je le rallume, et il n'arrête pas de biper à chaque texto je le regarde. Il sature, une, deux, sept, dix, vingt trois, un chapelet véritable de messages ! Je n'ai pas encore fini le premier texto qu'un large sourire me fend le visage emplissant mes yeux de buée et à la lecture du petit écran lumineux en pleine nuit sous la pluie « *lâche rien l'ami* », *« Tu ne peux pas nous décevoir* », *« allez GR* » « *Courage, on croit en toi* », « *t'es le meilleur* », *« Faites-nous rêver* », *« t'es 64ème accroche toi* ». Non décidément je ne peux les décevoir, je ne peux pas me décevoir, je me dois de tout donner pour ne pas avoir de regret, jamais… sur mon plan de course c'est départ rapide sans être dans le rouge et zéro arrêt pour dormir, et attaquer à fond les 3 cols les plus durs, ceux de la deuxième étape. Donc à fond les ballons… « *Allllllllllez haut les cœurs, dépouille toi mon Juju.* »

Chalet de l'Epée de jour

Je reprends par une section un peu longuette en foret après la base de vie, où je me dis que les cadors devaient pouvoir courir, moi je me contente de monter vite en marchant. Enfin vite pour moi par rapport à la pente, au terrain humide et après treize heures d'effort… Mais je me force de maintenir une fréquence cardio plus élevée que sur la première partie. Il faut surtout que je fasse attention a ne pas me mouiller les pieds dans les nombreuses traversées de petits torrents, car les chaussures gore tex c'est à double tranchant, c'est étanche mais dès que l'eau rentre dedans cela ne sèche plus.. Et les pieds auraient le temps de se décomposer (comme sur mon GRP en 2009) d'ici la prochaine base de vie c'est-à-dire théoriquement dans dix heures mais peut être le triple… sait on jamais. Il est 23h cela me fait 13h de course dans les jambes, c'est l'heure de dormir donc physiologiquement c est un peu dur, je suis contraint de me parler à moi-même pour rester éveillé. Heureusement, je reçois l'appel de Guillaume, mon pote de Génération raids qui me réveille un peu. Et puis, malgré mon allure que je trouve lente, je double des coureurs qui ont la sagesse de courir en binôme. Souvent l'un des deux à des problèmes gastriques et dépose une « pizza » juste devant moi, miam miam…
Ce sont des problèmes assez récurrents sur les ultras après les ravitos. Sur ce point là, ça va, et de plus je n ai plus mal aux genoux non plus, ma pommade a fait son effet.

Nous pénétrons dans l'étage alpin, et je me surprends même à relancer en courant à de nombreuses surprises, le sol est herbeux, je lève la tête, la pluie maintenant battante et ne me permets pas de voir une seule lumière devant moi. J'ai même un peu de peine à voir les balisages phosphoressants à l'avance car la lumière de ma frontale se reflète dans les gouttes d'eau.

Mes relances m'ont fait du bien musculairement je suis un peu dérouillé, et le fait de doubler quelques coureurs m'a ragaillardi. J'attaque un chaos rocheux qui devrait m'emmener au refuge de l'Epée où il y a un ravito, si mon altimètre ne se trompe pas. Une pluie dense digne d'une mousson, s'abat sur la course, me transperçant d'humidité, ma veste gore tex tient pour l'instant mais mes pompes et tout le bas du corps sont trempés… il pleut tellement que ma lampe frontale s'éteint, un faux contact à cause de l'eau… je peste comme un furibond.

Col de la Fenêtre de jour par beau temps :)))

Cela m'était arrivé aussi lors de la tempête sur le raid Epernon (raid arrêté pas la préfecture) je me retrouve dans une partie super technique seul, en pleine nuit noire sans lune, sous une drache de fin du monde. Sous le coup de la colère, contre le destin, étrangement je ne songe pas de suite à prendre ma petite lampe de secours dans mon sac. J'hésite entre attendre d'être rattrapé par des coureurs pour prendre leur foulée et ainsi bénéficier de leurs faisceaux lumineux ou essayer de progresser dans l'obscurité. Hésitation de courte durée si j'attends ici je vais prendre froid, je continue en chutant sans gravité à trois reprises, professant des jurons dans la montagne. Lorsque Je me souviens qu'effectivement j'ai une autre petite lampe celle de secours (elle pèse 25 grammes), j'aperçois les lumières du refuge de l'Epée.

J'ai assez d'eau et de nourriture pour tenir, et je ne comptais pas faire d'arrêt, mais comme je suis vraiment rincé, et que ma progression à tâtons dans l'obscurité pluvieuse m'a considérablement refroidit, je décide de faire une pause.

Dehors il pleut averse mais ici, il faut super bon, c'est un chalet très douillet où les propriétaires m'offrent du saucisson et un thé au citron qui va me réchauffer le corps. A l'intérieur, il y a six à sept autres coureurs naufragés de ce déluge qui font une pause. Le proprio nous informe qu'ils ont peut être prévu de la neige, mais que globalement le temps est clément pour la saison ! Je n'ose imaginer ce que ce serait sinon ! Tout mon plan de course risque d'être compromis avec le risque de neige dès la première nuit il aurait été plus sage d'attendre le jour à la base de vie ou de prendre les affaires d alpinismes que j'avais prévu pour la nuit de mercredi à jeudi. (Pantalon, cagoule, chaussettes, gant le tout en gore tex). Donc je n'ai pas le choix, il faut que je carbure pour passer les cols avant que le temps se gatte.

Je quitte le refuge Du Chalet de l'Épée (2370m) après trois minutes laissant plusieurs binômes de coureurs, et je repars il me reste 575m de D+ cela va le faire ! En plus ma grosse lampe frontale Sylva de 3Watts refonctionne. Je remonte une courte pente herbeuse pour atteindre un vaste plateau où le sentier longe un torrent grossi par les précipitations qui s'abattent sur la course, puis je continue jusqu'au col de la Fenêtre dans les éboulis en doublant encore 2 coureurs, dont la 5eme féminine. Là haut, il faut super froid, le vent souffle vraiment très fort. J'appréhende un peu la descente car elle est annoncée très technique avec le sol humide, cela promet.

9. REHME NOTRE DAME, UN PRIERE AVANT L'ENFER

Effectivement la descente est assez impressionnante de nuit, il ne faudrait pas que ma lampe me lâche, heureusement la pluie a cessé. Mais c'est presque pire, le vent me transperce alors que je suis trempé. Le sentier amorce une descente tortueuse quasi à pic couverte de débris rocheux instables et que la pluie a rendu glissants. Je vois dans la nuit les loupiotes d'un petit peloton de coureurs, j'aimerais les reprendre pour faire la descente avec eux.

Descente dans le néant

En voulant les rattraper je fais une mauvaise chute je tombe sur l'avant bras et les fessiers. Je fais retentir un cri dans la montagne, plus de peur que de mal. Mon bras est douloureux mais rien de dramatique. Je reprends la descente mais je ne reviendrais pas sur le petit peloton avant d'être à Rhème. Après la caillasse, j'attaque les pâturages, puis traverse sur la droite un grand canal d'écoulement, après lequel je rejoins l'alpage Torrent.
De cet endroit, le parcours s'articule sur un épaulement herbeux, dessinant une longue diagonale qui descend légèrement, j'y croise un groupe de chamois curieux et peu craintifs, puis j'aperçois les arbres signe que la descente s'est faite rapidement. Je pénètre dans un bois clairsemé de conifères puis redescend ensuite une arête herbeuse surplombée d'une haute paroi rocheuse.
Après avoir franchi le pont qui enjambe le torrent, le sentier traverse brièvement les prés puis laisse place à la route goudronnée ou quelques habitants font un gros bouquant sous la bruine en tapant sur des casseroles en me disant « *bravo, bravissiiiiiiiiiiiimo* ». Il me reste à suivre la route goudronnée vers la droite sur deux cents mètres environ pour atteindre le centre de Rhèmes-Notre-Dame. Dans ma tête je dis que la chaleureuse atmosphère de ce petit village du bout du monde me réchauffe, ils ne sont pas nombreux mais ils acclament tous les coureurs comme si nous étions des héros du tours de France en haut d'un col. Cela me réchauffe totalement, cela est même émouvant.
Les organisateurs m'apprennent que je suis 51ème soit 15 places de mieux depuis Valgrischanche.

Descente sur Rhème Notre Dame de jour il était 1h50 quand je l ai descendu

Il est 1h45, j'ai fait une descente sérieuse malgré les conditions, j'ai encore la frite. Pendant que je fais le plein d'eau, de quartiers d'orange et de jambon, je vois que sur le petit peloton qui compte une quinzaine de coureurs, certains vont décider de dormir. En principe, ce lieu n'est pas un endroit où l'on peut dormir, mais au vu des conditions météo difficiles qu'ils annoncent pour le haut du col, l'organisation a fait mettre des lits de camp. Bien décidé à ne pas déroger à ma stratégie et écoutant mon corps, je repars aussitôt, aucun répit, la montée au prochain col reprend d'entrée avec un classement avantageux le moral est au beau fixe je suis trempé jusqu'aux os mais je suis 33ème. *« Allllllllllllllllez Juju à l'abordage du prochain col. »*

10. COL ENTRELOR 3002m DE L'AUDACE QUE DIABLE, TOUJOURS DE l'AUDACE ET ENCORE DE L'AUDACE, CA VA PASSER !

Entrelor, un nom qui sonne comme une terra incognita pour conquistador, Entrelor, Entreloooor…

Dès les premiers mètres de montée je ressens une gêne qui va rapidement se transformer en douleur au niveau du fessier gauche, là ou j'ai chuté dans la descente sur Rhème. Cela ne me gênait pas dans la descente, mais chaque pas en montée me fait mal… ce n'est pas violent mais c'est plus que pénible car mon intention se focalise sur la douleur, j'essaye d'aller plus vite pour chauffer le muscle. Ce faisant, je double des petites grappes de coureurs dont certain font presque du sur place. Sur mon plan de route j'avais noté un ravitaillement à mi ascension. Apparemment j'ai du me tromper car je ne vois rien. Il ne pleut plus, il n'y a plus qu'un vent glacial qui me fouette méchamment le visage dans cette immensité minérale. Les lumières des concurrents sont là, devant, quasiment à la verticale et se confondant avec les étoiles qui sont reparues depuis que le vent a chassé les nuages porteurs de pluie. Ce qui est angoissant, c'est que je ne distingue pas le sommet des montagnes du ciel. Sur la photo ci-dessous vous voyez le col d'Entrelor comme je n'ai jamais pu le voir car de nuit, on ne devine que des inquiétantes formes.

Le col est très très long, le double du col du Bonhomme qui est le plus long de l'UTMB, je ne suis qu'au 70km et j'ai déjà fait presque autant de dénivelé que sur tout l'UTMB… Je suis frais, pourtant j'essaye d'accélérer pour reprendre les coureurs devant, mais ils ne semblent pas vouloir se faire rattraper. Avec les effets combinés de longueur, da pente, et d'altitude, ma vitesse se réduit bientôt de moitié ce qui a pour effet immédiat de m'engourdir de froid. Je me bas pour relancer la machine mais petit à petit le col semble grandir, comme si je montais une vis sans fin. La nuit elle-même semble s'étirer, la lassitude me gagne, non, pas déjà… je savais ce qui m'attendait en m'inscrivant, « *allez avance fainéant ! ».*

Col d'Entrelor vu de jour

De nuit, Il est mal aisé de se rendre compte des distances, heureusement mon altimètre est là pour me renseigner mais c'est un altimètre barométrique qui fonctionne avec la pression atmosphérique ; ce qui fait que quand il fait beau il calibre un peu plus haut et quand il faut mauvais un peu plus bas. N'ayant pas fait de reconnaissance et ne voyant pas le parcours, c'est mon seul point d'information pour gérer mon effort suivant la hauteur qu'il me reste à gravir. Je n'ai pas compté exactement mais je dois être dans le top 30 maintenant, il ne faut pas que je lâche comme cela, ce serait trop bête. Jusqu'ici ma stratégie est payante. Le chemin fait des petits lacets serrés à n'en plus finir avec des pourcentages de dingue et n'est heureusement pas super technique.

Je remarque que, plus le sommet se laisse deviner, plus ma vitesse ascensionnelle s'effondre de 16m/minutes en bas du col, il passe à 12m/min à mi col à 2000m puis à 9m/minute à 2500, et plonge à 6 mètres/min sur la dernière partie qui est quasi à pic ! Les coureurs devant moi ralentissent aussi. Certains s'arrêtent sur un rocher pour des pauses. Tout le monde semble ressentir les effets de la longueur, du dénivelée, de l'âpreté de la pente, peut être de la fatigue et très certainement de l'altitude. Nous ne sommes pas tous égaux devant les effets de l'altitude et je commence à ressentir les effets de l'hypoxie. Rien de bien méchant, je ne vomis pas comme sur mon premier UTMB, quand j'arrivais la veille de Paris. Mais je ventile beaucoup plus et je sens que les bouffées d'air que je donne à mes muscles sont amoindries en oxygène, car ils ne répondent pas avec la même vigueur… je regarde l'heure, je vois que mes prévisions sont en train d'exploser… pourtant personne ne me double, mais Dieu que c'est dur. Ah si je n'avais pas oublié mon lecteur de musique… quelques notes de notre « *Marseillaise* » m'auraient certainement insufflé un salutaire regain d'énergie… Progressivement, les craintes s'insinuent, vicieuses, et lancinantes comme un poison qui tourne dans votre esprit avec son cortège d'interrogations introspectives. *« Et si je n'étais qu'un fort en gueule... et si j'étais trop lourd pour cette course, et si je n'avais pas la constance mentale pour continuer, et si ce n'étais pas la bonne stratégie, et si j'avais fait une pause en attendant le petit jour après tout j'avais 14h d'avance sur les barrières horaires éliminatoires… »*

Stèle (ou kern) pyramidale qui marque de sommet de chaque col

Les derniers 100 mètres sont assez techniques comme sur les précédents cols, le mauvais temps revient, il commence à y avoir des rafales de pluie et de neige mêlées, le froid altère mon esprit combatif, mon souffle est court. Je compte mes pas, tous les 25 double pas je fais une pause de trois secondes… je me force à reprendre ma progression. Je me dis que la seule issue à cette galère est cette brèche de pierre noire, froide et sinistrement impressionnante par laquelle je dois passer pour y glisser vers mes rêves. Enfin ENTRELOR se laisse deviner, juste au-dessus de moi comme me défiant, les rafales de neige le rendent mouvant à mes yeux, j'ai l'impression qu'il grandit au fur et à mesure que je progresse, il ne reste presque rien… presque… Enfin, la stèle de pierre, le drapeau jaune ! Dans ma petite tête je me dis : « *Entrelor je t'ai vaincu, adieu je te laisse, je descends vers mon destin* », en fait je n'y suis pas du tout c'est Entrelor magnanime, qui m'a laissé passer. J'allais mesurer l'ampleur de mon erreur de jugement sur le prochain col. Je suis frigorifié et la descente est coton, un peu sonné, je mets du temps à pouvoir recourir dans la pente… un bénévole de l'organisation protégé dans un abri de 2m carré en plexiglas me dit que je suis 23ème, j'ai doublé les féminines sans m'en apercevoir dans le début de la montée à moins qu'elles dormaient…

11. COL LOSON 3300M UN COUP DE POKER PERDANT : AU BOUT DU BOUT

Je pense que j'ai une chance de faire un gros truc sur cette course à condition de mordre dedans, et de ne pas desserrer les mâchoires, tel un crocodile sur sa proie, il va me falloir beaucoup d'audace, énormément d'abnégations et un soupçon de chance…

Descente de l'Entrelor dans le chaos rocheux

La descente est très technique juste au debut puis se fait bien, à vrai dire je ne m'en rappelle pas trop. Je suis en « pilote automatique » comme KO, un gros moment où je n'ai aucun souvenir. Je sais que je me parle à moi-même, et que je ne suis mu que par une seule chose : ne pas m'arreter, jamais. Et je passe donc au ravitto d'Eaux Rousse sans meme un arret je veux en finir le plus vite possible avec ce trio infernal, avec ces trois monstres de roches que sont Fenetre, Entrelor et Loson, pour arriver à la base de vie de Cogne. Pas mal de coureurs feront un arret à ce ravitto en attendant que le mauvais temps passe.

Avec le recul je me dis que j'ai eu un pet au casque à ce moment de la course, car j'attaque la plus longue montée et le point haut de la course : le col Loson. 3300m ! De nuit ! Par mauvais temps ! En etant déjà amoindri par le froid !

Première partie herbeuse, pente faible, seconde partie dans un couloir d'avalanche lacets, je n ai que peu de souvenirs. Cela ne dénivelle pas très vite, le col est vraiment long. Personne ni devant ni derrière, ils ne se sont pas tous arrêtés dormir à Eaux Rousses quand même !?

Les souvenirs me reviennent au moment où je reviens sur un coureur qui n'a pas l'air de vouloir se laisser reprendre, Il accélère à moins que ce soit moi qui ralentisse. Il file droit dans la pente pour couper les lacets. Après avoir été payante, sa stratégie l'épuise car je parviens à revenir au contact, puis à le lâcher. Je n'ai plus la pêche, mais je conserve un rythme de croisière. Je rattrape un autre coureur clairement dans le rouge, je le passe après un petit mot d'encouragement, bien sur mon corps à la tentation de prendre son rythme mais mon esprit me l'interdit. Je dois passer le juge de paix de cette course au plus vite, fendre le mauvais temps et me changer à Cogne, la seconde base de vie. A cette heure et en tête de course il n'y a forcement plus grand monde dans la montagne devant, Ludivine m'a informé que les deux premiers se tiennent et ont 3h30 d'avance sur moi.

Je n'ai jamais eu la prétention de titiller les cadors sur la course la plus dure du monde, mais l'orgueil est mon moteur, je peux faire un truc, mais vu la météo ce sera : ça passe ou ça casse.

Elle m'a aussi informé, que fidèle à toutes ses stratégies d'ultras, mon pote Cyril est parti doucement mais n'est pas trop mal à mi classement et qu'il remonte régulièrement. C'est un guerrier, je pense même qu'il y a de bonnes chances de revenir sur moi dans 100km et que si la fortune le permet nous finirons main dans la main.

Col LOSON au petit matin dans la neige

Je fonce au point d'eau espéré à mi- col, je ne suis pas fatigué, mais mon fessier est toujours douloureux et le froid me pique le corps. Après le point d'eau j'ai beaucoup de mal car je me suis refroidit en rechargeant ma poche d'eau. Je vois dans la glaciale obscurité une loupiote ; je m'accroche il faut que je le rattrape, à deux c'est plus facile. Mes cuisses me brûlent, j'appuie sur mes bâtons et en quelques lacets je suis sur ses talons. Surprit, il ne m'avait pas entendu arriver, c'est un anglophone qui me fait « THE HIGHT POINT, BOY, THE HIGHT POINT… » . Je ne sais pas s'il en a marre d'entendre mon souffle derrière lui, mais après une demi heure de bon rythme il s'arrête net, je l'encourage il est dans le top 10, il faut qu'il continue… mais je lis une immense fatigue dans son regard, il veut faire une pause. Sans vouloir jouer le vétéran des ultras, je me dis que cela sent le sapin quand l'on commence à faire des pauses comme cela surtout de nuit par cette température négative à cette altitude. Ce n'est pas le genre de coureur venu pour seulement finir et faire des nuits de 5 heures aux bases de vie… moi non plus d'ailleurs. Il y a deux façons d'aborder cette course, celle de la gestion de l'effort en vitesse rando en dormant aux ravitaillements et la mienne, c'est-à-dire faire la course en jetant toute ses forces dans la bataille jusqu'à épuisement pour dépasser ses limites. Jusqu'alors cela a payé sur mes précédents ultras, alors pourquoi pas cette fois ? C'était certainement le genre de coureur venu pour faire un super classement. Il me dit être dégouté d'avancer à un rythme super lent (pour lui), qui n'avait jamais été le sien avant cette course…Moi je suis taquet de chez taquet, je suis frigorifié mais si je peux maintenir ma vitesse, je maintiendrais une température corporelle acceptable pour mon mental. Je le quitte donc en lui faisant un geste de la main.

Ce qui est dingue, c'est que du sublime au ridicule il n y a qu'un pas. A l'instant où j'ai laissé ce valeureux coureur, je me sentais immensément confiant et fort ayant oublié les peines d'Entrelor et mes extrémités du visage, des doigts de pieds et de mains agressés par le froid. Et, à peine cinq lacets plus haut, et quelques rafales de neiges me voila dans le même état que les coureurs que je viens de doubler.

Après tout c'est ce que je voulais, c'est pour cela que je me suis inscrit, pour en baver pour explorer mes limites, « *alors de quoi te plaints tu ? Avance Julien* ! ».

Il n'y a plus aucune lumière devant moi, seulement le bruit de la tempête contre la montagne et de mon cœur qui tambourine dans mon thorax soulevé par des poumons en recherche d'oxygène… j'en bave mais je vais me le faire comme Entrelor il n'y a pas de raison ! *« Loson, je t'aurai aussi !* »

Je regarde mon altimètre et le découragement m'envahit : 2808M ! Il me reste encore 500m de D+ alors que mon état physique s'est délabré de façon fulgurante. Peut être, et même certainement mon mental me masquait les signes avant coureurs…mais quand le mental vacille, quand le front insubmersible de mes certitudes sur mon endurance aux efforts extrêmes commence à se lézarder…cela ne laisse rien augurer de bon.

Dans la montée du col Loson au petit matin

« *Ce n'est pas réel, cela ne peut pas l'être. Ne lâche pas, pas maintenant, tu as une dette envers toi-même, envers chacun des pas que tu as fait jusqu'ici, tu ne l'as pas fait pour rien, ce serait trop bête, tu n as pas voulu dormir aux ravitaillements, tu as voulu braver la montagne la nuit sous la tempête alors… continue, avance… »*

Je sais que sur ce type de course il y a des moments de découragements liés à de grosses baisses de forme, et que cela revient. Mais là, c'est tout autre chose, c'est une question de ne pas pouvoir physiologiquement continuer la course. Je ne sens plus mes doigts, ni mes pied, j'ai une barre au front comme si l'on me scalpait la tête. Je fais une pause, j'urine sur mes doigts pour retrouver des sensations, je suis maintenant dans un blizzard assez effrayant. Je m'en veux de ne pas avoir fait demi-tour, pour revenir au point d'eau, pour attendre la fin du mauvais temps ou même ravito d'eaux rousses pour dormir.

Plein de zones sans aucun souvenir à lutter contre moi-même et la pente, puis les derniers 100 mètres... Encore le doute, pourquoi personne ne me double alors que je suis à l'arrêt ? Et si je m étais trompé de sentier ? Je repars. Je m'allonge à même la roche pour masser mes pieds que je ne sens plus à travers la chaussure… je rêve ou quoi ? Je ferme les yeux, je les rouvre. Non, c'est bien la réalité, et en plus je n'ai pas plus la force de me relever, car je ne sens plus mes pieds.

Descente du Loson

Punaise cela fait drôle une d'impression... Je cogite longtemps pour savoir ce qui est le mieux, redescendre à l abris ou arriver enfin au sommet… je n'ai pas souffert autant à gravir Loson pour le refaire tout à l'heure ; ah ça non ! J'avance donc toujours. Moi qui voulait tellement bien faire sur cette course, moi qui aurais tellement voulu...

« *De toute façon tu n'as pas le choix, jul, tu dois arriver la haut, et si tu passes le col, tu en seras quitte pour un beau titre de gloriole vis-à-vis de toi même*. »

Je n'ai pas sommeil, alors à Cogne je devrais être bien, et puis le soleil va revenir, j ai vraiment envie de continuer la course et de faire un truc, le truc… je sais qu'il y a la place pour cela. Mais mes illusions se fracassent sur la réalité implacable, je ne sens plus mes pieds comme si j'avais deux sabots de bois à la place des pieds…. J'arrive la haut presque à quatre pates car je n'arrive plus à marcher, mais j'ai conscience qu'il faut que je m'abrite des bourrasques de vent neigeux sinon ma température corporelle pourrait chuter rapidement. Et aucun coureur… c'est incroyable, j'ai du mettre une heure pour faire les 600 derniers mètres jusqu'au col. Du 0.6km/h qui m'ont paru plus dur qu'un marathon en intensité et en longueur… et personne, pas un coureur ne m'a doublé, pas un oiseau, pas un bouquetin… que la tempête et son sifflement dans la montagne…

Une fois de l'autre coté il y a un bénévole de l'organisation qui est frigorifié mais qui m'aide à m'asseoir à l'abri du vent. Il ne neige plus, le ciel est même dégagé en peu de temps. Alors que le col est blanc d'une fine couche de neige je distingue maintenant les étoiles. Il me dit que je suis 4ème, je pense qu'il se moque de moi, je ne pensais pas qu'autant de coureurs avaient fait au mieux une pause ou au pire abdiquer à Eaux Rousse. Cela rend mon incapacité encore plus insupportable.

Je n'ai pas arrêté dans ma tête, je veux continuer, c'est mon corps qui me trahit. Il y a une grosse incompréhension de mon mental envers mon corps. « *Ce n est pas vrai Jul tu ne peux pas arrêter la course !* »

J'ai encore le fol espoir de repartir, le bénévole semble confiant en plus. Hélas, jamais je n'arriverai pas à me lever.

Je me calfeutre dans une couverture de survie et en admirant la larme à l'œil le soleil se lever sur mes espoirs envolés, regardant les coureurs franchir le col avec le petit jour.

Alors le bénévole prend sur lui d'appeler les secours, en voyant mon état se détériorer. Car je tremble comme une feuille et les sensations ne reviennent pas. Je vois un, puis deux, puis 5 coureurs qui passent le col, puis une féminine est dans le même état que moi. Nous nous ferons hélitroyer vers 8h pour Cogne, par d'admirables secouristes, aussi sympas, humains, chaleureux que professionnels.

L'EPILOGUE

Depuis la forteresse de pierres, je contemple mon échec. « *C'est fini Juju, c'est ici que le voyage s'achève, dans le silence du levé du soleil sur les Alpes.* »

Pour la première fois de ma vie, je rends les armes sur une course. En écrivant ce compte rendu de course je m'en veux de ne pas avoir eu les ressources morals de continuer malgré mon incapacité physique du moment.

Le haut du col Loson, tombeau de mes rêves…

L'hélico m'élève dans les airs, et déjà je me surprends a analysé froidement les causes de mon échec :

- je n étais pas assez préparé pour finir cette course avec la stratégie que j'avais mis en place. Sur l'UTMB cela aurait largement suffit pour faire un bon truc, pas ici. Si j'avais eu beaucoup de chance, une bonne météo, pas de problèmes autres, pas envie de dormir sur les 230km restants cela l'aurait fait, j'en conviens aisément cela fait trop de « si ».

-je n'ai pas fait de reconnaissance du parcours, tout du moins des cols les plus durs

-je n'avais pas d'assistants pour les bases de vie, les soins, le matos, le mental, c est une aide énorme, difficilement quantifiable en performance pur, mais s il y avait des statistiques sur le % de finisseurs avec et sans assistants aux ravitos cela ce passerait de commentaires

-je n'ai pas été assez prudent au niveau du matériel, avec un sac à dos plus gros j'aurai pu prendre mes affaires de mauvais temps dès la première nuit et ainsi éviter mon hypothermie cause de mon abandon.

-mon orgueil, habituellement mon allié le plus sur pour mes défis extrême, cette fois, il a été mauvais conseillé.

J'y ai laissé des forces, j'ai failli y laissé des doigts de pieds, j'y ai également laissé des bouts de cartilages de rotules, mais j'y ai plus surement laissé de l'orgueil et des illusions.

J'ai aimé la démesure de cette course, j'ai aimé revoir mes amis au départ et lire dans leur yeux cette même lumière de parfum d'aventure, mélange de crainte et d'envie, j'ai aimé voir le couché de soleil sur la montagne, une partie de moi à même aimé mon combat héroïque et masochiste au bout de la nuit contre les éléments, au bout de toute fatigue et au delà de ma résistance, j'ai aimé entendre sonner à mes oreilles les « bravo, bravissimo » qui gonflent l'orgueil de

courage comme le vent dans les voiles des 3 mats partant vers le cap Horn plein de crainte. J'ai aimé me sentir fort et tout petit à la fois dans la montagne, j'ai aimé….

Mes trois amis ont réussi a être parmi les 175 finisseurs de cette course de tout les superlatifs, Fabrizio a cartonné en faisant 20eme en 97h, Cyril devance de peu Raymond, ils font respectivement 44ème en 121h et 59ème 124h et 2eme Vétéran 3. Bravo à vous les amis. Cela ce gagne en 81h le podium ce jouant en 86h c'est à dire le temps que j'avais projeté.

Sur cette course il me semble avoir j'ai grandi. Il me semble que je suis moins con, une chose est certaine l'année prochaine je reviendrais. Pour autant que ma déception soit énorme, je ne suis pas frustré. C'est la vie, j'ai joué et j'ai perdu… pour moi c'est un échec sportif mais je ne le conçois pas comme un échec de vie, j'ai muri j'ai découvert de nouvelles choses en moi.

Col Loson de jour sur le dernier tiers de l'ascension

Merci à Ludivine et à tous ceux qui m'ont suivi et qui ont eu une petite pensé pour moi de prêt ou de loin. Merci aussi a tout les bénévoles de la course qui ont été formidables. Merci enfin aux habitants du Val d'Aoste qui ont contribué à rendre l'ambiance extraordinaire offrant aux coureurs des souvenirs immémoriaux.

LA NEIGE dans la montée de Loson

FICHE TECHNIQUE DE LA COURSE
24 COLS
+24000 de M de D+
334kms
7 Bases de vie
400 partants, 1500 bénévoles
150h pour finir la course, que 22 coureurs en dessous des 100h et la victoire en 81h
Balisage parfait
Ravitaillements très copieux et variés
Pas de masseurs ni de podologue aux base de vie
Ambiance de la part de la population et des bénévoles assez exceptionnelle
Information météo aux ravitos à améliorer.
Infos de suivi du coureur aux ravitos intermédiaires à améliorer
Prestation prix tout simplement incroyable
Pour moi c est la nouvelle référence mondiale en matière d'effort extrême

MON EQUIPEMENT AU DEPART
Une paire de chaussette x sox en fil d'argent
Une paire de chaussure Montrail RIGE XCR en gore tex
Des gaines de contentions de CEP
Un cuissard décathlon de contention légère de toute façon avec mes cuisses tous les cuissards sont de contention :)
Un boxer anti irritation de chez CEP
Un maillot de lycra sans manche
Un Buff Génération raids pour les coups de soleil
Des mitaines de VTT d'Oktos
Des bâtons TSL très grands et super légers
Un sac à dos Lafuma
Deux bidon de 600cl dont l un coupé pour pouvoir stocké des aliments
Une poche à eau d'1.3 L
Un appareil photo
Un portable
Une couverture de survie
Une veste gore tex Lafuma dans le sac
Des médicaments ou cas ou
De la pate d amande contre les coups de fringales
Ma lampe Sylva 3 Watts
Montre altimètre Polar

Mon équipement dans le sac des bases de vie
3 paires de chaussures XT WING de SALOMON une paire de 44 une de 45 et une de 46
7 paires de chaussettes dont une en gore tex pour le froid
3 boxers Dim
2 cuissards longs dont un plus épais (decat et Adidas)
2 autres vestes gore tex une d alpinisme épaisse de chez aigle l'autre légère de chez quechua
Un bonnet Lafuma de ski de fond
1 lampe frontale de secours
4 piles de secours
Genouillère

Bandes elastoplasme

Vitamine C

Pate d’amande en forme Turon

Chargeur de téléphone portable

Un cuissard court Salomon a contention

Un cuissard court très large de chez decat

3 maillots Génération raids dont 2 à manches longues

Ma pharmacie

Une poche a eau de secours, et un camel back de secours

PS/ Le secours en hélicoptère, le transfert sur Courmayeur, les soins, tout fut prit en charge par l’organisation. Je fus très bien soigné mes pieds retrouvèrent leur sensation assez rapidement et je pu conduire âpres 2 jours de repos.
L’organisation avait même prévu massage, sauna, Hamann, jacuzzi repas pour les coureurs… le pied pour une bonne récupération.