Voilà, je me lance dans le CR du Tor des Géants première édition. Je vais essayer d'écrire le maximum de choses, mais avec environ 334 kms en 121h et 48' dont 9h de sommeil, le cerveau n'a peut-être pas tout enregistré et le cr risque d'être trop long. Donc si certains ont des questions sur la course, qu'ils n'hésitent pas voici mon mail cyrilbv@gmail.com.

Samedi 11/09. J-1.
Courmayeur me voilà.
Après avoir laisser toute la petite famille à la piscine (et oui tte la famille est sportive), je me rends à Courmayeur en voiture. Durée du trajet 2h20 et ce n'est pas ça qui va me fatiguer.
Ma charmante épouse (c'est la logisticienne en chef de l'équipe familiale) m'avait réservé une chambre d'hôtel en plein centre de Courmayeur et tout proche de la ligne départ. Si je parle de cet hôtel, c'est que les personnes qui travaillent à l'intérieur sont absolument charmantes. Ce n'est pas de la pub mais … *www.hotelcroux.it*.
15h direction le centre sportif pour le retrait du dossard. Et c'est à ce moment là que je rentre ds la course car à la sortie du centre je tombe sur Julien mon pote de Génération Raid, un ultra finisseur (UTMB (s), GRP).

Julien qui est rugbyman l'hiver et raider, trailer l'été (excusez du peu) voulait enchaîner UTMB - Tor des géants. J'avais peur que l'UTMB 2 semaines avant ne soit pas la meilleur des préparation, mais les intempéries en ont décidées autrement et cette course mythique est devenue (à mes yeux) un endroit où le risque météorologique (pluie) ne doit pas exister.
Je vois donc un Julien en forme et acclimaté à l'altitude, car il passe depuis 2 semaines beaucoup de temps à 2000m.
Après un retrait des dossards soft et sans présentation du sac à dos (surprise), je vais passer qq temps dans un charmant parc de Courmayeur où je décide d'évacuer la pression qui commence à monter. Pour cela je prends la sage décision de lire ma bible … l'Équipe. Aucun mot sur la course dantesque qui m'attend. Comme d'habitude, mais bon temps mieux pour cette course car le jour où l'UTMB est devenu populaire lors d'un reportage sur Stade2, le plus dur n'est plus de la faire mais de s'inscrire. Donc pour vivre heureux, vivons caché.
(je vous laisse méditer dessus).
Le soir venu vers 20h - et après avoir soigneusement préparé mon sac à dos et mon sac jaune (voir photo dessus) généreusement (ou plutôt, compris dans le prix de l'inscription) remis par l'organisation - je me rends à la pasta party où a lieu même temps le briefing sur la course.
Alors que mon optimisme n'était au max., Juliien me présente RAYMOND, THE Raymond. Plusieurs fois finisseurs de l'UTMB dont 2 fois sous les 30h.
Ce grand gaillard, d'une génération de plus que moi, nous met les pts sur les i, les barres aux t et …
Au mois de juillet, il a, pendant 10 jours, effectué le trajet en sens inverse, avec un sac à dos et les étoiles pour compagnons de ses nuits. Et là, je passe du rire aux larmes. Il nous décrit l'enfer.
Impossible pour lui de faire moins de 60h pour les meilleurs, impossible pour moi de faire les 100h que j'avais prévu. Julien avait prévu 90h. Raymond se voit faire le parcours en 120h mini.
Oups! C'est pas gagné. Pour lui, on va en ch… et le mot est faible.
Tout d'un coup je me sens petit, mais alors tout petit.
Rien à dire sur le briefing. très complet, en Italien, français et anglais et hyper précis. Un peu trop peut-être, car pour se souvenir d'un chemin à prendre au secteur 5 (soit dans la nuit du mercredi au jeudi pour moi), pas simple.

Dimanche 12/09/2010- Jour J - Heure H, D DAy etc, etc……

Le moment est venu d'en découdre. La vallée d'Aoste nous attend et va nous ouvrir sont terrain de jeux, qui va faire passer l'UTMB pour une course de minimes, en simple parcours d'entraînement.
Il est 9h30, je rejoins Julien et Raymond dans l'aire de départ où 334 trailers hyper motivés attendent le coup de feu avec en fond musical ACDC, LED ZEP., LES WHO.

Raymond et Julien au départ. Vous entendez Led Zep.?

Je suis aux anges, j'adore. Il fait beau, la température est idéale. La nuit a été bonne. J'ai de bonnes sensation.
Autour de moi je ne vois que des costauds, des regards de tueurs.

10h. Go.

C'est parti. Après la messe de 9h, place à la Messe du trail.
Nous faisons nos premiers pas dans le centre piéton de Courmayeur où les gens nous encouragent, nous regardent avec des yeux grands ouverts où les ancien doivent nous prendre pour des cinglés en supposant, pour certains, que nous serons que quelques uns à finir.
Le passage dans Courmayeur est court et à la sortie de la ville, nous attaquons le premier col (déjà). Il n'y a pas grand chose à dire dessus. Evidemment je suis frais donc tout passe sans problème, mais il donne le La. Il est long et il finit raide. Je suis partis doucement et derrière comme à mon habitude. Et quand le dis derrière c'est derrière, je dois pas être loin du dernier. La montée se fait avec un hélicoptère qui film le départ de la course, car toute la région est au courant de ce défi. Les médias italiens sont là.
Au sommet nous basculons sur une descente cool. Pas très raide, au milieu des champs et des vaches.

La particularité des cols, est le peu de plat au sommet. On arrive, on bascule.

17 kms après le départ, j'arrive au premier gros ravito. de LaThuile. Il fait chaud, j'ai faim (c'est bon signe). Je me sens bien. Je vois certains coureurs déjà fatigué. Pourtant je ne pense voir des coureurs du dimanche. Certains on peut-être été piégé par la chaleur???
Je passe beaucoup de temps ici. Je fais le plein du CamelBak, discute avec un coureur avec qui j'avais mangé à la pasta et je repars gonflé à bloc.

Il est 14h et je pointe à la 271è place.

La traversée de LaThuile est déserte, mais quelques personnes nous encouragent en tapant sur des casseroles. C'est un détail, mais à l'approche de chaque ravito. ou presque les gens se manifesteront comme cela.
Le deuxième col (passo alto) est déjà plus technique. Je pense que c'est plus beau que nous faisons. Le chemin est dans les bois (ce qui n'est pas rien en plein milieu de l'a-m) et nous suivons une rivière, passons près d'une cascade, la lumière passe à travers les arbres. Le top quoi.
Je croise beaucoup de randonneurs qui descendent du col et leurs encouragements inondent mon coeur (c'est beau).
Dans la montée, un ravito nous attend, mais comme le ciel est maintenant couvert et que j'ai encore de la route, je fais le plein du Camel et repars aussitôt. La fin du col est plus technique, avec des rochers et, un petit vent frais nous attend au sommet.

On arrive, on bascule.

Aucun souvenir de la descente (c'est bon signe). Il me semble qu'elle était technique, mais cet adjectif ne veut plus rien dire dans cette course. Arrivé en bas de la descente un ravito. rapidement monté par les bergers du coin nous propose du pain sec, du fromage et de l'eau de la fontaine.

C'est pas grand chose mais de voir leur dévouement je me dis que je dois aller au bout de cette course car je ne dois décevoir les personnes qui ont sacrifié leur temps pour le plaisir de coureurs en besoin de compétition.
Fini la philo.à 2 balles, je vais maintenant entré dans le dur. On est là pour ça.

Km 34.

Moi qui pensait descendre après le ravito. me voilà surpris de prendre à droite pour attaquer le col de crosatie. Je n'ai pas étudié le parcours alors je sors le roadbook. et là je vois que je vais droit dans un mur. Un mur c'est fait avec des pierres et bien la fin c'est pareil mais au sol et pour couronner le tout c'est un mélange d'escalier avec des cordes et des barres en fer pour s'accrocher sur les passages "délicats". Cet "escalier" est long, mais long, très long. Ras le bol sur la fin et de plus je n'arrive plus a m'alimenter idem pour boire. Ca craint.

Physiquement je me sens bien et, je n'ai pas encore utilisé mon bâton, mais le fait de ne pas manger risque de me pénaliser, affaire à suivre. Avec l'expérience je sais comment passer à travers ce désagrément.

La descente est sans soucis. Au milieu la nuit commence a tomber et voulant économiser les piles et surtout ne pas m'arrêter pour prendre ma frontale dans mon sac, je continue sans rien y voir.
Après quelques pieds pris dans les racines et cailloux et ne voyant pas venir le ravito. Je décide de prendre ma lampe. C'est un monotrace te comme la lampe est au fond, c'est le bordel sur le chemin et je gène les autres coureurs qui descendent à bloc.
Cette péripétie terminée, je file au ravito. de Planaval où une pluie fine fait son apparition.
Ca pu.
Il y a 5 kms pour rejoindre la fin du premier secteur et ils sont faciles. Mais la pluie redouble et c'est pas bon signe.

50 km Valgrisenche

Oulala y a du monde là dedans. Ca braille ça bouge ça sent bon, l'endroit idéal pour faire le point.
Je me pose sur un banc et j'attends sans pouvoir ni manger ni boire. Tout d'un coup qui vois-je?
Raymond
Je discute avec lui et évidemment il en rajoute une couche sur la difficulté de la course.
Il n'a pas de bonnes sensations, il a des crampes. Je lui demande des nouvelles de Julien et me réponds qu'il est devant et qu'il se sent bien mais qu'il trouve la course très dure.

Ici j'avais prévu de m'arrêter 20'. Résultat des courses de mon état "bizarre" dû au manque d'alimentation, 1h35!!!
Je suis déçu, mais bon c'est comme ça la la la la (cf les Rita).
Je prends un café, je trempe des biscuits dedans et après un passage aux wc je pars pour le 2è secteur.

Brouuuu… dehors il pleut, il fait nuit, ça caille bref un temps à mettre un trailer dehors.

Il est 23h36' et je pointe à la 108è place.

Je n'ai pas un grand souvenir de l'ascension du col Fenetre je vais donc dire que c'était facile.
Mais par contre je me souviens bien du col suivant, Entrelor.
Pendant la montée, je rappel qu'il pleut, ça caille, y a du vent, je vois plusieurs coureurs dans la difficulté car certains pour ne pas perdre de temps ne se sont pas changer et se prennent la pluie qui maintenant joue à cache cache avec nous.
Le col monte à 3000m et personne ne parle. Un coureur est souvent avec moi et je ne le sait pas encore mais nous allons faire un long bout de chemin ensemble, ainsi qu'un autre mais lui est allemand donc pour discuter, c'est pas simple.
Au sommet je tarde pas, pourtant le jour se lève, c'est beau. Mais il fait trop froid, le vent souffle, et bonne nouvelle la pluie a cessé. En contre-bas dans une cabane en plexiglas un bénévole est là pour nous aider en cas de pépins, mais pas de ravito., il faut atteindre Eaux Rousses pour faire le plein.
Dans la descente, alors que je commence à avoir sommeil, je suis rejoins par un coureur suisse qui parle allemand et anglais. Il s'appelle Beat et j'espère qu'il va donner le rythme (j'devais la faire).
Beat me parle beaucoup et comme mon anglais n'est pas naturel je suis obligé de me concentrer ce qui m'empêche de dormir. Le top.
Il est d'origine américaine ou a vécu aux States j'ai pas bien compris mais en tout cas il m' a permis de passer outre le 2è secteur et d'enchaîner 2 et 3 mais j'y viendrai plus tard.
Arrivés au ravito. de Eaux Rousses, je revois le coureur avec qui j'avais fais une partie du col d'Entrelor, Laurent.
Laurent est suisse aussi, mais lui parle français. Ouf!

C'est lundi, il est 8h24' et je pointe à la 77è place.

La faim revient chouette. Je suis resté environ 14h sans manger et j'ai bu grosso modo dans les 2 litres, pas top pour l'organisme. Je mange, mange et remange. Au menu pour moi, pain, chocolat charcuterie, fromage, tuc. Equilibré quoi! Plein du Camel et me voilà parti avec mes 2 camarades de course Beat et Laurent.
Nous attaquons le 3è col du secteur et aussi le plus haut de la course le col Loson 3300m.
Auparavant je me suis renseigné sur le classement de mon pote Julien et je vois qu'il super bien classé.

Nickel, tout va bien pour tout le monde.

La montée du col Loson vient tout de suite après le descente du col d'Entelor, heureusement qu'il y a le ravito., car ça aurait été un enchaînement très compliqué.

Mais après un bon repos nous voilà donc partis pour le sommet de la course. Il fait beau et chaud ça change de cette nuit pourrie.
La montée de 11kms se résume en 2 parties.
La première pas très difficile, le chemin est roulant et avec un pourcentage raisonnable.
Mais la 2è ça va être compliquée. L'altitude nous rappel qu'ici l'oxygène est rare. Un pierrier fait son apparition, la pente se raidie et les kms commencent à d'additionner (91è kms). Mais Laurent, Beat et moi avançons au pas, faisons beaucoup d'arrêts, tout est logique pas de quoi s'affoler. Romain un autre coureur (français) se joint à nous et passons le sommet épuisés, mais heureux de l'effort. Bonheur de courte durée car le descente est raide.

2è partie du col Loson

Très raide, un sentier est tracé dans un pierrier. La meilleur façon de la prendre c'est d'envoyer. Il faut courir pour ne pas forcer sur les quadriceps..
Petit à petit la pente s'adoucit et je soulage mes muscles en marchant vite pour atteindre le ravito Sella.
Pendant cette courte période de repos je motive mes compagnons de course afin d'enchaîner le secteur 2 et 3. Laurent, qui a étudié le parcours, me prévient que le secteur 4 est le plus dur et que ce qu'on vient de faire c'est de la mise en bouche. Donc comme je suis en forme et que je n'ai pas sommeil, je pense que la meilleur façon d'attaquer le secteur 4 est de dormir après le secteur 3.
Laurent est fatigué, il veut dormir à Cogne. Romain qui est anesthésiste a eu une semaine précédente dure, ne tient plu et veut dormir. Seul Beat est ok pour me suivre. Super.
Nous voilà reparti pour Cogne. La suite de la descente est technique et demande une attention particulière et avec Laurent on se dit qu'on aimerait pas passer ici de nuit.
Je rejoins la 2è base de vie située au centre de Cogne avec Laurent, car le père de Beat l'attendait dans la descente et taillaient la bavette en allemand.
A l'entrée de Cogne, le frère de Laurent est là pour nous accompagner. Laurent est suivi par son frère, sa belle soeur et son neveu.
C'est cool que d'autres coureurs soient accompagnés, ça permet d'avoir un "fil rouge". Et c'est encore plus vrai quand ils sont super sympa.

Laurent profite du camping-car de son frère pour manger et dormir au calme. Beat (qui nous a rejoint sur la fin) est toujours d'accord pour poursuivre de nuit (il est 16h45) on mange ensemble avec son père, sa mère et un ami à lui qui parle américain avec un accent digne de notre accent bourguignon. A ma gauche se trouvent des italiens qui parlent français comme moi je cause leur langue. Le repas se fera dans

la solitude et dans l'analyse de ce que je viens de courir.
Le repas fini, Beat et moi nous préparons pour attaquer le secteur 3 de nuit.
Go!

C'est lundi, il est 17h41' et je pointe à la 76è place.

Après quelques kilomètres faciles un contrôle de dossards se trouve sur notre route et là je me renseigne sur le nombre d'abandons (énorme) et je veux surtout savoir où se positionne mon pote Julien. Je cherche son numéro sur la liste et à ma grande surprise, je ne le vois pas.
Les questions fusent.
Est-il fatigué et il est en train dormir???
Julien m'a dit avant le départ que ses genoux étaient douloureux???
Autre problème physique???
Bon, je continue et je verrai au prochain ravito.
Cette partie jusqu'au ravito Sogno est superbe, il fait bon et beau, le paysage magnifique. Il y a de jolis passages dans les sous-bois, pas de maisons dans les parages, le néant et la beauté.
Beat me demande de passer devant. Go ahead Cyril. Ok, j'ai les jambes, j'ai la caisse. Je prends le relais.
Mais à vouloir aller trop "vite", Beat lâche prise et je continue seul au coucher du soleil.

Je me dis que j'ai de la chance de vivre ça et de voir ce que je vois. OUAOUH!!!!! Cette première partie est facile, aucune difficultés.

A l'arrivée au refuge Sogno, je prends des nouvelles de Julien. Mais rien. Pas d'infos de leurs côté.
Je ne reste pas longtemps et j'attaque le col Fenetre qui se trouve tout de suite à la sortie du refuge. La température est maintenant plus fraîche et la nuit est tombée.
Ce col n'est pas trop dur, tranquille au départ et rude sur la fin.
Que du très classique.

Au sommet je me retrouve avec un petit groupe dont certains avait fait 2 semaines avant, la Petite Trotte à Léon - respect total.
Dans la descente, facile, on commence à "jardiner", nos amies les vaches ont eues la bonne idée de manger les balises. Merci les vaches.
Après quelques minutes un coureur sort son gps où il avait enregistré les points fournis par l'organisation et, nous guide dans la nuit noire.
C'est agréable d'avoir un guide et ça me permet de discuter avec un coureur qui sans le voir dans cette nuit, me rappel mon prof de guitare. j'ai un doute tout d'un coup. Non j'rigole, impossible de voir Philippe crapahuté pendant 330kms, mais de faire la fête la nuit entre potes, je pense que oui.
Revenons à nos moutons (ou plutôt nos vaches).
Quand nous arrivons au ravito. Dondena le groupe se divise et je continu le parcours avec le guide porteur du gps. C' est trop fort. Les balises sont mal placées mais nous ne perdons pas de temps à les cherchées, ce qui nous permet d'envoyer du lourd et d'arrivée au ravito. Chardonnay décontractés.
Mais ce moment là va me rendre triste. Une nouvelle fois j'essaie d'avoir des renseignements sur Julien et une bénévole prend son temps et appel le pc course. Et la nouvelle tombe. ABANDON.
Le ciel me tombe sur la tête. Un gaillard comme lui qui abandonne. Je suis sur le c...
Je me concentre sur la course et repars pour finir avec se secteur pas trop dur, mais…… pénible.
Jusqu'à là que du très classique dans ce secteur mais la suite est chi…. Je continue seul et je passe mon temps dans des bois pleins de rochers, à monter et descendre des petites sections techniques.
C'est galère mais je m'accroche. C'est partie est plus dure psychologiquement que physiquement.
Je suis souvent seul, mais je double dans un village un coureur avec qui je vais partagé la 2è partie de la course.
La fin n'est pas une très grande réussite de la part des organisateurs. Surtout quand on passe de nuit. Mais bon c'est comme ça.
J'arrive seul à la base de vie Donnas, fin du secteur 3. Il en reste plus que 4.

Je commence à avoir sommeil, mais avant je décide de prendre une douche et de m'alimenter, puis de faire quelques étirements.
J'apprends que Corinne Favre dors en ce moment dans le gymnase. Trop fort, je suis dans les temps d'une star.
Il est 5h je me couche et m'endors comme un masse.
Réveil à 9h.
Je déjeune en face du coureur que j'avais doublé dans la nuit. Jean-Michel de Saint-Etienne. On parle du secteur 3, mais surtout du 4 qui nous attend. Laurent qui vient d'arriver et est en pleine bourde. Il est motivé et reste peu de temps au ravito.. Il part 1/4 heure avant moi.
Jean-Michel est parti lui depuis déjà 1/2 heure.
Je termine mon p'tit déj. et me voilà parti pour le monstre de la course THE secteur 4. Environ 53 kms et 4200m+ hyper technique et je vous raconte pas les descentes.

C'est mardi, il est 9h32' et je pointe à la 62è place.

Le temps est toujours avec nous. Il fait beau et chaud, un peu trop peut-être.
Le début est pittoresque. On traverse des vignes positionnées en plafond, c'est plus cool pour les vendanges, non?

Au départ je me retrouve suis seul et je pars avec les encouragements du frère de Laurent. C'est pas grand chose, mais vu ce qu'il m'attend, j'en aurai vraiment besoin.

Le parcours, montant, traverse des bois et un petit village où des écoliers vêtus de blouse bleues nous applaudissent et crient à tue-tête des mots italiens. Une descente arrive vite et plonge dans un superbe bois. Le paysage est toujours magnifique et cela ne fait que commencer pour la journée. C'est certainement la plus journée, visuellement bien sur.

Car pour le reste ça va se corser.
Après la descente, peu récup.. Un peu de faux plat et hop on grimpe. Et quand je dis on grimpe je suis pas très loin des piolets. La montée jusqu'au refuge Coda est énorme. Des pourcentages de fou.
Ca monte raide dans la pente. Aucune exagération de ma part. Renseignez-vous. C'est un truc de dingue!!.
En tous cas pas de soucis pour moi. Depuis le début du secteur 3 je ne suis pas servi de mon bâton (utiliser seulement sur les deux 3000m). C'est dur mais ça va. On est au km 160 et je n'ai encore pioché ni dans le mental ni dans le physique.
Maintenant, c'est comme si j'attaquais un 2è GRP, UTMB ou Diagonale des fous. A la seule différence à ce moment là on est à 11000m+ et il en reste 13000m+. Quand je vous disait que l'UTMB c'est une course de minimes en plein soleil.
Je fais la majorité de la montée seul, mais j'ai en ligne de mire des coureurs ça me motive et je mets les gaz. Et de loin je vois le bandana Vert-blanc-rouge de Laurent. Super j'aime bien sa compagnie et comme c'est un ancien tennisman amateur de bon niveau, avec lui, parler sport est un véritable plaisir.
Au refuge Coda je retrouve Laurent qui me précède de quelques minutes. Et là c'est l'extase. Une vue qui déchire. Aller à Coda et mourir. Je ne mettrai pas de photo. Il faut y aller. Si un jour vous faites cette course, essayer de passer de jour au refuge, c'est à mourir.
Après un tout petit repos nous voilà partis pour continuer le parcours qui se trouve au bord de la vallée d'Aoste.
Je n'ai plu d'adjectif pour décrire ce que je vois. Souvent on demande si j'ai le temps d'admirer le paysage. Et bien là ……OUI.
Dans la descente qui suit je sent mes tendons au niveau des genoux. C'est la première fois. Je me dis qu'au prochain ravito. je bricolerai des bandages.
Après quelques kms Laurent et moi arrivons à un ravito. où bouteilles de vin, saucissons, fromage et pains secs nous attendent. Pas très équilibré mais bon, ce sont toujours des calories à prendre. Pour le vin je vous rassure, il y a aussi de l'eau.
Aussi nous rattrapons Jean-Michel qui est entrain de ce restaure, mais qui a surtout mal aux genoux. Sur cette course les montées font mal aux jambes évidemment, mais le plus durs ce sont les descentes. Il y a 24000m+ mais aussi 24000m- et ça fait très mal encore plus mal même.

Le groupe est formé Laurent, Jean-Michel et moi.
Laurent qui a étudié le parcours nous prévient qu'il faudra descendre le col della vecchia avant la nuit. La bonne humeur est parmi nous il nous reste quand même 29 kms à faire.
La nuit tombe vite en montagne et pas le temps de trop s'attarder sur tout ce qu'on voit (barrage en construction, caravane perdue en pleine montagne…).

Malheureusement, nous atteignons au coucher du soleil et attaquons avec un autre groupe la descente dans les rochers de nuit.

Descente du col della vecchia.

Ici aussi il faut passer de jour, car les rochers ne permettent pas aux organisateurs de positionner les balises correctement. Difficile de planter un piquet dans de la roche.
On passe beaucoup de temps à les chercher. Et en plus les GO nous font descendre, monter, descendre. C'est le bordel.
Pendant la descente, personne ne parle. Il fait nuit noire et tout le monde est concentré sur ses appuis et sur les balises, quand tout à coup le portable de Laurent se met à pousser des hurlements sonores qui nous rappellent "Alertes enlèvements" tout le monde éclate de rire. Ce moment permet de nous libérer de cette pression.
Puis, sorti de je ne sais où, un ravito nous accueille avec des toasts pain-jambon et des boissons chaudes.
D'habitude je bois que du café la nuit ou quand il fait froid, mais là Laurent m'encourage de boire leur thé qui à tomber. Et c'est vrai. Quel thé au citron!!! Jusqu'à la fin de la course je ne boirais que de ça, avec l'eau et du coca évidemment.
Après être rester quelque temps auprès de leur feu, nous partons pour rejoindre Niel où se trouve le prochain ravito.
La suite de la descente n'est pas très difficile, c'est un petit chemin dans une forêt, mais elle longue et elle aussi n'est pas régulière il faut monter descendre monter descendre.
Enfin nous (Laurent, Jean-michel et moi) arrivons à Niel. Le ravito se trouve dans la cour d'une maison qui sert de refuge. L'ambiance est cool les bénévoles très gentils comme d'habitude et avec la présence du frère de Laurent nous nous amusons à raconter cette descente compliquée.

Le frère de Laurent nous brief sur la fin du secteur 4 et nous rassure sur la difficulté technique de la dernière montée de la journée.
J'ai la caisse et j'ai envie de finir fort ce secteur, je n'ai toujours pas pris mon bâton et le moral est à bloc.

Il est 23h27' et je pointe à la 54è place.

Laurent et moi partons pour notre dernière difficulté et je décide de mener un train régulier pour nous économiser et bien finir le secteur. Mais après quelques minutes Laurent me dit qu'il a des problèmes gastrique et qu'il veut se vider un peu. Je veux l'attendre, mais il m'encourage à continuer seul car ça peut durer longtemps. Je poursuit donc ma route et croise Jean-michel (parti du ravito. avant nous) qui faisait une petite pose sur un rocher. Je prends de ces nouvelles et ne veut pas me suivre et préfère attendre Laurent.
Ca m'embête un peu de laisser mes 2 camarades seuls, mais bon on se retrouvera plus loin en chemin.
La montée n'est pas très dure et après 1 heure d'ascension, j'attaque la descente sur Gressoney. La descente se fait dans des prés où les balises sont très éloignées les unes des autres. Mais j'ai du développer un 6è sens pendant la course et je n'ai aucune difficulté à trouver mon chemin et un petit ravito. Je suis seul dans ce refuge et les bénévoles voyant mon physique fatigué (mais pas le mental) me propose de dormir sur un transat au près du feu. J'ai du mal à les convaincre que je vais bien et je profite de l'arrivée de certains de coureurs pour sortir et finir seul sans mes camardes la fin du secteur 4.

Gressoney, c'est mercredi il est 4h20', je suis 49è.

Je récupère mon sac, et je prends une assiette de pâtes avec du jambon. Laurent et Jean-michel arrivent un peu après.
Pendant le repas la fatigue me tombe dessus et je file me coucher quelques heures.
je me couche avec le bruit d'une soufflerie au-dessus de nos lits et je prends soin de mettre sous mes jambes le sac jaune pour faciliter la circulation du sang pour mieux récupérer.
3h après une bénévole me réveil d'un:
- Cyril ça fait 3h que vous dormez il est l'heure de vous lever, comme vous nous avez demandé.
ouah c'est mieux qu' a l'hôtel!
En face de moi se trouve Jean-michel. Il se réveil aussi et me dit que Laurent est aller dormir dans le camping car de son frère.
Nous déjeunons et partons pour à l'assaut du secteur 5. Pendant que Laurent dors.

C'est mercredi, il est 9h53' et je suis 51è.

Le temps est toujours avec nous. Il fait beau.
Après avoir traverser le village Gressoney, nous attaquons le premier col de la journée. Le col Pinter.

Jean-michel a de bonnes sensations malgré quelques douleurs aux jambes. Les miennes joueront au yoyo toute la journées avec moi.
L'ascension du col se fera sur un bon rythme. Nous serons plusieurs petits groupes. Des Italiens, un allemand, 2 autres français (Cédric et DIdier) qui sont dans la même allure que moi depuis la fin du secteur 1, et 2 espagnols (Jaume et Xesc). Raymond lui aussi ne se trouve pas très loin derrière.
Le col n'est pas très dur. La seul difficulté se trouve comme d'habitude sur la fin où les pourcentages sont plus élevés et le terrain caillouteux.

Dans la descente nous allons payer notre montée rapide. Nos jambes nous font mal et ce ne sont pas les pentes raides et techniques qui vont améliorer les choses.
Nous serons les dents et après quelques kilo. nous arrivons au refuge Crest.
Nous retrouvons avec les italiens, espagnols, allemand et autres français.
Le secteur 5 n'est pas trop dur et je regrette vraiment de ressentir des douleurs aux jambes. Mon "releveur" gauche commence à se réveiller. Et c'est pareil pour Jean-michel.
On reste environ 1/2 h et repartons difficilement sous la chaleur et la douleur.
Il y a un peu de plat et de montées avant la descente sur St Jacques pour un ravito plein de sucreries comme des Kinder. C'est vrai qu'on est mercredi après-midi.
Ce ravito nous fait du bien et avec jean-michel nous décidons une tactique pour gagner quelques places.
Il reste plus qu'un col pour finir le secteur 5 et en même temps la journée. Avec Jean-michel, on étudie la façon d'attaquer le col Nana. Il n'est pas très dur et apparemment pas trop technique. Le début est tranquille et confortable. Le sol est souple et ça fait du bien aux jambes. La pente n'est pas trop raide. Trop top. Il fait bon.
On a en point de mire les différents groupes qui nous précèdent.
Jean-michel à la pêche, je l'ai aussi, nous décidons donc d'attaquer le col sur le même rythme que nous avons commencé le secteur 5.

Jusqu'au ravito. Tournalin nous remontons sur les coureurs et on a doublé tous ce bon monde à 1,4 km du col.
Au ravito. j'apprends que le premier viens d'arrivé. Il a 100 kms d'avance. Ca calme.
La fin du col est évidemment raide, voyez ce que ça donne.

Les 2 frères espagnols dans la fin du col Nana.

Pour être franc, je ne me souviens plus de la descente. Cela veut donc dire qu'elle ne devait pas être difficile, mais ce que je me souviens c'est qu'on est arrivé dans la nuit au palais des sports de Valtournenche (Cretaz).
Sur le parking, je croise le frère de Laurent qui me dit qu'il est à 20' de nous et qu'il a fait une remontée de fou après être parti longtemps après nous.
L'entrée se fait sous les applaudissements des bénévoles et quelques suiveurs. Ca réchauffe le coeur.

Jean-michel, Laurent et moi resterons 2h au ravito pour nous reposer, manger et panser nos différents bobos. Nous partageons notre repas avec le frère et la belle-soeur de Laurent, la copine de Romain (un coureur croisé dans le secteur 2) et Aude la copine d'Arnaud. Ces 2 là je vous en reparlerai plus tard. Pour ma part, mes bobos se résument aux ampoules.
Bon il est leur de partir. On s'habille chaudement et nous voilà parti pour le secteur 6. Ca sent bon. Mais il reste encore 95 kms. et environ 6500m de dénivelé positif.

Valtournenche (Cretaz), c'est mercredi il est 22h57', je suis 42è.

Il commence à pleuvoir sur le parcours ce qui annonce une nuit compliquée, mais la température fraîche est supportable.
Au départ je me mets en tête du trio. J'ai la caisse et une grosse motivation. Bien que nous fassions une course individuelle, le fait d'être ensemble depuis beaucoup d'heures me rend heureux et je sais qu'à plusieurs on est plus fort. Un proverbe Africain dit. " Tout seul on va plus vite, mais à 2 on va plus loin" et nous on est 3. Mon objectif au début de la course n'est pas de gagner mais de finir.
Mais dans mon élan j' oubli de lever la tête pour repérer les balises et on s'égare quelques minutes dans le village.
Un peu énerver par mon erreur, je passe devant pour imprimer un bon rythme et Laurent malheureusement ne suit plus. Il est en train de payer son effort sur le secteur 5. Jean-michel reste derrière moi et je sens qu'on va faire un bon secteur. La pluie pour l'instant n'est pas très forte mais ne cesse pas. Le parcours passe, il me semble, au pied d'un barrage. C'est carrément impressionnant. Nous arrivons à un ravito ou peu de personnes par français (c'est rare). Jean-michel et moi sommes très motivés et ne restons peu de temps. On n'attend pas Laurent, mais n'accélérons pas pour qu'il revienne sur nous.
Quelques kms plus loin, un autre ravito. Nous restons quelques minutes car il est en plein courant d'air et il fait un petit frais. Laurent ne nous à toujours pas rejoins.
Après se ravito. il y a un long passage plat, c'est rare et agréable. C'est maintenant que la drôle de nuit va commencer.
Le parcours prend à droite et on attaque un passage rude. Le releveur de Jean-michel le rappel à l'ordre et comme je ne veux pas le laisser seul, je fais des poses avec lui. Au loin nous supposons voit la lampe frontale de Laurent, et nous décidons de l'attendre. Après quelques minutes le trio est reformé et près à en finir avec la fenetre Tsan. Il se trouve à 17 km du départ du secteur 6.
Quelques kms après la pluie redouble. Je mène le train devant, mais la pluie devient insupportable. Je m'arrête pour mettre mon poncho (comme mes camarades), mais je ne suis pas vigilant sur le parcours et je continu sur le chemin de la vallée d'Aoste et non sur celui de la course. Grosse erreur. Et oui lors du brieffing d'avant course les organisateurs nous avaient prévu de cette variante. Comment ce souvenir de ça après plus de 3 jours de course.
Et pour couronner le tout les vaches présentes sur le chemin on mangés les balises.
Le début de la galère commence. On se retrouve perdus dans le brouillard, sous la pluie avec comme seule compagnie, pour nous indiquer notre route, les vaches. Pas simple.

On aperçoit des lampes au loin, on suppose donc que le parcours est "par là-bas". Le "jardinage", comme on dit dans notre jargon, va durer un bon 1/4 h. Laurent va devant pour voir, Jean-michel le suit de loin et moi je reste en retrait pour ne pas perdre de vue le lieu de mon erreur. Tout d' à coup j'entends Jean-michel qui appelle Laurent. Mais aucune réponse. On est inquiet, Mais Jean-michel ne veux aller voir car on ne voit plus rien justement.
Je dit à Jean-michel de revenir, on fait demi-tour et on voit. C'est la galère, les rochers sont gros, l'herbe est trempée, il y a des flaques de partout.
Tout d'à coup je vois une frontale proche de nous et je crie au coureur si on peu le rejoindre sans risque. C'est l'allemand qui est dans notre allure. Il ne comprend pas tout ce que je lui dit et file tout droit. Super.
Mais un autre coureur arrive et lui me comprend et content je reconnais la voix de Raymond. Il ne s'arrête pas (je sais bien que c'est une course, mais n'oublions pas l'esprit trail) et me dit qu'on peu couper pour le rejoindre.
Ouf! nous revoilà, Jean-michel et moi sur la bonne route. Je suis un peu énervé par cette aventure et je rattrape l'allemand, puis d'autres coureurs formés de Laurent qui avait finalement rejoins le chemin. Nickel tout le monde est là. Mais la mauvaise nouvelle c'est que Laurent a très mal à une cuisse et qu'il est très pessimiste sur la suite. Enfin nous arrivons au ravito bivouac Reboulaz.
Comme on a pas dormi cette nuit, on est un peu crevé. Il y a un poêle et sa chaleur nous fait du bien. Il y a des coureurs qui dorment et d'autres qui mangent (comme Patrick qui finira quelques minutes après moi et Arnaud).

Jean-michel et moi dormons par à coup, ça commence à être dur. Mes pieds sont trempés et je profite du feu pour faire sécher mes chaussettes. Au même moment une bénévole voit l'état de mes pieds et décide de soigner mes ampoules.
Quel bonheur! Pendant quelques minutes je m'endors.

Imaginez-vous, dans un bivouac à 2000 m au près du feu avec une personne qui s'occupe de vos pieds. Ca va pas être simple de repartir.
Quand je me réveil, mes pieds sont pansés. Cette macro sieste m'a fait du bien. Jean-michel me dit que Laurent est parti dormir quelques temps car il est fatigué et sa cuisse lui fait très mal et n'est pas du tout optimiste pour la suite. Il pense à une déchirure. Dur dur.

Je suis prêt à partir, Jean-michel aussi. On se dit que Laurent nous rejoindra plus loin.
Avant de partir un besoin et un gros se fait sentir, mais pas de wc dans le refuge.
Alors quoi de plus merveilleux que ce paysage au lever du soleil pour satisfaire cette grosse envie.
La particularité de ce secteur est que nous passons environ 20kms à 2500m avec le col Terray et le col Vessonaz.
Les groupes présents dans le secteur 5 sont avec nous à ce moment de la course, et c'est la bagarre. On se voit tous, l'allemand, les espagnols, les italiens, les 2 autres français + 1 belge que l'on reprend et un suisse qui nous talonne.
On se croirait dans une étape du tour de France.
Entre 2 cols l'arrêt au ravito se fait façon pitstop en F1. Tout le monde entre dans le refuge, fait le plein de la poche à eau et de nourriture puis repart aussitôt. Jean-michel me dit que l'on peut entrer dans les 50 premiers. C'est incroyable, j'en reviens pas, après 274 kms tout le monde se bat pour gagner des places, alors qu'on devrait penser à finir, et finir en bonne santé.
C'est un truc de dingue.
Dans ce passage mon releveur gauche passe au vert ainsi que mes ampoules. La bénévole avait des doigts de fée. Merci, merci beaucoup.
Avant le col Vessonaz Jean-michel et moi faisons une pause. Il commence à faire chaud.

Au sommet on doit être entre la 50è et 60è place.
Des coureurs nous ont doublés pendant que nous prenions quelques minutes de repos et d'enlever des vêtements trop chauds. Et on a fait le bon choix tactique.
Jean-michel est motivé comme pas deux. Son releveur le laisse tranquille et il passe devant pour envoyer du lourd à la poursuite des coureurs qui nous ont dépassés.
Et là c'est la descente de l'année. Un terrain hyper favorable, souple, un pourcentage pas trop important (sauf au début).
Je n'arrive pas à le suivre, il a mangé du lion.
J'hésite à remettre une couche pour ne pas me laisser distancer. Mais il reste encore pas mal de kilos et je préfère continuer au train juste de quoi doubler les différents petits groupes. La descente est longue et j'ai hâte de finir d'arriver à Closé.
Plus on descend plus il fait chaud et en regardant le road-book je vois que Closé est plus haut que ma position actuelle.
Aïe, il va falloir remonter; je sens que j'ai bien fait d'en garder.
Dans la montée je croise le père de Beat, le suisse américain qui a fait un bout de course avec moi. Il me dit qu'il a mal aux genoux mais que le moral est bon. D'après lui, il est 4h derrière moi.
Mais je suis inquiet, je ne vois pas Laurent revenir alors que la descente est son point fort.????
Au bout de la montée, Closé, un petit village figé par le soleil qui tape fort aujourd'hui. Au ravito je vois Jean-michel qui est prêt à partir. Il a la caisse et content de sa descente de folie. Je le félicite et il décide de m'attendre. merci car il m'a mis 8' dans la descente.
Nous sommes prêt pour repartir quand arrive les 2 espagnols et le suisse.
Voyant ça, on part vite, mais les espagnols et le suisse ne traînent pas et nous suivent de très près.
Malgré la chaleur nous attaquons le col Bruson d'un bon pied. Je me place devant et essaie de monter le plus régulièrement possible. Les espagnols et le suisse ne tardent pas à nous rejoindre car je préfère prendre mon temps pour monter. La chaleur et moi on n'est pas bons amis.
Je commence à penser à la fin de course, je pense depuis le début que si j'arrive à la fin du secteur 6, la course est quasi jouée.
Pendant la montée les espagnols nous proposent une tactique de fin de course pour gagner des places, voir du temps. Ils veulent faire une petite pause à la fin du secteur 6 et dormir au refuge Champillon.
Comme ça au réveil il ne restera que la fin du col Champillon et le col Malatra.
Je dis pourquoi pas mais je commence à se sentir la fatigue car je n'ai pas dormi cette nuit, mais eux oui.

La fin est très raide, pas dure techniquement mais quelle pente. Mon releveur s'est réveillé, vivement Ollomont.
La descente est sans souci quoique technique par endroit mais il fait chaud, on est en plein soleil. Jean-michel qui est resté derrière moi dans la montée me suit de près dans la descente, mais il arrive à me rejoindre sur une partie en pente douce. La fin jusqu'au ravito est tranquille. On alterne marche et course à pied.
Le ravito d'Ollomont nous attend. Je vois les 2 espagnols allongés sur l'herbe devant le refuge. Ils essaient de me convaincre pour continuer, mais j'ai des doutes sur ma forme et je leur dit que je verrai après les pâtes.
Ouf! Je suis crevé et surtout super content d'être arrivé jusqu'ici. Avec Jean-michel et Laurent avaient dit qu'arrivé à Ollomont la course était jouée, mais faut-il en core y arriver. Enfin, ça c'est fait.
Je suis tellement fatigué que je ne trouve pas la force de me lever de ma chaise où je suis tombé. Une bénévole d'une gentillesse incroyable me sert mes pâtes et du jambon à table. Pendant ce temps, Jean-michel m'a rejoins et s'écroule sur une chaise à côté de moi. Il est carreau. Il touche à peine à son repas et s'endors toutes les minutes, à la limite de faire tomber sa tête dans son assiette. Ca fait tellement rire les bénévoles (et moi), qu'ils le prennent en photo. Excellent. C'est dire l'état de fatigue. Entre 2 pics de sommeil de Jean-michel, on discute tactique pour finir au "mieux". Il est quelque chose comme 18h et ne tenant plus assis et je file dans le dortoir pour dormir quelques heures (2h de prévu pour ne pas perdre trop de temps et de places). J'invite Jean-michel à faire de même, car il est mort de fatigue, mais il préfère partir avec les 2 espagnols et dormir au refuge Champillon.
Pour ma part, direction le dortoir où personne ne dort et on verra plus tard.
2 H après, je suis réveillé par la chaleur et les ronflements, mais ce n'est pas grave car il est l' heure de continuer la course. J'ai un peu la tête dans le c… , mais j'ai le sourire car je sais ça sent bon la fin.
Je me prépare et me dirige vers le poste de pointage, quand on m'avertis qu'au PC course à Courmayeur ils ne veulent pas laisser partir les coureurs d'Ollomont seul car ils annoncent de la neige au somment du col Champillon. Je suis surpris car ici il fait bon.?????
Arnaud (un coureur que j'ai déjà croisé pendant la course) veut s'en aller et après quelques discussion sur les possibles conditions météorologiques, ils nous laissent partir. En même temps je me renseigne auprès d'une suiveuse sur l'état d'avancement de Laurent et elle m'annonce qu'il a abandonné à Closé sur blessure. Je suis dégoûté pour la 2è fois après l'arrêt de mon pote Julien.
Mais bon la course continue et Arnaud et moi partons dans la nuit sur le secteur 7 (le dernier).

Ollomont, c'est jeudi il est 20h45", je suis 47è.

Dès les premiers hectomètres je sais que ça ne va pas être une partie de bonheur car mon releveur me fait mal, voir très mal dès que ça monte ou descend.
Arnaud me dit qu'il n'aime pas être accompagné ou suivre et qu'il préfère courir seul. OK je mets donc derrière lui et et je me cale sur son allure. Il assure et ça ne traîne pas. On va tellement vite, la tête dans le guidon, qu'on loupe une balise et on se perd. Arnaud sort un plan de je ne sais où et trouve un raccourci. Le raccourci se traduit en "jardinage" et après avoir coupé à travers les sapins et une rivière, dans une pente du col, avec une jambe qui me fait mal, nous nous retrouvons sur le bon chemin. Comme d'habitude on est un peu en colère d'avoir perdu du temps mais ça fera des souvenirs.
Arnaud est furax et il accélère. Oulala c'est dur, mais je m'accroche, sers les dents et go jusqu'au refuge Champillon. Il est à bloc, ne lâche rien et ça fait plaisir de voir un coureur à ce moment de la course qui a tout son potentiel physique et comme je le suis pour l'instant j'ai donc le moral. A ce moment de la course je suis vraiment content de ne pas être seul et je me dis qu'au moment où il me lâchera (car il est trop fort) il faudra que je sois fort.
La montée n'est pas trop dure. Elle n'a pas de difficulté majeure. C'est un sentier classique de montagne, il y a que la fin jusqu'au ravito qui est droite et mon releveur me fait mal. Je m' appui sur mon bâton et tend ma jambe gauche pour ne pas trop souffrir. Le refuge est en point de mire, je vais pouvoir souffler.
On boit un thé, mange quelques biscuits et j'en profite pour me soigner car dans la traversée des sapins je me suis ouvert vers la main et ça saigne.
Je me renseigne pour savoir si Jean-michel est parti depuis longtemps mais les bénévoles ne s'en souviennent pas, mais ils ne me rassurent pas sur son état physique. Cédric et Didier les 2 autres français des différents groupes viennent de se lever et partent avant nous.
Arnaud ne veut pas traîner et nous voilà partis à l'assaut de la fin du col Champillon. Pour l'instant toujours pas de neige en vue.
La fin du col n'est pas trop dure et avec la douleur ça passe. Super, il reste plus qu'un col à gérer et pas le plus facile.
Au sommet du col il fait bon, je lis 14° sur ma montre, il faut enlever quelques degrés de ma température corporel, ce qui nous fait environs 7°.
J'ai juste une seconde couche sur moi et j'ai relevé les manches. Je suis prêt a attaquer la descente.
Au début c'est raide comme d'hab. et j'ai beaucoup de mal à suivre Arnaud. Il cours vite le bougre.
Je vois au loin les frontales de Cédric et Didier et je me fixe comme but de les rejoindre pour, pourquoi pas ne pas gagner quelques places. Mais pour l'instant je me dois de rester coller à Arnaud.
Heureusement il y a un peu moins de pente et je recolle. A ce moment là je ressent un grand, comment dire? Un énorme silence. Comme si sur ma gauche il n'y avait RIEN, le vide absolu, le néant. Je tourne ma tête, pour essayer de voir quelque chose, mais rien. Je pousse un caillou avec mon pied et …… pas un bruit.
Oulala!!! Je me colle à droite pour éviter toute chute. Je reste donc concentré sur mes appuis et on verra plus tard pour gagner des places. C'est le genre de passage où se dit qu'il vaut mieux passer de jour.
En me rapprochant d'un ravito, un petit qui se trouve entre celui de Campillon et St Rhémy, la pente devient plus importante et technique. Dans la nuit il me semble voir une forme humaine mais je me dis que ce doit être une hallucination du à la fatigue. Mais Arnaud qui se trouve devant me dis voir quelqu'un. C'est bon je suis encore lucide et je lui confirme ce que j'ai vu aussi.
On arrive à la hauteur du coureur et qui voit-on? Jean-michel.
Il est assis sur un rocher et nous dit qu'il a très mal à son releveur, qu'il ne peut plus avancer. On l'encourage pour qu'il ne reste pas ici en pleine nuit. Il veut abandonner, mais Arnaud lui dit qu'il doit se reposer avant de prendre une décision.
Je regarde sur le road-book pour voir où se trouve ce petit ravito et je lui dit qu'il n'est vraiment pas loin. Je reste derrière lui dans la descente et effectivement au bout de 5' on y est. Ce ravito est "chauffé" et il y a de bonnes choses à manger.
Je suis déçu que les 2 espagnols ne soient pas restés avec lui, car on ne laisse pas un coureur fatigué, seul en pleine nuit dans la montagne surtout à 5' d'un ravito.
Après quelques minutes passer au ravitaillement Arnaud et moi partons en laissant Jean-michel se reposer et espérons que le moral prendra le dessus et qu'il finira la course.
Jusqu'au ravito de Saint Rhemy le parcours est facile, il n'y a pas de difficultés, peu de pentes, de longues parties de plats. Arnaud accélère et j'ai du mal à le suivre. Notre allure de marche est très rapide,

mon releveur me fait mal et par moment Arnaud prend quelques mètres. Me voyant tirer la langue, il me dit que sa compagne l'attend à Saint Rhemy et qu'elle pourra me "straper" car elle est médecin. Cette nouvelle me motive pour accélérer mais je reste à distance d'Arnaud ne pouvant le suivre dans une petite descente.
Arrivé au ravito de Saint Rhemy, je vois Cédric et Didier qui sont déjà prêt à repartir et Aude la compagne d'Arnaud. il l'a mis au courant et elle me dit de m'asseoir pour qu'elle me bande. En partant sur le secteur 7 j'avais oublié de vérifier mon sac à dos et je vois que je n'ai pas de bandes adhésives. Aude qui a un stock sur elle en prend une et commence le bandage. Elle me dit que mon pied restera bloquer mais que ça reposera mon muscle.
Une fois fini je la remercie et fait le plein d'aliments et d'eau. En partant je remarque qu'elle a oublié le reste de la bande. Je la prends pour lui rendre à l'arrivée (si j'y arrive et si je la revois), mais à ce moment je ne me doute pas que la bande me servira de nouveau.
Je pars seul du ravito. car Arnaud est parti dormir dans leur voiture (c'est un break). J'ai commencé la course seul et je vais la finir seul.
Je pars donc d'un bon pas. Je ne lâche le rythme que j'avais jusqu'au ravitaillement. Le bandage me soulage mais je suis obligé d'adapter une démarche étrange.
Il reste 32 kms à faire, je sens que la fin est proche, ce point me motive et me boost pour aller attaquer le col Malatra qui culmine à 2925m. Je suis à fond, le parcours est facile et c'est du goudron. Mon objectif de finir semble bien parti donc maintenant je vise de rester dans les 50 premiers, ce qui va m'obliger à ne pas chômer. GO! GO!
Au bout de quelques kilomètres bien avalés je vois le panneau qui nous indique le col Malatra. Ca y est je vais rentrer dans du dur. Même si j'ai le moral je suis quand même inquiet pour ma jambe. Sur le premiers hectomètres de la montée je suis attentif aux différentes réactions de mon corps et apparemment tout va bien mais à chaque fois que je bute avec mon pied sur une bosse ou dans un trou le muscle me fait énormément mal mais la douleur part aussitôt. j'ai l'impression qu'il va falloir faire avec.
A un moment je vois une lumière de lampe frontale qui ne bouge pas ou alors pas vite. J'accélère car je me dis que je peux peut-être gagner une place. Après quelques minutes je fond sur cette lumière et j'entends la voix d'un coureur qui me parle en italien. j'comprends rien. Il a l'air en bonne santé. Je lui que je suis français et je continue ma route. Il me parle cette fois ci en français et me dis qu'il cherche les balises.???? Il doit être soit très fatigué ou alors il vient de se réveiller à près avoir dormis dans un champ (la 2è solution me semble la bonne). En effet il y a une balise à 10 mètre de nous. Cette anecdote montre l'état de fatigue que nous avons à ce moment de la course. Nous sommes dans le 5è jour de course.
Je poursuis mon chemin et je me retourne pour voir si des coureurs ne sont pas entrain de me rejoindre. Je suis inquiet pour finir dans les 50 premiers. Je passe mon temps à me retourner car le terrain ne m'est plus favorable. Il n' y a plus vraiment de chemin, et c'est dans un champ plein de trous, de boues, de flotte que je monte en direction du prochain ravito qui est à 3 kilos du sommet.
Arrivé au ravitaillement, je suis seul coureur. Il n'y en a pas devant et ceux qui sont derrière moi montent doucement. Le ravitaillement se trouve à l'extérieur d'une ferme. Il y a plein de vaches. Je n' ai pas l'impression d'être dans une course. Ca fait bizarre. Je demande aux bénévoles si le sommet est encore loin. Comme d'habitude ils me rassurent, mais aussi je sais que ça ne sera pas une partie de plaisir. Depuis quelques ravitos je fais tremper des biscuits dans du thé. Ca a le mérite de s'alimenter semi-solide.

Je ne traîne pas trop et col Malatra me voilà. Le dernier col de la course. Laurent m'avait dit que la fin est dure. Il reste 3 kilos et après c'est descentes-plats jusqu'à Courmayeur.
Mais après quelques mètres j'ai envie faire un grosse commission. C'est pas vraiment le moment mais bon quand faut y aller, faut y aller. Sur le chemin je vois des vaches qui dorment et qui ont mangé une partie des balises, il faudrait que l'organisation sensibilise les vaches sur le fait de ne pas s'alimenter de produits en plastique. Ce n'est pas bon pour le lait.
Bon, je trouve un gros rocher qui me cache et je passe à l'acte avec une vache allongée qui ne me lâche pas des yeux. Je crois qu'elle est tombée amoureuse.
J'essaie de faire vite car je vois des coureurs qui se rapprochent.
Le jour se lève sans le soleil, mais avec des nuages bas, enfin je suis quand même à 2300m. Je regarde devant moi et j'ai du mal à voir le col, j'essaie de deviner à travers les nuages pour voir ce qu'il m'attend, mais je ne vois que des névés.
Le paysage est lunaire, des pierres de partout, pas un bruit, il y règne un parfum étrange.
Pendant plusieurs minutes je pense à la fin de ce col qui m'était annoncée comme "compliquée". Laurent m'a dit qu'il faut passer ici sans l'orage sinon ça sera l'enfer et je pense qu'il avait raison car même avec ce temps là je vois ces montagnes qui se dressent devant moi, m'impressionnent, je me sens pour la première fois, tout petit devant ce monstre.
Maintenant au loin, je vois le sentier qui file et je vois le col. Et il me semble que ça fini coton.
Je ne lâche pas le rythme, je traîne un peu la patte, et les coureurs que je vois au loin ne prennent pas temps sur moi. La fin du col arrive et le terrain devient difficile, des pierres et une pente qui se s'incline fortement.

Le chemin qui était en ligne droite pendant quelques hectomètres se fini en "s". Au début éloignés mais à la fin carrément serrés. Mes pieds glisses, les appuis sont fuyants et à chaque fois c'est ma jambe qui reçoit. La pente est vraiment raide, je suis dans le brouillard et après quelques mètres je vois une corde, puis des barres en acier. Les derniers mètres sont les plus durs de tous les cols de la course surtout avec cet état physique.

Plus de sentier à la fin du col Malatra

Je me "hisse" difficilement au sommet en traînant la jambe à chaque marche et je m'accroche avec ma main gauche libre aux barres plantées et les cordes fixées dans la roche.
Le sommet ou plutôt le passage étroit est là et je regarde derrière moi en me disant que le plus dur de la course est fait, je ne vois pas de coureurs et maintenant il va falloir que je m'accroche pour ne pas perdre de places car les 18 derniers kilomètres seront décisifs. Cette fin de course est royale si on est en forme. On peut facilement y gagner des places.

J'ai beaucoup plus de mal à descendre qu'a monter et dans cette descente pas très difficile je rage de ne pas pouvoir accélérer et je trottine au lieu d'envoyer du lourd.
Ca tire, ça tire et je coupe par moment en marchant, mais toujours sur une bonne allure. Après quelques kilos (environ 4), la descente devient très technique et ma douleur m'empêche de courir dans une pente importante et surtout pleine de pierres sur le chemin avec des irrégularités dans la pente. J'adapte ma technique en fonction du profil et je me surprends même à faire des sauts. Pas très académique mais apparemment efficace.
Au pied de cette descente, je vois des coureurs. Je suis inquiet pour le classement et je me remets à courir sur une partie plate qui nous mène au refuge Bonatti. Je maintiens la distance et j'arrive content au ravito.
Je suis le seul coureur à l'intérieur de ce refuge type chalet tout en bois avec à une table préparée spécialement pour les coureurs.
Je m'assoie et je me fais un p'tit déj. avec du café et des tartines.
Quel luxe!
Pendant ce temps-là un coureur italien arrive, reste 5' et repart. Il en forme, il va bien finir.
Mais aussi Cédric et Didier que je croyais devant moi. Je suis surpris de les voir et ils me disent qu'ils étaient fatigués et qu'ils ont dormis au pied du col Malatra. Cédric a l'air épuisé, il n'en peut plus.
J'ai pointé à la 43è place en arrivant au ravito, je perds donc une place après l'arrêt rapide de l'italien et je me dis qu'il ne faut pas trop que je traîne si je veux réussir mon objectif de fin de course. Je mets les voiles et je sens que Cédric et Didier ne veulent pas traîner non plus.

Refuge Bonatti, c'est vendredi il est 8h50'', je suis 44è.

La reprise est dure et pour ne pas perdre de place je me mets la pression. J'attaque le chemin qui nous emmène au prochain ravito à 10 km, le refuge Bertone. Il se trouve en haut de Courmayeur.
Ce chemin est plein de boue, c'est l'horreur. Le soleil commence à percer et il fait chaud sous mes vêtements que j'avais mis pour la nuit.
Je pense avoir assez d'avance sur mes 2 poursuivants et j'en profite pour me changer sur un petit rocher. L'affaire n'est pas simple et est longue car à chaque mouvement de mon pied gauche j'ai mal à mon releveur. Cédric et Didier ne m'ont pas rejoins, mais je les vois au loin. Cette partie n'est pas dure car plate mail il est difficile d'envoyer du lourd avec cette boue. Malgré la douleur, je suis motivé pour courir mais le terrain est trop glissant ce qui rend les appuis délicats, je préfère donc garder mes forces pour la dernière descente sur Courmayeur. Pendant le trajet je croise beaucoup de touristes étrangers qui m'encouragent. Cela me motive et j'accélère le pas pour prendre de l'avance.
Mais un mal n'arrivant jamais seul, dans les portions descendantes, je ressent de vives douleurs à l'intérieur des genoux. Ce sont de véritables coups de poignards.
A côté mon releveur c'est des chatouilles. Pfffff!
Et là pas moyen de compenser par un mouvement. Il faut à tout prix trouver une solution parce que la descente sur Courmayeur fait 2,5 km et il y a un long passage en faux plat descendant et plat avant l'arrivé.
La première solution serait de marcher; mais pas moyen, il faut finir fort et je sens (6è sens des trailers) que d'autres coureurs reviennent. Il va donc falloir straper ces genoux avec la bande adhésive qu'Aude la compagne d'Arnaud avait oublié au ravito. de Saint-Rhémy. Merci Aude.
Ca y est le dernier ravitaillement (Bertone) est en vue. Il n'y a pas de coureurs, je suis seul et les bénévoles applaudissent en me voyant, ça fait toujours plaisir.
Façon pitsop F1 je demande une paire de ciseaux, je me pose sur un banc et je bande mes genoux à la comme je peux sous les regards ébahis des bénévoles et touristes. C'est du total feeling.
Après 2' top chrono et sous les encouragements, je pars pour un dernier rush.
La descente est assez technique et il ne fait pas bon être blessé. Les premières foulées sont difficiles et mes genoux souffrent. Moi qui n'est jamais rien ressenti à ce niveau là. J'ai les boules mais bon en bas c'est le bonheur qui m'attend.
Ma vitesse est bonne mais j'ai mal à chaque fois que je passe des obstacles types rochers, racines, ou trous.
Je croise quelques groupes de randonneurs qui me félicitent, et c'est très intéressant car ils font du bruit et ça me donnera une indication sur mon avance par rapport à mes poursuivants.
Après quelques minutes, j'entends des applaudissements et je me dis que Cédric et Didier se rapprochent plus vite que prévu. Aïe Aïe Aïe!!!!
Il faut que j'accélère mais je chôme pas je dois puisé dans ce qu'il me reste en bon état. C'est dommage car le cerveau lui est nickel.
Enfin, j'arrive à la fin de la descente qui se trouve sous les arbres et mes appuis sur le bitumes sont plus agréables. Ma foulée est meilleure et ma vitesse s'en ressent.
Je suis sur une ligne droite et à découvert pour les coureurs qui sont derrière moi. Je suis dans la ligne de mire.
Comme un cycliste à l'approche de la ligne d'arrivée, je me retourne tout le temps. Mais après quelques minutes je prends un virage et après un dernier coup d'oeil, je ne vois personne.
Ca sent bon, je suis gonflé à bloc. Je ne serrai pas doublé, c'est sur. Je profite de ces derniers moments de course, je pense à Julien, Laurent, Jean-michel et tous ceux que j'ai croisé depuis dimanche 10h.
Dans les airs je vois l'hélicoptère d'une télé italienne, le même qui nous avait filmé au départ. L'arrivée est proche.
Tout d'un coup je croise un accompagnateur de Cédric et Didier. On se tape dans la main et j'en profite pour lui demander si il m'en reste beaucoup.
"Pus qu' 1 kilomètre, fais attention au rond point, mets toi bien à gauche. Super!"
C'est sur que je vais pas oublier ces dernières paroles.
Ca y est je vois le campanile!!! Plus que quelques hectomètres.
J'accélère pour finir fort.
Je vois les marches qui vont me mener sous la banderole. Mais que vois-je……?
Personne. Pas d'arrivée. Je demande à des marcheurs où se trouve l'arrivée?
Ils me disent qu'elle est plus loin dans la rue piétonne. Pfff!
C'est dur psychologiquement. Je puise dans ce qu'il me reste de mes muscles pour en remettre une couche.
Dans la rue piétonne je croise des touristes cette fois-ci, complètement indifférents en me voyant.
Je demande une dernière fois où est l'arrivée et ils me disent que c'est juste-là. Et après quelques foulées, je vois la banderole, il y a beaucoup de gens, ils applaudissent, ça crie, j'entends des bravos de partout , je n'ai plus mal, je lève les bras, je suis aux anges, ça y est …… C'est fini.

Courmayeur, c'est vendredi il est 11h 48'. Je fini 44è.

Je vois un des 2 espagnols. On tombe dans les bras. Il me dit que son frère est à l'hôpital car il avait les pieds en feu à cause des ampoules. C'est marrant je ne sentais plus les miennes et tout d'un coup la douleur se réveille quand je marche.
J'ai faim, je me dirige vers le ravito et les quelques marches qui se trouvent avant la salle me paraissent insurmontable.
Je prends du pain, de la charcuterie et du chocolat et je vais m'asseoir. J'suis mort. Le cerveau a lâché le corps. Chaque mouvement me demande un effort de fou.
Après quelques minutes, j'entends des applaudissements, je m'attends à voir Cédric et Didier, mais à leur place je vois Patrick qui à fait une remontée de dingue.
Puis ils arrivent au fur et à mesure tous ces coureurs avec qui j'ai couru un moment ou un autre. Cédric, Didier, Arnaud……

Et la bonne nouvelle, Jean-michel n'a pas abandonné il finira en .