



L'Ultra Trail du Mont Blanc ou une année inachevée...

Faire le tour du Mont Blanc, en voilà une drôle d'idée pour quelqu'un qui n'a jamais mis les pieds dans les Alpes l'été. Le défi est parti comme une suite logique à un [Grand Raid de la Réunion](#) plutôt réussi pour une première du genre en Oct 2004.

Pas de soucis coté logistique, une semaine en famille à Chamonix en mobil-home, quand on peut allier le sport au tourisme...

Coté préparation, après l'inscription fin décembre 2004, le plus facile !, les 6 premiers mois de l'année furent remplis par beaucoup de séances de kiné, afin de composer avec des adducteurs récalcitrants. Malgré ces soucis physiques, j'ai réussi à participer au trail des 3 Chapelles (42 km), au Marathon de Paris (fini avec des abdos en vrac), au trail de Guerlédan (33 sur 52 km par sécurité). Puis vint la période où les premiers objectifs de passage se sont présentés. A savoir, le marathon du Mont St Michel (6eme participation d'affilée) et surtout le Raid du Golfe du Morbihan (175 km). Au passage, début juin, un kiné-ostéo rennais spécialiste en posturologie avait commencé un travail de rééquilibrage de bassin qui se révélera efficace pour la suite.

Le Mont Saint Michel atteint sous une canicule peu habituelle pour nos organismes à défaut de performance servira tout de même de séance longue de très bonne qualité. Bien supporté physiquement.

Un petit mot du Raid du Golfe du Morbihan. Objectif fou compte tenu de l'état physique que j'essaie d'améliorer depuis fev. Mais qu'importe, l'envie est la plus forte. J'avais vraiment envie d'en être. Une telle première sur un tel site. Une telle épreuve est appelée à une belle notoriété dans le monde de l'ultra à condition de trouver un juste équilibre entre l'attente des participants et les contraintes d'organisation. Je ne doute pas d'une telle réussite. L'édition 2006 est dans le tuyau, une plaquette circulait sur les tables sur l'UTMB (30 juin-1 juillet 2006). J'y serais. D'autant que j'ai stoppé ma course à Vannes, soit au km 93,7 en 10h22 juste après 21h. Le déficit de kilomètre de préparation s'est fait ressentir sur ma fin de course. Satisfaction première d'avoir fait 70 km tranquille. Les 15 derniers furent plus pénibles. Cela restera une belle expérience, étant accompagné pour la première fois par mes parents, qui sautaient de ravitaillement en ravitaillement.

Pour avoir accueilli le lendemain les copains qui ont bouclé ce raid, je sais que la nuit aurait été très difficile avec des capacités physiques amoindries.

J'ai ensuite réussi à engranger des kilomètres les 2 dernières semaines de juillet dont une sortie de 47 km.

Voilà une préparation qui n'a pas réussi à me redonner une complète confiance quand au physique. Mes adducteurs me laissent tranquille, c'est déjà ça.

C'est tellement facile de dire on va faire l'UTMB. Arrivé une semaine avant, c'est la montagne qui saute aux yeux. Avec une météo exécrationnelle, je suis servi, la pression est à son comble. Heureusement, la suite de la semaine sera plus agréable, pour arriver le vendredi avec une météo annoncée bonne.

Coté logistique : Mobil-home très simple, camping très bien placé, 800m de la patinoire (lieu de remise des dossards), un gros quart d'heure de marche pour se rendre dans le centre de Chamonix.

Jeudi 25/08

Récupération du dossard, des sacs, passage sur le stand UFO, achat d'écusson UFO, quelques mots avec Phil.

Préparation des sacs pour Courmayeur et Champex, la tenue, le sac, c'est toute une affaire. On se fait un scénario complet de la course. Le principe de l'alimentation sera de ne pas rester plus de $\frac{3}{4}$ d'heure sans prendre quelque chose, gels énergétiques ou ravito.

Vendredi 26/08

19h Le départ... La musique qui prend aux tripes, le saut dans l'inconnu, sacré moment.

Le stress disparaît très vite, le plaisir reprend le dessus, forcément, on a choisi d'être là, manquerait plus qu'on ne s'y plaise pas.

Les premières sensations, pas terribles. Oups, un trou, le pied qui part, 3 km et une entorse, non, mais l'alerte est chaude.

Les Houches, premier ravito, j'ai ce qu'il faut, je m'arrête pour profiter de la petite famille, Valérie et les enfants. Prise en main des bâtons et mise en place de la frontale. On va grimper le col de Voza tout de suite. Je repars, bisous, à demain à Courmayeur.

Beaucoup de monde sur cette montée, premiers contacts avec les pentes. On est pas en Bretagne ! Première fois que j'utilise des bâtons. C'est presque naturel. On sent un soulagement dans l'exercice. Par contre on s'aperçoit plus tard que ça travaille les bras et les épaules à un niveau musculaire inhabituel.

Sur cette montée, nous aurons une vue de carte postale avec un coucher de soleil sur la chaîne des Alpes.

Les Contamines, 24 km, (545^e) tout va bien, c'est la fiesta. Une ambiance surréaliste. Coca, remplissage camel-back et je repars.

Puis petit à petit, on approche de la première grande difficulté, le col du Bonhomme, montée à 2479 m. 1000m+ en 8 km. Chacun monte à son rythme, le nez sur les mollets de celui qu'on suit. Ça ne double pas beaucoup.

Heureux d'arriver la-haut, d'enchaîner la descente sur les Chapieux.

C'est lors de la montée que sont apparues les prémices de crampes aux cuisses. Ça va vraiment se compliquer.

Les Chapieux, 43,9 km, 2h28, 7h28 de course (455^e). Pas fameux pour un marathon. Je viens pourtant de faire une superbe descente. Dans ces cas-là, la nuit est magique. Rien de comparable avec ce qu'on rencontre sur les courses de jour.

Gros ravitaillement. Des bénévoles aux petits soins. Ce sera partout pareil. On ne peut que rendre un grand hommage à ces bénévoles sans qui cette épreuve ne serait pas ce qu'elle est devenu.

Soupe, coca. Tiens, réflexion d'un compagnon de table, Coca = crampes. Je n'avais pourtant rien dit de mon état physique. On devient réceptif à toute remarque. A partir de ce moment, je ne boirais quasiment que de l'eau pétillante. Même mon camel-back ne sera rempli que d'eau pétillante durant toute ma course.

Viendra la montée du col de la Seigne, qui est précédé par 4,5 km de route. La suite sera plus longue et pentue. La dernière partie sera difficile. 650m+ en 4 km.

Col de la Seigne, 54,3 km, 5h03, 10h03 de course (474^e). Passage en Italie. La descente sera sympa. Je me confirme ce que je sais déjà, je suis définitivement un descendeur. Et j'aime ça.

Refuge Elisabetta, Surprise, je retrouve Dominique. Il m'apprend même que Jérôme est devant. Je les croyais ensemble derrière. Ils mènent une course plus solide que l'an dernier. Jérôme serait même $\frac{1}{2}$ heure devant. Une course plus en rapport avec leurs capacités.

Nous ferons un bout de chemin ensemble.

Le jour se lève sur l'Italie. La montagne dans toute sa splendeur apparaît à nos yeux. Les glaciers coté italien, c'est pas mal.

Stabilisation coté jambes, plus de soucis de crampes pour le moment (effet Arvie). Belles sensations de course jusqu'au pied de la montée suivante vers l'arête Mont Favre.

Puis se sera la descente vers Courmayeur. 1250m- en 9 km.

Une pause au **col Checrouit**. Moment sympa avec Dominique. Assis en terrasse, table avec des parasols. Petit coup de fil pour annoncer notre arrivée à Courmayeur. Valérie nous annoncera que Christophe arrête sa course (mal au genou suite à des chutes) et que Jérôme vient d'arriver. Belle course. On arrive !

4,7 km. En réalité, 763m-, ce sera une descente difficile pour moi. Mes cuisses raidies, conséquence des départs de crampes, compliqueront cette descente. Beaucoup de mal à se retenir dans la pente. Passage sur une piste de ski. Ça doit être joli sous la neige.

Les derniers sentiers au-dessus de Dolonne ne me mettent pas en confiance. J'arriverais 5 mn après dom.



Courmayeur, 72,0 km, 8h24, 13h24 de course (417^e). Le temps est passé si vite.

Sentiment mitigé à ce moment de la course. La tête est là, mais mes jambes semblent me lâcher. Réflexion en arrivant : Il me semble déraisonnable de repartir ! Difficile de me dire que l'état de mes jambes va s'améliorer. Quand les crampes reviendront, ce sera terrible.

Qu'importe. Je récupère mon sac et je retrouve 3 bretons (Ivan et 2 de ses collègues) que j'ai beaucoup croisé depuis le départ. Je me change et prépare mon sac à dos comme si je repartais. Puis, je me dis qu'il est temps d'aller me restaurer. Il était grand temps, je suis en hypo. Une soupe qui ne passe pas, difficile d'avaler quoi que ce soit. J'ai même du mal à parler. Je ne donne pas l'image de quelqu'un qui doit s'envoyer 85 km dans la foulée ! Valérie me ramène toutes sortes de choses, je finis par boire du coca, manger de la tarte, puis ça va beaucoup mieux. Je finis par manger. Remplissage camel-back, toujours eau pétillante.

Passage obligatoire par le massage. Je ressorts avec les jambes qui brillent.

Puis je pointe pour repartir, 10h10. Je profite encore de ces moment-là avec Valérie, les enfants et Christophe qui ne repart pas. Assis sur les marches à relacer mes chaussures au soleil, la vie est belle.

Bon, faut y aller. Bilan presque 2h d'arrêt. Pour un arrêt initialement programmé à 45 mn, ça plombe un peu les objectifs. Je continue, c'est déjà ça.

La suite me donnera raison. On est pas beaucoup à traverser Courmayeur en trottinant à ce moment-là, je prends ce plaisir. La montée vers le refuge Bertone se passe bien également. Nous ferons la montée à 3. Nous continuerons à 2 pendant un moment jusqu'au refuge Bonatti. Puis seul par la suite.

Refuge Bertone, 76,9 km, 11h33, 16h33 de course (516^e)

Refuge Bonatti, 84,4 km, 13h00, 18h de course (482^e)

Arnava, 88,7 km, 13h50, 18h50 de course (447^e)

Je suis bien revenu dans la course, mes classements relevés après course reflètent bien cet état de grâce. Vers 13h30, je rattrape Dominique parti de Courmayeur une heure avant moi ! J'ai l'impression de le doubler comme un avion !

J'en oublie même mes bâtons à Arnava. Je reviens les chercher après une centaine de mètres parcourus. Là va démarrer la montée du Grand Col Ferret. 768m+ en 4,6 km ! point culminant de la course. Altitude 2537m.

Ce sera pour moi la plus difficile des ascensions. D'autant que la pluie s'est mise à tomber durant l'ascension. Le passage en Suisse se fera même dans le brouillard. Inutile de dire que je ne me suis pas attardé la-haut.

Grand col Ferret, 93,3 km, 15h30, 20h30 de course (419e). Déjà 6105m gravis.

Je ne le sais pas, mais je remonte le classement. La descente qui commence durera 19 km ! Cela devient glissant. Moins facile de se lâcher. Il pleut toujours. Jusqu'à la Peulaz, le sol devient de plus en plus glissant.

La Peulaz, 96,8 km, 16h07, 21h07 de course (412^e)

Atmosphère négative. La petite dizaine de concurrents présente se demande s'ils vont repartir tellement ça se complique. Il pleut, ça glisse et le froid prend tout le monde. Dom arrive, il avance, c'est l'essentiel.

J'enfile la veste légère imperméable. Il fait froid, il faut vraiment repartir. D'abord un sentier gras, puis un bout de route. Sympa pour moi qui peut courir, je me régale de ces routes pas très pentues. La pluie s'est même arrêté, je retire la veste imperméable qui me donne chaud.

La Fouly, 102,2 km, 17h24, 22h24 de course

Arrêt éclair, tout va bien. Grisant d'avoir plus de 100 km dans les pattes et continuer à courir. Je réalise que les massages de Courmayeur m'ont été profitables.

Peu à peu, je commence à ressentir une gêne aux talons, je me dis que c'est du à cette descente interminable. Jusqu'à Praz de Fort, cela ira. Ensuite cela deviendra très difficile.

Praz de Fort, 111 km, 18h57, 23h57 de course (379^e)

J'ai de plus en plus de mal à aborder les descentes. Je ne peux plus poser les talons au sol, 2 ampoules de chaque côté des talons. Marcher sur le plat devient juste, dès que ça descend, je suis incapable de suivre mes compagnons du moment. Ce n'est pourtant pas difficile comme terrain. J'effectuerais même un sentier large de 2 mètres en zigzag pour soulager mes appuis.

Nous apercevons plus haut Champex. J'en attends presque avec impatience la montée (477m+) qui se révélera effectivement plus facile pour moi. Beaucoup moins d'appuis sur les talons expliquent cela. Sur cette ascension, personne ne me doublera, je reprends même du terrain sur ceux qui me précèdent.

La route sur le plat à Champex-Lac me contentera, mais la descente sur Champex d'en Bas sera pénible. 100m-, qu'est-ce que c'est, pourtant ce sera interminable. J'avais scénarisé une arrivée de jour. La nuit vient de tomber, je suis obligé de sortir la frontale, incapable d'accompagner tous ceux qui reviennent de derrière. Je descends à 2 à l'heure.

Sorties de la nuit, j'ai la surprise de tomber sur Valérie et ma fille, venues à ma rencontre. Reste moins de 1 km, elles sont obligées de m'attendre. Je ne peux plus poser le pied au sol normalement. Mes ampoules me font vraiment souffrir. Je ne vois pas comment je pourrais continuer. Mon point fort, la descente, est devenu à ce moment-là un point faible, j'oserais, j'évoquerais le talon d'Achille.



Champex d'en-bas, 119,3 km, 21h18, 26h18 de course (406^e)

La décision d'arrêter était prise depuis un moment. La douleur était trop importante sur chaque appui. Reste 2300m-, beaucoup trop. Récupération de mon sac. Douche, je me change, passage au podologue qui me soignera ces ampoules. Restauration. Jerome est parti se coucher, Dom arrive, se restaure et va se coucher. Ils se lèveront à 23h30 et repartiront vers minuit. Ils arriveront à Chamonix à 10h57 le lendemain, soit après 39h57 de course. Bel exemple de ténacité, après une boucle inachevée en 2004 (La Fouly et Champex).

Pour moi, un sentiment de frustration. Je n'étais pas fatigué, pas au bout du rouleau. Je serais certainement reparti de Champex après m'être changé et restauré, sûrement sans me coucher. Je ne ressentais pas le sommeil me gagner.

Ça me conforte dans mon idée, j'avais certainement la caisse pour aller plus loin sur ce parcours.

Bilan : 119,3 km, 6665m+, 6309m-, 26h15 de course, 826^eme au classement général (773 finishers)
Très belle épreuve, très difficile.

2 semaines après, vendredi 9 sept, 18h30, footing, ma décision est prise, je serais le 25 août 2006, 19h à Chamonix. JE BOUCLERAI LA BOUCLE. Je ne peux rester sur ce tour du Mont Blanc inachevé.

Accord de toute la famille qui reprendra donc le chemin des Alpes, une semaine en mobil-home la troisième semaine d'août 2006. Plus que 50 semaines... et une préparation à penser et planifier.

Si j'analyse ma course, je dirais une première partie trop prudente, liée à un manque de confiance en mes moyens physiques. Ce qui n'a pas empêché l'apparition des crampes.

Un arrêt trop long à Courmayeur (hypoglycémie évitable) m'interdit d'arriver de jour à Champex. Il va falloir optimiser cette étape. Change-repas-massage.

Champex. Moment-clé sur ce parcours. Je ne pense pas que repartir de nuit aurait été un problème, mais un départ de jour de Champex doit rendre cette démarche plus facile.

Le plus important sera de prendre soin de ces deux choses sur lesquelles je m'appuie : mes pieds ! Une préparation minutieuse le mois précédent et un pommadage permanent durant la course (pommade NOK) devraient logiquement améliorer les choses.

Cela restera comme une expérience inestimable dans l'approche d'une telle épreuve. On se met dans une situation qu'on ne peut expérimenter à l'entraînement sur une telle durée.

Sur ce genre d'épreuve, il faut arriver physiquement frais et très reposé. Après, la concentration, l'engagement et l'excitation permanente permettent à l'organisme de bien supporter tous les efforts et masquent le manque de sommeil. On oublie qu'on doit dormir.

Avoir réussi à boucler les 2/3 du parcours correctement me permet de démythifier le parcours que j'avais vu monstrueux auparavant. Cela m'enlèvera une grosse partie de stress la prochaine fois.

Et puis, il était écrit que 2005 serait inachevée. On se rassure comme on peut !

Je n'ai plus aucun doute, je le finirais... RDV à Chamonix