



## L'Ultra Trail du Mont Blanc 2006, un évènement maîtrisé

Cette épopée a commencé deux semaines après mon arrêt à Champex Bas en août 2005. ([UTMB 2005](#))

Un sentiment d'inachevé, doublé d'une furieuse frustration ressentie 7 jours après cet arrêt sur blessure. Des ampoules aux talons, faiblesse récurrente dès que mes pieds baignent dans l'humidité. Seul le tour complet pouvait remédier à cela. Voilà mon état d'esprit 50 semaines plus tôt.

Novembre 2005. Coup de folie au moment des inscriptions. C'est complet en peu de temps (19 jours, il me semble, 2000 inscrits !). Fallait vraiment pas louper le train. Le tirage au sort pour 500 dossards supplémentaires laissera sur le carreau Christophe, vraiment très déçu sur ce coup-là. Ce sera sous les couleurs de l'équipe LEGENDRE BRETAGNE que je courrais l'UTMB. A ce propos, je remercie beaucoup Jean Paul pour cette intégration dans une équipe déjà bien fournie.

Toute mon année sera tendue vers cet objectif.

Des entraînements réguliers, des courses pour donner du rythme et ce sera mon premier 100km route à Chavagnes en Paillers qui marquera une première étape dans cette préparation.

Une première satisfaction sur cette épreuve avec un 9h32 pour un objectif visant à approcher les 10h. L'équipe UTMB (Jérôme, Dominique et Hubert) est déjà en place. C'est même la surprise d'une victoire par équipe qui nous attend à la remise des prix.

La suite sera plus cahotique, puisque cette sortie longue sur route générera des pb de pieds. Avec le recul, je pense que ce sont mes chaussures qui sont à la source de ce souci.

Un 7eme marathon du Mt St Michel et un arrêt prématuré sur le Raid du Golfe du Morbihan (32<sup>e</sup> km !) m'obligeront à couper 3 sem en juillet. Pour la confiance à quelques semaines du sommet annuel que je me suis fixé, on fait mieux.

Ma seule préoccupation dès lors sera de me redonner une certaine aisance physique. Du 21 juillet au 20 août, en reprise progressive, je ferai 290 km . Pas de dénivelé du tout.

A ce propos, la lecture des forums me laisse sans voix. Certains annoncent un cumul de dénivelés incroyable pour préparer l'UTMB. 20 000 m+, voir plus de 30 000 m+ ! J'y arriverais avec aucune sortie de grimpe. Comme quoi, la montagne n'est pas inaccessible aux gars des plaines qui s'entraînent à St Jean de Monts.

Nous retrouvons nos marques à Chamonix le 21 août, puisque c'est en mobil-home et en famille que nous avons choisi de profiter de ce séjour dans les Alpes.

Une dernière sortie montagne (ou première pour moi !) le mardi. Avec Hubert, nous monterons à pied jusqu'à la gare de Montenvers (Mer de glace). 850 m+. Redescente avec Valérie et les enfants. Mise en jambe et surtout mise en confiance.

Beaucoup moins de stress que l'an passé, comme si je maîtrisais tout jusqu'à Champex. C'est vraiment ce que je ressens.



L'USL Liffré bien représentée (manque Patrick)

Sur la place du Triangle de l'amitié en cette fin d'après-midi, nous retrouvons donc un nombre impressionnant de candidats au grand tour. 2500 annoncés. Après avoir posé tous sourires dehors pour la photo d'équipe (19 inscrits sous la bannière LEGENDRE BRETAGNE) sous l'objectif des caméras, nous nous rapprocherons de la ligne tant attendue depuis 50 semaines, la ligne de départ. Celle que tous espèrerons franchir le plus tôt possible.

**CHAMONIX 25 août 2006 19h.** C'est parti, Voilà, il n'y a plus qu'à le faire.

C'est la bousculade, il y a beaucoup de monde et la sortie de la place du Triangle de l'amitié n'est pas très large. Il faut être vigilant. ça s'arrête, ça repart, plusieurs fois. Il faut quelques centaines de mètres pour courir pour de bon.

Je pensais faire un bout de chemin avec Jérôme, Dominique et Hubert. La course d'équipe avait si bien marché aux 100 bornes. Seul problème, Jérôme a des fourmis dans les jambes, Dominique le suit. Ils zigzaguent pour passer. Je m'accroche au début, mais je me rends vite compte que ça va trop vite. Je me retrouve intercalé. La course se fera seul, je ne croiserai Jérôme qu'à Courmayeur.

Comme prévu, je retrouve Valérie et les enfants **aux Houches**. Moment choisi pour sortir la lampe frontale du sac et remettre une veste. Dans la prochaine heure, cela va se rafraîchir et la nuit va tomber. Quelques mots et les derniers encouragements. On ne se reverra qu'à Courmayeur. Petit bisou et c'est reparti.



Et les choses sérieuses commencent. La montée du col de Voza.

C'est là que l'expression " monter comme un breton " prend tout son sens pour moi. N'ayant fait aucune préparation spécifique à la grimpe en montagne, je me retrouve à progresser sur ces pentes sans réelle facilité. Et je vois passer des avions, des montagnards forcément. Je ne me plains pas, j'arrive à grimper avec mes qualités naturelles et c'est pas si mal que ça. M'enfin, je me sens très breton dans ces moments-là.

L'ascension du col de Voza a des passages un peu pénibles. Le sol est damé, soit tout plat dans le sens de la pente. Très pénible pour les mollets, puisque je m'applique à poser tout le pied au sol afin de ne pas contracter le mollet sur chaque appui. Sur ce genre de pente, c'est donc un étirement des mollets que je subis. Sur les chemins plus naturels, je recherche la moindre racine, le moindre caillou ou irrégularité du sol pour atténuer cet étirement.

La sensation de fatigue des jambes m'apparaît assez vite dans cette pente. Je me dis, c'est mal barré, ça va être long et pénible. Mon arrêt de 3 semaines début juillet m'ayant obligé à mettre les bouchées doubles sur les 4 semaines suivantes me fait craindre que je ne sois émoussé sur cet objectif. Pourtant, on sait très bien qu'on ne rattrape jamais le temps perdu en la matière. Je ressentirais cette sensation de fatigue dans les jambes sur les 2-3 premières ascensions. Ensuite ça ira beaucoup mieux. Sans doute n'était-ce qu'une espèce d'accoutumance au geste ascensionnel ? Au sommet du col, légère descente jusqu'au ravito, première soupe, de l'eau pétillante et on attaque la descente.

**Col de Voza km 13,3 20h45 1h44 533e (2005 – 20h54)**

Ça va beaucoup mieux, j'adore, j'essaie de décontracter au maximum mes cuisses. Ça marche vraiment très bien, puisque je vais plus vite que la moyenne des coureurs qui sont arrivés au sommet avant moi. Ce sera comme ça sur une grande partie de la course. C'est grisant de prendre de la vitesse, toute proportion gardée évidemment. Il ne faut pas oublier que c'est à la frontale que nous évoluons et l'effet visuel est garanti.

J'assume une petite part de risque. Il ne faut pas griller toutes ses cartouches. Nous n'avons même pas fait une vingtaine de kilomètres. S'exploser les cuisses à descendre pourrait être handicapant pour la suite. J'y vais quand même.

Avec quelques pentes plus sèches que d'autres, c'est une succession de passages en forêts, des hameaux, du trail comme chez nous. C'est l'arrivée sur les Contamines qui se profile.

**Les Contamines km 24,7 22h12 3h12 449e (2005 - 22h32 / Road Book 22h35)**

Accueilli par une haie de spectateurs, vraiment très impressionnant, un petit coucou à Marie-Laure, toujours un plaisir de voir une tête connue, j'ai failli me casser la figure sur la bordure de trottoir au moment de bifurquer vers le pointage.

Soupe, eau pétillante Arvie, TUC et premier remplissage du Camel avec de l'Arvie. Qu'est-ce que j'ai bu depuis le départ. Il était presque vide. C'est il est vrai une belle nuit, étoilée. On attrape chaud quand on grimpe et de toutes façons, je m'applique à boire très souvent. La bonne hydratation étant la clé d'une bonne efficacité musculaire et tendineuse.

Au niveau énergétique, je tiens le même régime que pour toutes mes courses, ne jamais dépasser le cap des 3/4 d'heure sans un gel ou un passage à un ravitaillement. Ça me réussit plutôt bien.

Petit pipi après être reparti des Contamines. Bon signe, ça veut dire que je suis pas mal hydraté

Nous nous dirigeons vers l'ascension du col du Bonhomme. Partie qui se fera tranquillement, un rythme de croisière s'est établi. Un sentier jusqu'à Notre Dame de la Gorge que nous laissons sur notre droite. Très paisible comme endroit. Joli éclairage de la Chapelle.

Puis c'est l'ascension jusqu'à La Balme.

**La Balme km 33,1 23h40 4h40 482e (2005 - 0h00 )**

Nouveau ravito. Le froid commence à se faire sentir. C'est fou comment le froid peut nous submerger dès qu'on arrête nos efforts. Je suis pris de spasmes et de tremblements de froid en repartant.

J'enfile vite mes gants, referme ma veste et m'empresse d'embrayer sur une foulée qui va me redonner un peu de chaleur à l'effort. Pour les mains, il me faudra une bonne demi-heure pour ne plus avoir mal aux doigts transis par le froid. Massages et mouvements des doigts pour activer la circulation du sang. (Pas facile avec bâtons, je vous assure)

La montée vers la Croix du Bonhomme se fait 'à la bretonne'. Beaucoup de rocaille sur cette ascension. Tout va bien. C'est bien l'essentiel.

Passage au col du Bonhomme, ce n'est pas fini, ça grimpe encore jusqu'au refuge de la Croix du Bonhomme.

**Refuge de la Croix du Bonhomme km 38,6 1h13 6h13 de course 450e**

Mine de rien on vient de monter 820m+. Pointage simple et c'est reparti pour 880m-. Je me souvenais de la descente vers les Chapieux comme un des grands moments de mon périple 2005.

Ce fut une nouvelle partie de plaisir, surtout la partie finale où on surplombe les locaux du CCAS.

C'est un régal cette descente qui serpente.

**Les Chapieux km 43,9 1h59 6h59 de course 415e (2005 - 2h28 / Road Book 2h18)**

Je me méfie d'un arrêt trop long, qui pourrait générer du froid. Soupe, gâteaux, remplissage camel et remplissage du bidon que je porte sur la bretelle du sac. J'ai avec moi des recharges du produit

énergétique que j'utilise, à savoir HydrACM. Produit qui m'avait remarquablement bien réussi sur les 100 bornes en mai.

Je me suis préparé un road book avec mes temps de passage 2005 et les temps de passage sur les bases de 34h. Cet objectif est vraiment la prévision haute. Petit à petit, je m'aperçois avec bonheur que je suis en avance. Faudra simplement tenir le cap. Beaucoup trop tôt pour se reposer là-dessus. Les objectifs de passage significatifs sont Courmayeur à 7h et Champex-Lac à 18h.

Sachant toujours que dans mon esprit, ma course débutera à Champex d'en-bas. Il reste du chemin à faire les choses peuvent évoluer très vite

Arrêt court et relance sur une partie route montante de 4,5 km jusqu'à La Ville des Glaciers avant de démarrer la montée du col de la Seigne. L'an passé, c'est la première ascension où j'avais sauté. C'est-à-dire obligé de s'arrêter reprendre son souffle régulièrement en pleine ascension.

Là, ça va passer et même pas mal.

Cette ascension est vraiment magique la nuit. On voit loin devant et derrière. Ce qui donne une guirlande discontinue devant ou derrière, en dessous ou au-dessus comme vous voudrez, au gré de l'orientation du sentier que l'on gravit. C'est tout simplement magnifique. Avec la météo que cette nuit nous a réservé, les conditions sont vraiment idéales.

Il me semble que c'est sur cette ascension que nous avons dépassé un type qui montait en poussant son vélo. Si, Si, c'était totalement surréaliste.

**Col de la Seigne km 54,3 4h17 9h17 de course 411e (2005 – 5h03)**

Passage en Italie. Pas un douanier en vue.

On vient quand même de gravir 1000m+ dont 650m+ sur les 4 derniers km. Belle pente

La descente qui suit sera technique par endroits. 500m- en 3,8 km jusqu'au refuge Elisabetta.

Ce ravito a été déplacé plus bas. Il se trouvait au-dessus de la petite descente très technique qui nous fait éviter les grands lacets.

**Refuge Elisabetta km 58,1 4h50 9h50 de course 386° (2005 – 5h38 plus haut)**

Là se trouve Jean Claude Marmier qui rameute l'équipe de journalistes qu'il doit sans doute balader sur la course en divers points. Leur car est stationné quelques km plus loin au lac Combal au pied de l'ascension de l'arête Mont Favre.

Soupe, gateaux, eau pétillante, le régime ordinaire.

Sur cette partie longeant ce qu'il reste du lac Combal, je réalise que je suis en avance parce que l'an passé, le jour se levait au passage de cette section.

C'est une partie plate. J'alterne course et marche, je me souviens très bien de l'ascension qui suit. Je ne l'avais pas trouvé si facile.

A un moment, on bifurque à droite et attrapons un nouveau sentier qui doit nous mener 450 m plus haut. Assez ardu ce qui suit.

Effectivement, au bout d'un moment, j'ai ressenti le besoin de souffler. Je laisse passer mes 2 suiveurs, le premier me dit : "allez...". Je m'accroche et les suivrais toute la dernière partie de l'ascension. Comme quoi, il suffit de peu de choses pour s'accrocher. La suite me fera beaucoup rire.

C'est avec une espèce de petit accent qu'il m'avait interpellé. A les entendre parler ensuite, je pensais avoir à faire à des italiens. Jusqu'au moment où le premier me demanda si je parlais espagnol. N'ayant aucune notion d'espagnol, c'est en anglais que nous essayons de discuter.

Finalement, je ne comprenais qu'un dixième de ce qu'il me disait. C'est pas gagné l'Europe.

Ce dialogue de sourd m'a quand même permis de continuer à avancer et de faire valoir à nouveau mes qualités de descendeur un fois le sommet passé en repassant devant mes valeureux compagnons.

**Arête Mont Favre km 62,8 6h02 11h02 de course 383° (2005 – 7h01)**

Le bilan de cette ascension est éloquent : 465 m+ en 2,2 km soit 21,13 % de moyenne !!! Cela se passe de commentaires.

Puis c'est la fameuse descente sur Courmayeur. La première partie est moins pentu. Mais plus on avance, plus ça descend.

**Col Checrouit km 67,3 6h40 11h40 de course 348° (2005 – 7h41)**

La pente va être encore plus dure. En 2005, j'avais éprouvé quelques difficultés à partir de ce point-là jusqu'à Courmayeur. C'est donc avec une petite appréhension que j'aborde ce secteur.

Pourtant, tout va bien se passer, je vais donc "faire" la descente, comme je le fais sur toutes les descentes depuis le départ. Le pire, c'est que je m'amuse. Je double et double pas mal de monde pour arriver à la cité des Sports Dolonne, premier point tant attendu. Mes supporters sont là. Valérie et les enfants. Il a quand même fallu qu'il se lève à 6h ce matin, traverse la frontière par le tunnel du Mont Blanc pour être sur de ne pas me rater. Pas facile la vie de suiveur ! La nuit qui suivra ne sera pas facile non plus pour eux.

**Courmayeur km 72 7h14 12h14 de course 323e (2005 – 8h24 / road book 7h39)**

Pointage. Récupération du sac. Première chose : me changer intégralement. Nettoyage des pieds avec des lingettes, pommade NOK sur les pieds, Chaussettes, slip, corsaire, maillot manches courtes, casquette. Une belle journée s'annonce, il fait beau ce matin. Reconditionnement du sac. Remplissage du camel. Transfert gels vers sac.

Bilan 35 mn. Juste eu le temps de voir passer Jérôme qui s'apprête à repartir et qui me fait part d'un souci de genou.

Frustration par rapport à 2005, le ravito était au resto du centre. Cette année nous sommes isolé, pas moyen de passer quelques minutes avec nos proches le temps de se ravitailler. Ça me gêne ce moment-là. En plus, j'avais un souvenir d'une tarte aux myrtilles qui m'avait bien requinqué. Cette année, Nada. Bien déçu. J'y ai passé quelques instants avec Patrick qui arrivait des Chapieux où il avait stoppé sa course.

Ça fait 45 mn que je suis là, prêt à repartir. Je jète un œil aux massages. Une place étant libre, je m'offre ce luxe de quelques minutes de massage des cuisses. Simple précaution pour la suite.

Tout compte fait, c'est après 58 mn d'arrêt que je ressort, ragaillard, changé et prêt à affronter le reste du parcours.

Ouh là là, tout compte fait, il fait frais dehors. Je rajoute une couche, un maillot technique à manches longues en première couche. Je ne le regretterais pas. Il n'est que 8h15 après tout. Je donne rendez-vous à mon petit monde à 18h à Champex-Lac.

A partir de ce point, ce fut mon meilleur morceau de 2005. C'est donc optimiste que je repars de Courmayeur. Surtout que j'y avais fait une halte beaucoup plus longue. Arrivé à 8h24, c'est à 10h20 que j'étais reparti. Ce qui me donne 2h05 d'avance sur 2005. Le road book lui me donne 25 mn d'avance, rien de définitif donc. M'enfin quand même, c'est bon pour la tête.

Après la traversée de Courmayeur, c'est la montée vers le refuge Bertone. Ascension plutôt raide. 760m+ en 4 km soit 19 %.

**Refuge Bertone km 76,9 9h34 14h34 de course 392<sup>e</sup> (2005 – 11h33)**

Les premiers rayons de soleil n'ont commencé à nous atteindre qu'à la fin de cette ascension. Ça donne tout de suite du cachet aux lieux que nous empruntons.

C'est avec un coup de moins bien que je m'installe à une table sur ce ravito. La faute au ravitaillement de Courmayeur qui m'a bien déçu. Je ne m'y suis pas suffisamment consacré, restant sur cette onde négative. Pour la première fois depuis le départ, je vais boire du coca. Cela va me donner un peu de sucre immédiat et manger pour la première fois des gâteaux délicieux aux fruits rouges ou figues-pruneaux. Cela me fera un bien fou, mais dans l'heure qui suivra, je n'aurais pas la même facilité qu'en 2005 où j'avais vraiment eu l'impression de voler jusqu'à Arnuva.

Je serais doublé sur cette portion par Albert Vallée que j'avais aperçu à Courmayeur.

Cette partie de course est plutôt intéressante pour ceux qui ne fréquentent pas la haute montagne habituellement, c'est plus du trail tel qu'on le rencontre par chez nous.

**Refuge Bonatti km 84,4 10h58 15h58 de course 378<sup>e</sup> (2005 – 13h00 )**

Je commence à penser au Grand Col Ferret. Mes ascensions avec mon coup de moins bien sont pas terribles, je redoute cette grimpe plus que tout. Je sais qu'une fois là-haut, c'est Champex qui m'attend. Je me rassure en scrutant le ciel, il sera midi pour démarrer l'ascension et pas de nuages. L'an passé, c'est sous la pluie que nous avons passé le col.

La descente sur Arnuva me réjouit comme toujours. Je suis juste obligé de klaxonner très souvent. Descendre vite ne me fait pas plus mal aux cuisses que de descendre en marchant. J'essaie d'être le plus souple possible.

**Arnuva km 88,7 11h48 16h48 de course 335e (2005- 13h50 / road book 12h30)**

- Les impressions peuvent être trompeuses. Je m'aperçois en écrivant ceci que j'ai mis pratiquement le même temps que l'an dernier depuis Bertone : 2h14 pour 2h17. -

La vue est bien jolie de ce côté de la chaîne alpine avec ce temps magnifique. Mais réalité = Ravito : soupe, gâteaux, eau pétillante, remplissage camel

Il est presque midi, nous entamons la première partie de l'ascension qui va nous faire passer en Suisse. Nous grimpons avec les randonneurs qui s'arrêtent et s'écartent pour nous laisser passer en nous encourageant. Pourtant, ils montent aussi vite que nous. La pente est la même pour tout le monde. On ressent un profond respect pour ce que nous sommes en train d'accomplir.

La prudence est de mise, je me souviens d'une ascension très rude.

Un peu de répit vers le refuge Elena. Puis débute la deuxième partie plus pentue. Les randonneurs nous encouragent, nous annonçant une courte montée, juste 4 km, (sur le road book, les 2200 derniers mètres voient 475 m+ soit 21,6% !). Il y a même des enfants qui montent pique niquer avec leurs parents. Je ne sais pas si les miens pousseraient la plaisanterie à accepter d'aller pique niquer si haut ?

Une telle grimpe, on y arrive quand même, on met le temps, on s'accroche, on souffre, on souffle, on se repose sur ses bâtons, on regarde passer les montagnards, ceux qui nous doublent, et surtout on finit pas en passant le sommet.

**Grand Col Ferret km 93,3 13h24 18h24 de course 335e (2005 – 15h30 / road book 13h57)**

Le premier réflexe fût de savourer cet instant. Il fait beau, il y a un petit peu de monde. Contraste avec 2005 où la pluie avait fait fuir non seulement les spectateurs randonneurs, mais aussi les pensées positives dont on a tant besoin sur cette épreuve.

On en oublie qu'on passe en Suisse

C'est une autre course qui démarre, puisque me voilà face à 19 km de descente. 1500 m- jusqu'au pied de la montée vers Champex.

Pas trop de pentes jusqu'au ravito de la Peulaz.

**La Peulaz km 96,8 13h52 18h52 de course 267<sup>e</sup> (2005 – 16h07)**

- une descente sous la pluie n'est vraiment pas la même qu'au sec, 37 mn en 2005 pour 28 mn cette année. –

Ce refuge est bien plus accueillant que l'an passé. Soleil et donc accueil en terrasse. Quel plaisir.

J'avais un souvenir de camps retranché dans ce refuge.

J'y vois arriver Albert Vallée, plus trop à l'aise sur cette descente. Quelques centaines de mètres plus bas, cela se confirmera.

Quelques passages techniques et très pentus. Puis un peu de route. Ça repose un peu les pieds et surtout la tête. Progresser sur de tels terrains réclame une attention de tous les instants. Une entorse est si vite arrivée.

Et on se rapproche de La Fouly. Mes pieds commencent à donner des signes avant-coureurs de mes problèmes récurrents. A savoir des ampoules aux talons. Raison de l'inachèvement de la version 2005 de l'UTMB.

La partie arrière externe de chaque pied commence à être très sensibles. Je décide de m'arrêter sur un banc au bord de la route 2 km avant La Fouly. Ayant anticipé cet épisode, j'ai dans mon sac une paire de chaussette et un tube de pommade NOK. Donc Changement de chaussettes et pommadage surabondant sur cette zone, tout cela sous les yeux de 2 suisses confortablement installés en terrasse et qui applaudissent chaque coureur qui passe. La descente de révèle coûteuse côté épiderme du pied.

Je repars et rejoint Albert qui est repassé devant. Il m'incite à filer, n'étant pas trop bien à ce moment-là. Il m'annonce même que dans l'équipe Legendre, je dois être 4eme dans la mesure où il y a beaucoup de casse. Encourageant et bon pour le moral.

Les chemins empruntés sont alors très caillouteux.

**La Fouly km 102,2 14h49 19h49 de course 311<sup>e</sup> (2005 – 17h24 / road book 15h37)**

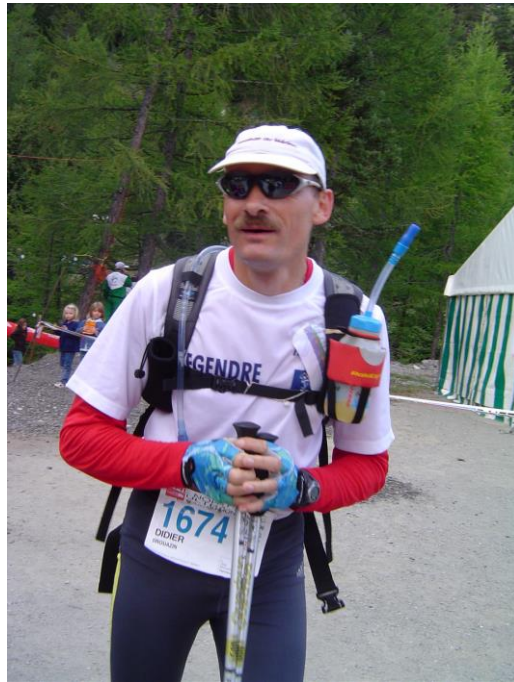
La descente est loin d'être finie. C'est beaucoup moins pentu.

Ce sera ainsi jusqu'après Praz de Fort. Il y aura quand même un passage agréable avec un sentier descendant tout droit à travers la forêt. Je pense que ça se situait vers la crête de Saleina.

**Praz de Fort km 110,5 15h58 20h58 de course 274<sup>e</sup> (2005 – 18h57)**

C'est avec une grande impatience que j'attends cette montée vers Champex.

Elle arrive, en plus il fait toujours beau et ça ne gâche rien au plaisir d'être là. Les 460 m+ seront vite avalés et avec un plaisir partagé que j'arrive au ravito de Champex-Lac accueilli par Valérie, les enfants et Didier, mon pote qui a couru la veille Courmayeur-Chamonix.



**Champex-Lac km 116,8 17h04 22h04 de course 260e (2005 – 20h50 / road book 18h17)**  
Le bilan est pour le moment élogieux. Presque 4 h d'avance sur les temps 2005 et surtout le rendez-vous était fixé à 18h. J'ai une heure d'avance. Faut repartir avant 18h. Je voulais absolument repartir de jour de Champex. Ça c'est gagné.

La prudence est toujours de mise. Je garderais toujours la même ligne. A savoir changement complet de tenue, polaire et pommadage surabondant des pieds.

Un drôle de bruit vient maintenant à nos oreilles. IL PLEUT. Une nouvelle course va commencer. Il va maintenant falloir composer avec des conditions beaucoup moins agréables.

Changement de piles pour la frontale. Sécurité maximum. Rien au hasard.

Tout ce temps passé à me changer et manger sera moralement bénéfique puisque nous sommes cette fois-ci sous une grande tente en compagnie de nos proches.

58 mn ... ..Faut maintenant y aller. Reste juste à terminer le parcours préliminaire, puisque j'ai fixé le départ à Champex d'en Bas. Point d'arrêt 2005.

Mes supporters suivent la route, prennent des photos un peu plus loin. Ayant gardé ma veste dans le sac, j'ai même envie de leur confier, me disant que l'imperméable Raidlight MP+ que j'ai sur le dos me suffit amplement. Par fainéantise d'ouvrir le sac, je la garde.

C'est a nouveau avec grande satisfaction que je me lance à l'assaut de Bovine. Il s'agit du vrai départ de mon UTMB 2006.

Montée plutôt technique effectuée en forêt dans les rochers, sortes de marche complètement inégales. Il fait jour, j'ai cette chance-là. Par contre par moments, il pleut très fort. L'eau ruisselle de plus en plus, mais il est encore possible d'éviter les trous d'eau.

L'approche du sommet sera apocalyptique. Sur la corniche, on bifurque à un moment vers la gauche. Et on se prend un vent glacial et des trombes d'eau sur le nez en apercevant quelques centaines de mètres plus loin le ravito de Bovine. La montagne telle qu'elle se montre par moments. Je repense au briefing où Jean Claude Marmier nous avait prédit ce vent dans le couloir de Bovine.

**Bovine km 126,1 20h06 25h06 de course 249e (road book 21h25)**

Une horreur, cet endroit dans des conditions pareils. Heureusement, la vieille bâtisse à proximité nous offre un abri improvisé. Boire une soupe chaude n'est pas superflu. Et j'enfilerais la veste dont je voulais me débarrasser 2 heures plus tôt sous mon imper MP+. Le bonnet, la capuche serrée et me voilà paré à affronter le petit bout de grimpe qu'il reste. Mis à part les doigts dans les gants mouillés, je n'aurais plus froid par la suite.

La descente se fera en suivant 2 comparses qui n'amuseront pas le terrain. La luminosité commence à baisser, prise de frontale en cours de descente. Le rythme donné me conviendra tout à fait. Ce n'est plus le même terrain qu'en grimpeant. Ce sera plus des sentiers montagnards. Mes deux ouvreurs stopperont quelques minutes au col de la Forclaz. Je continue tout seul et descend sur

Trient où je me souviens être passé en voiture en 2005 sur la route que nous allons couper. Les sentiers sont pentus et glissent même pas mal par endroits. La pluie a cessé.

**Trient km 132,2 21h46 26h46 de course 239<sup>e</sup>** (road book 22h44)

L'ambiance est bonne au ravito, le ciel est étoilé. La pluie aurait-elle complètement cessé ? Séquence ordinaire, comme à tous ces points rencontre qui nous sont offerts sur ce parcours. Je repars en emboîtant le pas à quelques volontaires au grand tour. La montée qui suivra est très pentue, assez longue mais surtout le terrain n'est pas difficile. C'est un vrai sentier de randonnée tout en lacets. 635 m+ en 3,1 km ! soit 20,50 % belle pente. Aucun souci ne viendra perturber cette lente progression.

**Les Tseppes km 135,3 23h00 28h00 de course 209<sup>e</sup>** (road book 0h09)

La descente sera plus périlleuse. Je retrouve mes compagnons de la descente de Bovine, je n'hésite pas une seconde à leur emboîter le pas. La partie haute est très grasse, la pluie est revenue, les sentiers en lacets juste en terre sont piègeux. On descend quand même. Je n'ose imaginer l'état de ce passage dans les douze heures qui viennent et il y en aura du monde à passer là.

Un peu plus bas nous arriverons sur un large piste de ski, très empierrée. Mes talons commencent sérieusement à me rappeler à l'ordre. Sur une glissade sur un caillou, je ressens une violente douleur, c'est une ampoule de 2 cm qui vient de se former (décollement épidermique). Jusqu'à l'arrivée, je ferais abstraction de ces douleurs aux pieds. Mes appuis seront évidemment de plus en plus recherchés, peu d'appuis des talons veut dire plus d'appuis avec l'avant du pied. Donc on diffuse les douleurs. 2005 m'a tellement frustré de ce point de vue-là que je sais que j'irais très loin à supporter cet aspect.

Le passage sur une piste de ski nous fait penser que Vallorcine est proche. Et bien non, c'est un nouveau sentier après une gare de télésiège. Le temps ne passe plus très vite.

**Vallorcine km 142,4 0h38 206<sup>e</sup>** (road book 1h45)

C'est là que je retrouve une tête connue. Pascal Neveux, de l'équipe.

Soupe-coca-gâteaux.

Je décide de repartir de suite et de me joindre à Pascal et ses deux compagnons de route. Nous resterons groupé jusqu'à Chamonix.

Les difficultés seront atténués jusqu'au bout. Le seul sentiment qui prévaudra sera une impression de longueur.

**Argentière km 148,8 2h05 207<sup>e</sup>** (road book 3h07)

Arrêt express. Coca- petit soupe et coup de fil à Chamonix afin de signaler notre arrivée imminente. 10 km à faire. On repart en trottinant, on profite de la partie route. Faut avancer. La règle à calcul commence à chauffer. On se dit 1h1/2, ça doit bien faire.

Or la partie retour vers Chamonix est déroutante.

Le début de cette section descend bien, la nuit est noire, un petit brouillard s'est installé. Par moment, incompatibilité entre frontale et brouillard. Ça sent bon, on approche. On imagine surplomber les premières routes vers Chamonix. Le village des Praz, c'est en dessous, puis le camping des Rosières (lieu de villégiature choisi pour la semaine)

Erreur, ça ne va pas vite. Pire que ça, ça recommence à remonter. Assez et puis un peu moins, 'après verif sur le road book fourni, c'est 2 km de grimpette', ça paraît vraiment interminable.

Ce qui devait arriver, arriva. La fameuse descente vers les rues de Chamonix. Puis la rencontre du fiston qui va nous accompagner, puis toute la famille. Et c'est l'accomplissement. Le passage sous l'arche d'arrivée. Une grande fierté. Un sentiment de devoir accompli. Un pari réussi.





**Chamonix km 158,1 4h12 soit 33h12'39 à la 213e place (2539 partants- 1151 finishers)**

Une performance à rapprocher de ce que j'ai fait sur la Diagonale des Fous 2004. 32h39 à la 194<sup>e</sup> place. J'ai vraiment de belles choses à faire sur ce genre d'épreuve. Surtout en optimisant plusieurs paramètres, les arrêts certainement trop longs par exemple.

En analysant un peu ma course, je dirais qu'on apprend plus de ses échecs que de ses réussites. La volonté de finir absolument est née sur les cendres de la frustration de 2005. Une petite préparation des pieds et une surveillance-pommadage accrue m'ont permis de repousser le point d'apparition des ampoules aux talons.

Avoir bouclé les 2/3 du parcours fût vraiment une expérience inestimable. À tel point que je me sentais réellement en terrain conquis.

Pour le reste, il faut arriver frais, ne pas être en dette de sommeil (jamais eu envie de dormir, ni de baisse de lucidité), avoir confiance en ses moyens. L'excitation et l'environnement de la course fait le reste.

J'apprendrais à l'arrivée que Jérôme qui évoluait entre 1/2h et une heure devant n'était pas arrivé. Je l'ai doublé sans le savoir à Trient où il a dû s'arrêter et sécher tous ses vêtements. Il terminera en 35h41 avec un genou en vrac. Hubert terminera très fort son tour en 35h21 et Dominique finira en 39h29.

Félicitations à Jérôme et Dominique double finishers 2005-2006, après un UTMB 2004 non terminé.

Pour la course par équipe, LEGENDRE BRETAGNE termine à la 5<sup>ème</sup> place au Challenge Karleskind. Je finis 3<sup>ème</sup> de l'équipe et Hubert 5<sup>ème</sup>. Belle surprise et surtout beaucoup de casse et de péripéties pour nos coéquipiers.

Merci à toutes et à tous qui suiviez la course en direct sur internet. Ça fait vraiment chaud au cœur de savoir que votre week-end était rythmé par ces interrogations, et ils sont où maintenant ? pourquoi il est pas encore passé ? Il devrait déjà être là. ah ! il est là. J'imagine. Et satisfaction partagée lorsque l'aventure est menée à son terme.

Merci pour les félicitations par SMS ou tel que j'ai reçu dans les minutes qui ont suivi mon arrivée.

Pour la suite, les projets ne manquent pas, reste juste à planifier tout ça sachant qu'on ne peut tout faire en même temps.

Marathons, GRR, UTMB, 100 km . Le CV sportif prend du volume. Il reste de la place pour beaucoup de choses. L'histoire continue... Tant que la santé va, tout va...

\*Le road book avec les temps de passage était réglé sur une performance de 34h. Je remercie beaucoup Rémi Poisvert qui a créé un document exceptionnel avec ce road book. Chapeau.