

## CCC édition 2007

Une semaine avant la date fatidique je ne sais pas encore si je vais prendre le départ. Après avoir bouclé le Semi-Raid du Golfe je n'ai pas pu m'entraîner sérieusement à cause de multiples blessures. L'immobilisation de ma cheville gauche pendant les trois premières semaines de juillet me laisse flagada. De plus depuis 15 jours une douleur au mollet et au genou droit persiste, le médecin a pensé à une phlébite, après un doppler son diagnostic n'est pas confirmé.

Avec Patrick nous partons tout de même le lundi vers Chamonix ou nous avons loué un studio tout près du centre ville avec une magnifique vue sur l'aiguille du Midi (merci à Catherine et Hubert pour le bon plan). Mardi nous profitons de l'accalmie d'avant course pour découvrir la région tranquillement. Le lendemain les rues piétonnes commencent à s'animer, la foule des grands jours de ne va pas tarder à enflammer CHAM.

Mercredi soir Catherine et Hubert nous rejoignent et nous partageons notre repas au restaurant japonais, un peu de riz ne fera de mal à personne.

**Jeudi** : malgré un avis médical contraire, j'ai pris ma décision je vais prendre le départ. En début d'après midi nous allons donc chercher nos dossards à Courmayeur, nous passons rapidement au contrôle des sacs, tout est OK pour nous.

Les Italiens font des soldes j'en profite pour investir dans des boosters, je me dis que ça peut m'aider à repousser plus loin la douleur dans les mollets. Nous ne nous attardons pas plus longtemps et repartons vers Chamonix. Le soir nous avons rendez-vous avec Jean-Paul Legendre et son team. Il organise une soirée pour tous les coureurs et leur famille à l'hôtel Alpina. Une photo de groupe fixera ce moment de convivialité.



**Vendredi** : nous quittons le studio pour rejoindre nos amis traileurs, quand nous approchons du lieu où nous devons prendre la navette une mauvaise surprise nous attend. Nous allons devoir attendre plus d'une heure avant de pouvoir monter dans l'une d'entre elle, le stress pointe le bout de son nez. Finalement nous arriverons à 12h05 à Courmayeur, le départ est différé à 12h30 pour que tous les coureurs puissent prendre place sur la ligne de départ.

Il y a une ambiance de folie le speaker met le feu en français et en italien, la pression monte.

**12 h 30** : nous partons dans les rues de Courmayeur au milieu des applaudissements. J'ai beaucoup de mal c'est parti trop vite pour moi et je vais mettre une petite  $\frac{1}{2}$  heure avant de trouver mon souffle. Catherine est partie devant, elle a l'expérience de l'année dernière et voulait se placer au début du peloton. Je vais m'apercevoir

qu'elle avait raison, nous sommes bloqués dès le premier rétrécissement. Il faut prendre son mal en patience et attendre son tour pour s'insérer dans la file.

Nous arrivons au refuge **Bertone** sans avoir rencontré de difficulté particulière. Les coureurs se pressent autour de la table de ravitaillement, il faut jouer des coudes pour atteindre un verre d'eau, nous ne nous attardons pas et reprenons notre route en direction du refuge **Bonati**. Nous l'atteindrons à 15h18, je me sens un peu mieux dans la course mais les petites misères commencent à faire leurs apparitions. Une ampoule se manifeste au pied droit, je décide de ne pas y toucher j'essaie de penser à ma progression vers **Arnava**.

Il va bientôt falloir aborder la première grosse difficulté et attaquer la montée vers le **Grand Col Ferret** qui sera le point culminant de notre aventure (2537 mètres). L'ascension se fait au ralenti, j'avance doucement tel un escargot mon sac à dos me servant de coquille. Ne pas se poser de question, surtout ne pas lever les yeux et voir tous ces coureurs déjà là haut.

J'atteins enfin le sommet et profite de la vue quelques secondes avant d'attaquer la descente vers **La Fouly**, 18 Km au programme annonce le guide. Je m'élanche dans la pente avec l'espoir de doubler quelques concurrents. Hélas mon genou me rappelle à l'ordre, pas question de courir dans la descente, la douleur est trop violente je suis obligée de freiner ma progression avec les bâtons. Je prends un grand coup au moral car je me fais doubler par des dizaines de coureurs me semble-t-il.

Une fois arrivée à **La Fouly** je fais une pause, avale un anti-inflammatoire avec un bol de soupe, des tucs, un café. Un moment de répit ou nous en profitons pour discuter avec Vincent (le fils de Jean-Paul notre sponsor) qui arrive peu après nous au ravito, nous échangeons nos impressions, pour lui c'est une première, il n'a jamais couru plus de 20 Km nous dit-il !!!! On se reverra plusieurs fois tout au long du parcours et il nous apprendra un peu plus tard que Joëlle, sa maman, a jeté l'éponge.

J'ai fait le plein de carburant, me voilà requinquée, la machine devrait pouvoir repartir. Je vais essayer d'atteindre l'étape suivante sans trop de dégâts physiques pour pouvoir attaquer dans la foulée la fameuse montée vers Bovine.

Quand nous atteignons **Champex** vers 22 heures, nous sommes accueillis par des spectateurs très sympathiques. Sous la tente c'est moins bien, l'endroit est bondé, difficile de faire le plein du Camel, il faut jouer des coudes pour se trouver une place assise et ainsi pouvoir se restaurer un peu. La nuit va être longue quelques calories seraient pourtant les bienvenues pour affronter la diabolique grimpette de Bovine. Le changement de tenue s'impose et nous passons aux manches longues. Après une pause d'une demi-heure nous repartons un peu frigorifiés. Cela ne va pas durer nous allons vite attraper chaud devant les marches taillées dans la roche. Difficile de décrire les difficultés, les bâtons gênent ma progression, mes adducteurs sont en feu, mon genou crie au secours, je suis au bord des larmes, je serre les dents mais j'avance. Mon sac me tire vers l'arrière, la nuit n'occulte pas les difficultés au contraire il faut veiller à ne pas se tordre les chevilles sur les roches glissantes, ne pas mouiller les chaussures lors de la traversée des torrents, la vigilance est de mise. Je ne suis pas seule dans cette galère les personnes qui sont derrière moi souffrent aussi mais c'est une maigre consolation. Je souffle, respire, transpire, grimace, OUF quelle satisfaction d'arriver là haut.

La suite me paraît plus facile et nous poursuivons notre route vers **Trient** ou surprise nous retrouvons Catherine attablée devant un bol de soupe. Ce n'est pas la grande forme, elle n'arrive pas à s'alimenter comme elle le voudrait et souffre de maux de ventre. Elle pense à l'abandon, nous lui proposons de repartir avec nous tranquillement, nous la « reboostons » et finalement elle décide de nous suivre. Nous partons lentement, apparemment trop vite pour elle, nous faisons deux poses dans l'ascension vers **Catogne** mais nous ne la voyons pas à l'horizon. A mon tour j'ai envie de vomir, je ne sais pas si c'est parce que j'ai faim ou bien parce que l'anti-inflammatoire que j'ai avalé tout à l'heure me fait mal à l'estomac. Je fais une pause et décide de manger une barre de céréales. Je continue tant bien que mal jusqu'à **Vallorcine**. Je souffre toujours et boite à cause de mon genou, je suis crispée et descend tout doucement, ma progression est lente, très lente. Je commence à avoir des doutes, je glisse, trébuche et me demande si je vais avoir la force d'aller jusqu'au bout. Je décide de boire un café au ravito mais il ne passe pas, je ne m'éternise pas, j'ai froid je n'aurais pas du m'arrêter je repars le moral dans les chaussettes (qui ne doivent pas sentir très bon à cette heure ci !!!).

Allez courage d'après le profil de la course il reste seulement un col à passer, le **Col des Montets**, après ça devrait être plus facile. Ce n'est pourtant pas l'impression que j'ai, après **Argentières** j'avance comme un

automate, plus de jambe, le moral en berne, de la souffrance à haute dose mais je n'ai pas l'intention d'abandonner si proche du but. La délivrance arrive enfin au bout de 21h27mn de course, je me demande encore ou j'ai pu puiser la force nécessaire pour passer la ligne d'arrivée.

Je craque et éclate en sanglots sur le chemin qui me ramène au studio, mes nerfs lâchent et j'ai du mal à réaliser que je suis sur la liste des « finishers ».

Voilà fin de l'aventure, maintenant il va falloir digérer cette épreuve et soigner tous les bobos. Merci à Patrick d'avoir eu la patience de m'attendre surtout dans les descentes où je n'étais pas au top de ma forme.

**Marie-Laure MARION**

US LIFFRE Team Legendre Bretagne