

La Trace des ducs de Savoie

par Didier BROUAZIN

29 aout 2009

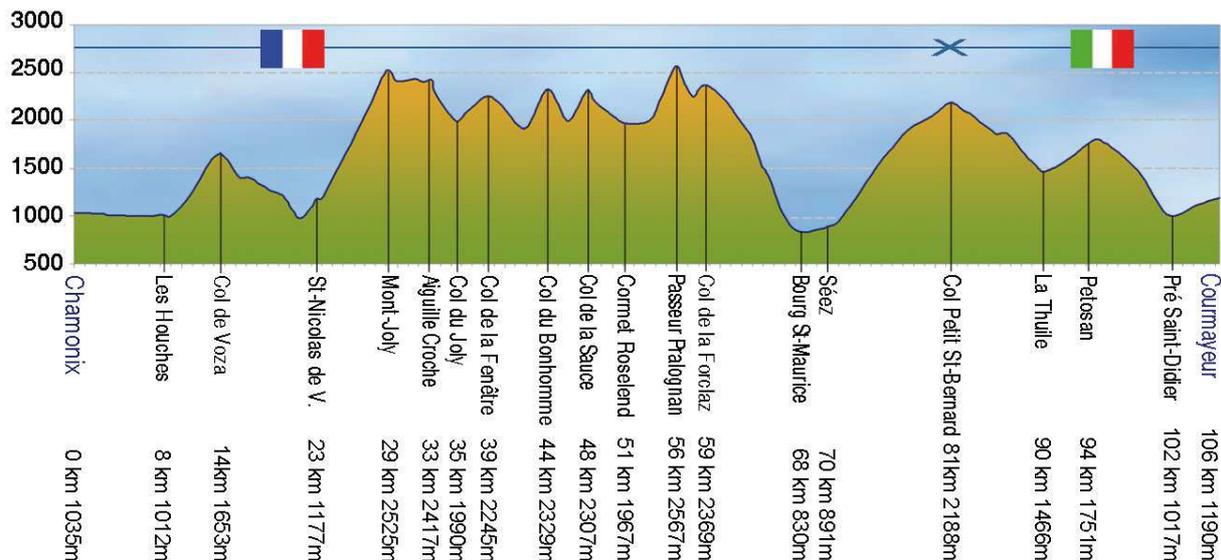
Cette année, mon choix s'est porté sur la TDS. La nouveauté n'y étant pas étrangère.

Avec le recul, on se rend compte que nous n'avions pas beaucoup d'infos à l'inscription. Le parcours et un descriptif rapide de celui-ci. Distance et dénivelé. 106 km et 6600 m+ en 31h

Les informations viendront suffisamment tôt.

Tout compte fait, l'enchaînement des difficultés n'était pas pour me déplaire. Monter le col de Voza, puis une grande grimpette (+1600m). Ensuite rester au-dessus de 2000m durant 6-7 h avec des grimpettes de 300-400 m+, un petit pic pour finir cette section (le passeur de Pralognan (572m+ en 2,5 km). La suite semblant plus simple avec 1730 m- vers Bourg St Maurice, une montée plus douce sur le col du Petit St Bernard, pour filer sur Courmayeur avec une fin plus 'tranquille'.

Voilà la vision sommaire que je m'étais fait de ce nouveau parcours. Visuellement, ça fait ça :



Coté temps de course, je m'étais appuyé sur un temps de 19h. sans doute pour rester sur une journée. Avec un départ à 5h, j'arriverais à minuit. Petit passage sur le site de Rémy (softrun.fr) pour estimer mes temps de passage. Préparation d'un road book perso.

La grosse appréhension fut de savoir comment gérer l'éloignement des différents points de ravitaillement. Véritable différence avec l'UTMB ou la CCC, plus confortables de ce côté-là. Il fallait donc charger un petit peu le sac pour ne pas se faire piéger. Choix fait d'embarquer quelques compotes à boire, trois Snikers (petit plaisir) et mes gels habituels.

Coté logistique, arrivée en Savoie le samedi précédent avec séjour familial à Val Thorens. Très belle opportunité que ce séjour sur un site perché à 2300m. Acclimatation à l'altitude parfaite avec petites rando, piscine, sauna, hammam et repos.

Transit vers Chamonix, le jeudi, récupérant au passage un pote CCCiste à la gare d'Albertville.

Nous serons hébergés à l'UCPA. Je passerais un vendredi peinard, puisque mes 2 potes auront pris le chemin de Courmayeur de bonne heure le matin.

J'assiste au départ de l'UTMB. Que de monde, le défilé durera 8 mn. Je n'y verrais même pas Hubert qui terminera son troisième UTMB.

Réveil programmé à 3h30. La nuit sera saucissonnée. Animation à l'UCPA, soirée dansante et sport à l'extérieur, puis à 22h38, retour de Didier qui aura stoppé sa CCC à Champex, pas trop à l'aise sur les courses longues. Ensuite à 2h, retour de Laurent qui a également stoppé à Champex. Pas facile de maîtriser de telles épreuves.

Le réveil sera simple, plus facile que d'aller au boulot. Comme quoi quand on veut.

Je mange la moitié d'un Gatosport avant 4h et me prépare minutieusement. Ayant pris soin de tout préparer la veille, boissons dans le sac incluses. Pour info, un camel avec 1,5 l de St Yorre et une bouteille de St Yorre préparée avec un produit énergétique, Hydracm pour le citer. Boisson qui m'a toujours bien réussi jusqu'à présent. Bouteille avec tuyau direct, donc j'ai deux pipettes à dispo. Soit un sac qui doit faire entre 4 et 5 kg, je n'aurais pas l'occasion de le peser.

J'ai en effet pris avec moi un collant corsaire, une veste légère, des gants et mon imper Raidlight MP+. On ne sait pas comment peut tourner la météo la haut.

Dépôt du sac que je retrouverais à Courmayeur à l'arrivée. Direction le départ.

5h Chamonix km 0

Petite contrariété, il crachine. On se croirait en Bretagne. Heureusement, ça ne durera pas. Je pars couvert tout de même. Le stress habituel disparaîtra dès le départ donné sous la musique de Pirates des Caraïbes. Ambiance, ambiance.

Parcours connu jusqu'au col de Voza (3 départs UTMB oblige).

2-3 km il fait chaud tout de même, on court, c'est une course..J'enlève le coupe vent. Ce sera tee-shirt jusqu' à 21h ce soir.

La montée de Voza servira d'échauffement pour la suite. On ramasse la frontale lors de cette ascension. Ça allège la tête. Un poil de confort, tous les sens sont en éveil.

6h49 Col de Voza km 13,7 1h49 227eme.

Pas de ravito, ça fait drôle va falloir s'habituer. Descente comme je les aime à suivre. Prudence tout de même, on a encore rien vu. 8h34, c'est parti pour 1560 m+. 9 km plus loin au Mt Joly.

7h53 St Nicolas de Verce km 22,6 2h53 219 Ravito

Il se confirme que l'estimation des 3-4 h entre chaque ravitaillement est juste. Donc, le régime, si j'ose dire sera bananes, chocolat, compote, soupe, coca et eau pétillante pour toute la durée de l'épreuve, au gré des envies et de l'inspiration du moment. Prudence également avec remplissage du camel à chaque point ravito. 8 minutes d'arrêt. Et je repars, la montée au Mont Joly n'est pas terminée. La première vraie difficulté est là. Reste 1346m+ en 6,1 km, calcul rapide 22% de moyenne. Ça calme. Ce sera surtout la fin qui sera difficile, très pentue, multitraces. Ça tricote dans tous les sens pour monter, recherche du zigzag pour ne pas affronter la pente de face.

Mais c'est le brouillard qui nous attend la-haut.

9h52 Mont Joly km 29,1 4h52 203

Mon estimation de 1h40 ne tient pas. Il me faudra 10 mn de plus. Ce sera une constante sur la TDS, rallonge pour toutes mes estimations.



Arrivée au sommet dans le brouillard, qui n'est pas trop épais. On ne voit pas en bas, ça c'est sur.

Pour la première fois, on m'annonce mon classement. On m'accueille en tant que 200^{ème}.

Petit plaisir perso dans la mesure où en 2004 sur mon Grand raid de la Réunion, je fus également accueilli au son des instruments présents à Coteau Kerveguen, ravitaillement réputé le plus convivial en tant que 200^{ème}. Ce chiffre me poursuit. De bonne augure.

Mon plan de course est en route. Je me sens bien et maintenant, les dénivelés annoncés ne sont pas gigantesques, je redoutais la première longue grimpe. N'ayant pas fait de dénivelés montagnards depuis la PTL l'an passé, mon appréhension est légitime. Mais tout va bien.

La suite sera de toute beauté avec un passage en crête jusqu'à l'Aiguille Croche. Au dessus du brouillard, avec des apparitions du soleil, c'est magique. Imaginer marcher au dessus des nuages, ça valait le coup de venir. Faut quand même être très vigilant, on sent bien que le trou de chaque côté, il est profond. D'ailleurs, vertige interdit sur cette épreuve.

Le col du Joly est en dessous, la descente me rappelle des passages dans les pyrénées où on descendait plutôt droit dans la pente que dans des grands lacets. Grandiose, quand on lève la tête, la montagne dans toute sa splendeur.

10h59 Col du Joly km 35,5 5h59 165 Ravito

Dernier ravito 3h06. Même régime. Il fait beau. Tout baigne. Un air de rando de vacances, c'est pour dire.

Petite vérification pied droit. Ampoule au talon à surveiller. Crème NOK comme au départ. Je reste très prudent sur cet aspect-là.

Les ascensions à venir seront du même tonneau. Ce sera du terrain rocailleux et des pierriers, assez durs pour les appuis et fuyants dans les cailloux.

11h51 Col de la fenêtre km 38,8 6h51 182

Heureux de plonger vers le col du Bonhomme. En effet, je me sens vraiment en terrain connu, ce sera ma 5^{ème} ascension de ce col incontournable de l'UTMB. (3 UTMB, 1 PTL et donc 1 TDS)

Par contre pour le rejoindre, c'est un chemin de cailloux. Pas facile.

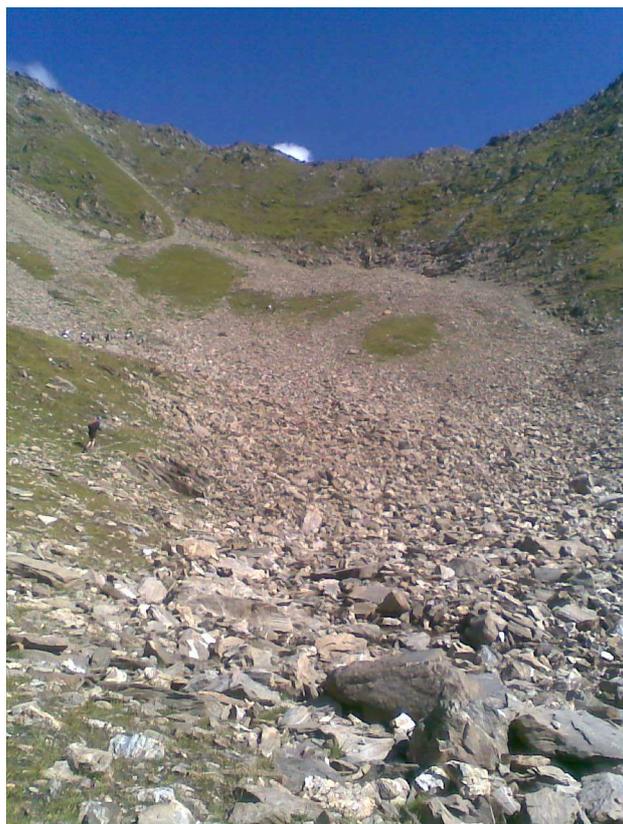
Très fréquenté ce col. Le côté rigolo sera de doubler plusieurs grappes de japonais qui se font un devoir de se mettre sur le côté pour nous laisser passer. Un japonais prendra ma foulée quelques mètres, ce qui aura pour effet de bien faire rire le petit groupe.

Col atteint à 13h00. 409 m+ en 2,5 km. J'ai même le plaisir de redescendre par le petit chemin que j'avais emprunté l'an passé lorsque j'avais quitté la PTL pour redescendre sur Beaufort. C'est un coin magnifique, entouré par les montagnes. Sauf qu'à un moment, on repique vers la gauche. Je me dis, c'est plus pareil, il n'y a pas de vallées, pas de passage. On va donc remonter vers nulle part, et ce sera donc la montée du col de la Sauce. Et de la rocaille. 316 m+ en 1,7 km. Cette fin d'ascension est assez raide. Fallait bien passer quelque part.

Passage au col à 13h52. Redescente plus tranquille sur Cormet de Roselend. Il fait beau.

14h16 Cormet de Roselend km 51,1 9h16 165 Ravito

Dernier ravito 3h08. Je m'installe sur un muret au soleil. Sous la tente, c'est en courant d'air, malsain. Très agréable comme endroit. Je pense au tour de France qui passe régulièrement par ici. Le point d'orgue de cette TDS approche. **Le passeur de Pralognan.**

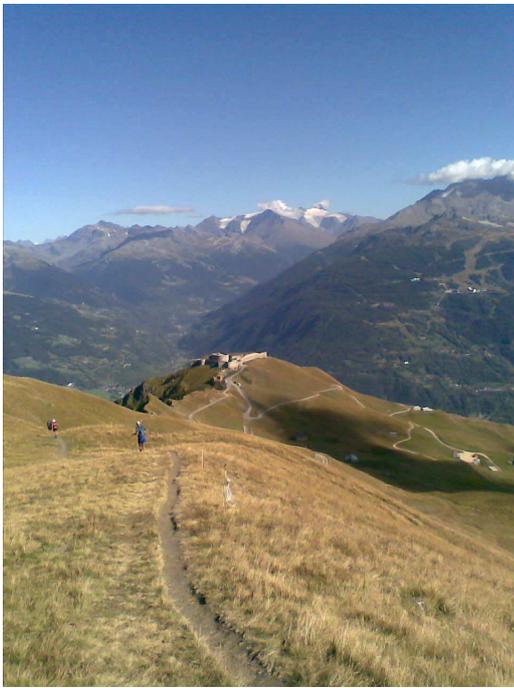


572 m+ pour 2,5 km. Soit 23% de moyenne. La réalité sera autrement plus vertigineuse. Rocaille et escalade. Attention avec les bâtons, qui gênent un peu pour finir. Je comprends les barrières horaires calculées afin de ne pas passer ici de nuit. On évitera de se retourner. Je plains celui qui souffre du vertige.

Ce sera avec un grand soulagement que nous basculerons de l'autre côté, la suite semblant plus avenante sur papier.

16h44 Col de la Forclaz KM 58,8 11h44 184

Basculer ce col signifie descendre sur Bourg St Maurice. Ça fait plaisir de se dire qu'il n'y a plus qu'à descendre. La vue est majestueuse. Bourg St Maurice est tout petit en bas. Tu parles, dénivelé à venir 1539 m-, 0 m+ en 8,7 km. Vertigineux dans l'autre sens.



Descente qui se révélera très longue et très dure. Soûlante à souhait. 1h10 à se retenir dans la pente. J'ai tout tenté pour soulager mes appuis, prudence afin de prévenir les ampoules aux talons. Je laisserais mes pieds descendre dans la chaussure, soit un pincement des doigts de pieds. Je ferais l'état des lieux à BSM.

La traversée de Bourg St Maurice en fin d'après-midi sera le point le plus joyeux du parcours. Les rues piétonnes avec les terrasses des cafés sont en effet très animées.

17h55 Bourg St Maurice km 67,5 12h55 167 Ravito

Dernier ravito 3h30. J'arrive pas mal. Je m'installe à une table et là, on est petits soins avec nous. Grande disponibilité des bénévoles, un grand merci et un grand bravo à eux.

Je passe un coup de fil à Valérie pour donner de bonnes nouvelles. Emotion et petit coup de mou en direct. Va falloir faire attention à bien m'alimenter pour éviter toute baisse énergétique.

Inspection des pieds, pas d'ampoules. Par contre une très grande sensibilité, ça commence à chauffer dur. Passage crème NOK sur les deux pieds. Bilan 35 mn d'arrêt.

18h34 départ BSM annoncé 192

Je sais que j'ai du reculer dans le classement.

Je repars avec un gars de la région d'Avignon. On discute un peu. C'est plat sur les premiers kilos. Je me dis que maintenant, je vais pouvoir me lâcher. Consultation Road Book, 1332 m+ sur 11,1 km. Méfiance.

Le début de l'ascension en forêt et en lacets n'est pas si facile, je ne peux suivre mes acolytes. Me lâcher, eh bien ça attendra.

Petit message de Dédé, qui ne me rassure pas trop en m'annonçant un col du Petit St Bernard pas si facile. En réalité, dès que nous sortirons de la forêt, à la nuit tombante d'ailleurs, le terrain deviendra moins pentu. Je passerais ma veste à ce moment-là, ayant dès lors rejoint mon compagnon de départ de BSM.

Je serais très à l'aise très longtemps avec une marche ascensionnelle très efficace. Je prendrais 20 mn d'avance au sommet sur mon compagnon du moment.

21h35 Col du Petit St Bernard km 81,4 16h36 168

Fait froid en cet endroit. Petit ravito liquide en plein courant d'air et face au vent. Je prendrais une soupe et avalerais deux compotes embarquées. Et en route.

On me dit qu'une fois redescendu en forêt et à l'abri du vent, il ne fera plus froid. C'est vrai, sauf que c'est quand même l'endroit où je vais souffrir du froid. Au point de tenir à peine mes bâtons avec mes doigts gelés. Il me faudra un gros quart d'heure pour retrouver un environnement plus favorable. Et encore il faisait beau. Je n'ose imaginer en cas de mauvais temps.

Je n'ai pu apprécier le fait de me dire que c'était gagné, et que maintenant, rien ne pourrait m'empêcher de rallier l'arrivée. Ce n'était pourtant pas encore fini.

La descente sur La Thuile est assez longue. Il fait nuit, ce sont donc des villages éclairés que nous apercevons. Sans discerner où nous allons trouver ce dernier ravito, en effet ce sera le dernier. C'est un beau village italien que nous allons traverser. En effet, nous sommes en Italie depuis le passage du col du Petit St Bernard. Similitude avec le col du Grand St Bernard. Frontière, lac et du vent.

23h15 La Thuile km 90,2 18h15 155 Ravito

Dernier ravito 4h41. Une éternité. Mes gels énergétiques associés à des ravitaillements plus solides m'ont plutôt bien réussi. Ce fut la bonne stratégie pour maintenir un niveau calorique essentiel à ce genre d'effort.

Ce ravitaillement sera express. J'irais à l'essentiel. Toujours le même protocole banane, chocolat, soupe, coca. Et remplissage camel en eau.

La fin de parcours se révèle plus banale au niveau des paysages rencontrés. Faut dire que la frontale limite un peu cet aspect. Une dernière grimpe sur Petosan, 319 m+ en 4 km. Qui passe très bien. Puis une descente qui révélera mes limites. Tout à fait adapté à la reprise de la course, je ne pourrais y laisser libre cours, commençant à être très gêné par mes pieds. Les talons endoloris et l'appui avant très sensible. Je laisse donc 4-5 coureurs passer, finissant cette portion en marchant, vigoureusement, mais en marchant.

La fin de cette descente assez longuette étant atteinte alors que le bruit du torrent nous y faisait penser depuis un moment. La passerelle en bois ayant des airs d'arrivée.

1h38 Pré St Didier km 101,6 20h38 144

Avec grande joie, j'aborde ce petit ravito liquide. M'offrant le luxe de ne pas m'y arrêter.

Seul bémol, on m'annonce 5 km. Encore 5 km. Moi qui me croyait pratiquement arrivé. J'aurais du prêter plus d'attention au road book.

1 km plus loin, viendra ce qui va me rendre pénible la fin de course. Une violente douleur au pied, une ampoule au 2eme petit doigt au pied gauche a fait son apparition. Le doigt de pied conjoint appuyant dessus à chaque pas. C'est devenu extrêmement douloureux. Je souffrirais jusqu'à l'arrivée. Fin de parcours dès lors interminable. Dommage par rapport à l'état général dans lequel je suis. Une sensation de grande forme que j'ai ressentie toute la journée.

2h40 Courmayeur 106,4 km 6620 m+ 6500 m-

C'est avec une grande fierté que je franchirais la ligne d'arrivée.

En 21h40'40 classé 144eme sur 480 finishers - 632 partants

Ce parcours est de toute beauté, un parfum de découverte hors des sentiers connus de l'UTMB. Que la montagne est belle...