

MON UTMB

Mardi 29 août 2017, 23h08.

Demain, c'est le départ pour Chamonix, il faut être raisonnable... Je m'apprête à aller me coucher. J'éteins mon téléphone portable, puis la lumière. Au moment de monter vers ma chambre, Je me fige, pensif. En un instant, je vois défiler mon histoire avec l'UTMB : les années d'attente avant de pouvoir enfin boucler cette course en 2015, mon émotion, celle de mes proches et en particulier de ma mère qui n'est plus là pour vivre ce nouveau challenge.

Je revois les images de ma course, les moments difficiles, des sourires, les montagnes, la pleine lune qui se reflétait dans les glaciers, et les innombrables étoiles de ces splendides nuits d'été.

Je suis ailleurs....c'est certain, ma course commence.

Nous prenons la route mercredi matin, suffisamment tôt pour arriver vers 17h00 dans la cité autoproclamée « capitale mondiale du trail ». Pour être allé de nombreuses fois à Chamonix, je connais bien la ville.

Direction le parking du Grepon très proche du centre-ville et dont le stationnement est gratuit la première heure. Nous récupérons rapidement les clés à l'agence immobilière et direction l'appartement pour nous installer rapidement avant d'aller chercher mon dossard.

Première bonne surprise, notre camp de base est top. Bien placé, bien agencé, au calme avec une vue superbe sur le glacier des Bossons.

A peine avons-nous déposé les quelques tonnes de matériel nécessaire à ma campagne alpine, nous filons au centre sportif situé à 200m de là. Contrairement à ce que j'avais imaginé, la queue est vraiment importante et commence bien avant l'entrée du bâtiment. Mais il fait beau et l'ambiance est détendue.

Les courses de l'UTMB rassemblent plus de 8000 coureurs venus cette année de 91 pays. La remise des dossards rassemble donc une foule bigarrée venue des 4 coins de la planète. On ne s'ennuie pas à observer les Japonais avec leurs bandes de strapping partout sur les jambes, les Chinois vêtus comme s'ils allaient démarrer la course dans l'instant, les Russes avec les vêtements les plus tendances, les inquiets qui posent des questions à tout le monde, les grands frères qui donnent moult conseils à leurs voisins et les ex-finishers arborant fièrement leur veste conquise lors des campagnes précédentes.

C'est à nous d'entrer dans l'arène. Le rituel est bien rodé : Vérification de l'identité, contrôle du matériel obligatoire, remise du dossard, marquage du sac de course et mise en place du bracelet rouge siglé UTMB signe de ma participation à la course principale.

Il nous aura fallu une heure et demie pour ressortir avec le fameux graal.

Le soleil est encore bien présent. Il fait 26 °c. Compte tenu de la météo annoncée pour les jours à venir, Anne-Cécile et moi décidons de prolonger un peu l'été à la terrasse d'un café au bord de l'Arve où nous aimons prendre une bière face au mont-Blanc en regardant les gens passer.

Dans les jours qui précèdent le départ d'une course, l'ultra trailer qui va passer souvent plus de 40 heures en montagne, n'a qu'une obsession, la météo. En ce jeudi, veille de course, nous sommes servis avec 14°C et un véritable déluge. Même si c'était clairement prévu, cela ne présage rien de bon. Pourtant, pour le moment, rien de bien important. J'ai mon sac de course et celui d'allègement qui m'attendra à Courmayeur à préparer.

Je dois toutefois admettre que la météo restera toute la journée au centre de mes préoccupations, d'autant que l'organisation nous envoie un SMS à 12h11 : « demain vendredi chute des températures brutales.

Décision officielle parcours UTMB demain 1er sept 7h00 ».

Oups, quoi qu'il arrive, nous allons déguster !

Comme un leitmotiv, je me lève vendredi matin avec la même question en tête : quelle météo pour la course ? Et sur quel parcours ?

En l'absence de nouvelle, je scrute le Mont-Blanc comme pour trouver la réponse dans ses neiges éternelles...

Après un déjeuner copieux, la matinée est consacrée au énième contrôle de mon matériel et à la lecture du parcours car il est également important de bien anticiper les difficultés et les besoins durant la course.

Je compte les heures qui me séparent du départ. Je n'aime pas vraiment cette attente d'avant course. Entre impatience et nervosité, je sens mon cœur s'emballer, je tourne en rond, j'ai juste hâte d'y aller !

A 11h04, nous recevons enfin le message du comité d'organisation : « UTMB départ 18h30, parcours normal sauf Pyramides Calcaires et Tête aux vents (montée directe La Flégère) . ATTENTION neige au-dessus de 2000m et température ressentie -9 °c. »

Le parcours sera, donc, celui qui fut longtemps celui de l'UTMB avec 168 km pour 9500m D+. C'est une bonne nouvelle pour moi de faire le « vrai » UTMB et non un parcours de repli.

Passée cette bonne nouvelle, le reste du message m'inquiète vraiment car je sais ce qu'impliquent ces conditions en montagne. En 2010, sur la CCC, course de 100km organisée dans le cadre de l'UTMB, j'avais affronté le froid jusqu'à -10°C et la neige dans le Grand col Ferret avant que la course ne soit neutralisée à Vallorcine à moins de 20 km de l'arrivée. Les organisateurs avaient jugé que les conditions étaient trop mauvaises pour assurer la sécurité des coureurs. En 2012, sur la même course, rebelote. Mais cette fois, un parcours de repli avait été prévu et nous avons pu rejoindre Chamonix.

Toujours est-il que je peux désormais terminer la préparation de mon matériel. Les gants, bonnets, vêtements chauds et pantalons longs prennent beaucoup de place et pèsent leur poids, mais tout ce matériel sera indispensable pour passer les deux nuits dehors dans le froid.

Après le repas et une courte sieste sans vraiment dormir, il est temps d'y aller. Contrairement à 2015, il est hors de question que je parte dans les derniers. En effet, cette année-là, j'avais perdu trop de temps et d'énergie à doubler presque 1000 concurrents moins rapides durant toute la première nuit.

Après avoir déposé le sac (bien rempli) que je retrouverai à Courmayeur, il est 17h15 quand j'arrive sur la Place du triangle de l'Amitié. Le départ n'est que dans 1h15, mais au moins 500 trailers sont déjà placés près de la ligne. Anne-Cécile fait quelques photos et j'essaie de tuer le temps en utilisant pour la première fois ma caméra. Au gré d'un mouvement de foule, j'arrive à m'asseoir sur le bord d'un trottoir pour plus d'une heure d'attente.

J'en profite pour lire les innombrables messages reçus de la famille ou des amis. Se sentir soutenu est important pour moi et là, ils sont tous là !!

Il fait doux et l'animation engendrée par cette concentration de bipèdes pressés de partir affronter la montagne hivernale de ce début septembre attire les foules.

Bon sang qu'il y a du monde !!

Aussi loin que mon regard porte, je vois des gens agglutinés le long des barrières, aux fenêtres et balcons des immeubles du centre-ville. Il faut dire qu'avec la présence des français Francois d'Haene et Xavier Thevenard déjà vainqueurs de l'épreuve, de la légende du sport Kilian Jornet et du numéro un mondial l'américain Jim Walmsley, on nous annonce la course du siècle. Même si ce siècle sera encore suffisamment long pour connaître d'autres courses mythiques, il est vrai que c'est la première fois que les meilleurs mondiaux sont réunis et le public ne s'y est pas trompé.

Anne-Cécile profite du spectacle. Elle s'imprègne de la course. Elle aussi entre dans sa course. Elle sait qu'elle ne dormira pas beaucoup, qu'il lui faudra s'organiser pour me suivre, qu'elle devra être positive malgré la fatigue et anticiper mes besoins. Je n'ose pas lui dire, mais je suis soulagé qu'elle ait pris la décision de me suivre durant toute la deuxième nuit car je sais que j'aurai besoin de son aide et de son réconfort.

Après le briefing de Catherine Poletti, directrice de l'UTMB, le **départ** est enfin lancé sous la musique de Vangelis « Conquest of paradise ».

Les coureurs enfin libérés crient. Le public immense applaudit à tout rompre. Quelle émotion !!

Les 2600 trailers fendent une foule immense façon Tour de France dans le Tourmalet. Il y a du monde partout, c'est énorme !!

Comme la première fois, j'ai la gorge qui se serre.

J'aperçois furtivement Anne-Cécile qui a déployé une banderole d'encouragement avec des messages des enfants et un « que la force soit avec toi ». Ca me touche, mais il faut rester concentré.

Les 21 premiers km se font sur des chemins larges et faciles pour étirer le long ruban des coureurs avant d'emprunter les sentiers montagneux. Nous traversons donc, Les Houches avant de rejoindre Saint-Gervais en passant par le premier sommet. L'ambiance à Saint-Gervais est indescriptible. Ce n'est plus une course, mais une véritable fête que nous vivons. Les gens nous encouragent, les enfants nous tendent leurs mains en criant des « aller ».

Après un baiser rapide à Anne-C, je file dans la nuit naissante vers les Contamines (km 31). C'est le dernier ravitaillement auquel nous pouvons voir nos proches et accompagnateurs avant le lendemain. Le peloton est encore compact et il y a beaucoup de monde dans la tente. Je ne m'y sens pas bien et j'écourte mon arrêt.

Avec la nuit qui s'avance et l'ascension du Col du Bonhomme (2400m), la foule disparaît peu à peu et j'ai le

sentiment de me retrouver, enfin, seul face à mon destin. Je me concentre d'autant plus que ce premier col avec ses 1200 m de grimpette, est long, très long. Mais nous ne sommes qu'au début de l'histoire et je le passe sans difficulté.

Aux Chapieux (km 50), je fais de nouveau une courte pause. Je change la batterie de ma lampe frontale et je mets ma veste car le temps change avec une baisse importante de la température.

Pour ne pas me refroidir, je quitte rapidement le ravitaillement. Je suis tellement pressé qu'il me faut faire demi-tour pour récupérer les gants que j'ai oubliés sur une table !

La montée vers le col de la Seigne (2300m) est la première grosse difficulté pour moi. Ça monte encore et toujours. Je me fais doubler, ce qui engendre quelques doutes sur ma préparation et mes capacités. Grimper n'est pas mon point fort et enchaîner deux grands cols est compliqué.

"Bon dieu qu'il fait froid ! Et en plus, il neige !"

Le gars qui est devant moi se retourne surpris par ces mots lâchés soudainement.

La pluie s'est changée en neige, ou plutôt en grésil au-dessus des 2000m. Dans d'autres circonstances, j'aurais certainement trouvé cela romantique, mais là, je serre les dents scrutant sans cesse au-dessus de moi histoire de voir une lumière signalant le poste de contrôle au sommet.

Enfin, après 2h30 d'efforts, j'y arrive enfin. Je vais pouvoir fondre, dans tous les sens du terme, vers l'Italie.

Au moment de biper mon dossard, j'ai une pensée pour ces bénévoles perchés à 2500m d'altitude dans la nuit et par des températures largement négatives pour nous aider à réaliser notre rêve d'aventure. J'échange quelques mots avec la personne chargée du contrôle. Elle me répond avec un large sourire en m'invitant à descendre au plus vite.

Le sentier qui nous emmène vers le lac Combal est plutôt facile. En chemin, nous croisons des migrants frigorifiés qui souhaitent rejoindre la France par les cols afin d'éviter le très surveillé tunnel du Mont-Blanc. Le contraste entre ces garçons qui cherchent à rejoindre leur terre promise au risque de leur vie et notre situation occupe mon esprit durant toute la descente.

Je rejoins le ravitaillement en 45mm.

Le jour se lève. J'adore cet instant. Tout est calme. Il ne pleut plus et les lueurs du jour naissant viennent se refléter dans les eaux du lac. Je veux filmer pour montrer à tous ceux qui me demandent pourquoi je fais ce sport combien la nature est belle. Mais la caméra ne fonctionne pas. Le cocktail froid et humidité semble lui avoir été fatal.

C'était bien la peine de me dépêcher de descendre. Il caille à Combal !! Et dire qu'il faisait 30°C lors de notre randonnée à cet endroit précis 15 jours auparavant.

Juste le temps de manger une soupe et quelques morceaux de banane et me voilà reparti vers la base de vie de Courmayeur en passant par l'arrêt du Mont-Favre.

Boosté par la lumière du jour et la perspective de retrouver la civilisation, j'arrive à Courmayeur (km 78) vers 9h30. Anne-C est venue à ma rencontre et fait les derniers pas avec moi. Contente et peut-être un peu soulagée de me voir en pleine forme, elle a la banane et ça fait du bien.

Nous sommes à mi-parcours. Après une nuit difficile, nous sommes tous contents de retrouver un peu de chaleur, surtout celle des personnes qui nous accompagnent. L'ambiance est incroyable dans cette grande salle de sport. Certains se changent complètement, mangent, se font masser, ou posent leur tête sur la table pour dormir quelques minutes. A côté de nous des Japonais sortent de quoi faire un vrai festin. Ils ont même un réchaud !

Je change de vêtements pendant qu'Anne-C se charge de me chercher à manger. Elle fait un point « logistique » en me demandant ce dont j'ai besoin pour continuer. Elle me dit qu'il va faire doux dans les heures à venir. Elle trouve les mots.

Je repars, donc, $\frac{3}{4}$ d'heure plus tard gonflé à bloc.

Elle a raison mon Anne-C, il fait bon dans la montée vers le refuge Bertone. J'enlève la veste et je profite de cette éclaircie pour enfin apercevoir le Mont-Blanc.

L'espoir de passer l'après-midi avec des conditions plus adaptées s'éloigne dès l'arrivée au refuge. Le vent et bientôt la pluie font leur retour.

Avec le retour de l'hiver, « Je prends cher » comme disent mes enfants et je ne suis pas au mieux. Il faut dire qu'en temps normal, j'adore ce passage. Sous le soleil, la vue sur les pentes abruptes et les glaciers du Mont-Blanc et des Grandes Jorasses est juste magnifique. Je me faisais une joie d'en profiter...ça tient à peu de chose le moral d'un trailer !

Au fond du val Ferret, j'arrive à Arnouvaz (km 95) à 15h53. Il tombe des cordes et j'ai froid. Me rattacher à la moindre pensée positive est nécessaire pour que la force reste en moi ! J'ai 2 heures d'avance sur mon

temps de passage de 2015. Je la tiens ma projection positive !!

Dans la tente battue par les vents, il y a beaucoup de monde et il y règne une effervescence inhabituelle. Je me restaure rapidement et me dirige promptement vers la sortie. Mais au moment de quitter les lieux, un commissaire de course m'explique que les conditions au grand Col ferret sont très mauvaises et que nous avons obligation de mettre notre sur-pantalon imperméable avant de continuer. Bien que faisant partie du matériel obligatoire, certains Loulous ont pris le risque de faire l'impasse sur cet article afin de gagner les quelques grammes qui feront d'eux des finishers... Dans l'impossibilité de continuer leur chemin vers Chamonix, les voilà donc à roder près de la tente des abandons comme des hyènes autour d'un animal mourant, dans l'espoir d'emprunter le pantalon d'un malheureux coureur qui jette l'éponge. C'est pathétique et toute cette agitation me pèse vraiment. Une fois équipé comme un scaphandrier, je pars vite.

Dès les premiers mètres de la montée vers le grand Col ferret (2537m) le décor est planté : vent glacial, pluie et des sentiers devenus patinoires par lesquels s'écoulent des torrents de boue. Je souris en glissant pour dissimuler mon inquiétude à la partie de mon cerveau qui voudrait me voir me réfugier dans la première chaumière croisée.

A mi-parcours, j'ai vraiment froid dans mes gants humides.

La montée est longue, pentue, bref pénible. Je ne suis pas au mieux. Je me refuse à lever les yeux vers un sommet toujours trop haut. De toute façon, les nuages m'entourent et...tiens, il neige !

Je ne pense pas à grand-chose en regardant mes pieds. Ma vie à cet instant se résume à ne pas m'arrêter. Dans ma vision périphérique, je vois la neige s'accumuler, mais qu'importe, une défaillance à cet endroit pourrait me mettre en danger. Je me concentre, il faut s'accrocher.

Je mets 2 heures à monter les quelques 800m D+ et voir le sommet est plus qu'un soulagement, c'est une véritable victoire.

Notre passage en Suisse commence par une très longue descente de près de 20 km jusqu'à Praz de Fort. Comme à chaque fois, je pars en courant à peine passé le col. Au bout de 10 minutes, je me rends compte que je ne sens plus mes doigts. Je m'inquiète. Je repars espérant descendre suffisamment pour trouver une température plus douce, mais c'est de pire en pire. Il faut trouver une solution.

N'ayant plus de gants de rechange, j'enlève mes gants mouillés et je colle mes mains nues contre ma nuque sous la capuche. Ce n'est pas très élégant de courir dans cette position avec les bâtons coincés sous les bras, mais ça fonctionne et mes mains retrouvent vie dans la douleur.

Je continue ma progression jusqu'à La fouly (km 109) que je rejoins à 18h51. Je retrouve Anne-C qui a fait un trajet de 2h30 depuis Courmayeur. Je suis heureux de la voir.

Il fait moins froid en plaine et le moral est revenu en même temps que les degrés. Je décide donc de me hâter pour terminer la descente de jour.

La pluie qui s'était arrêtée un instant reprend de plus belle et j'entame la montée vers Champex Lac (km 123) sous un véritable déluge. Même avec ces conditions, j'apprécie ce sentier. Il y a des champignons partout et ça sent bon la forêt. Dans le faisceau de ma lampe frontale, je devine des elfes et autres farfadets qui prennent un malin plaisir à se transformer en racine ou tronc à mon approche.

En parlant d'elfe, au abords de la ville, une silhouette féminine vient dans la nuit noire vers le petit groupe dont je fais partie. En entendant un « bonsoir. Allez !! », je lève la tête pour voir quel petit être pouvait avoir l'étrange idée de se balader sur ce chemin boueux.

« Anne-C ! ».

Solidaire de son trailer transi, elle est venue à ma rencontre dans la nuit humide et c'est chouette !

Arrivés au ravitaillement, je respecte à la lettre mon protocole habituel : manger, point vêtements et sac de course.

Je pars au bout de 20 minutes. Anne C m'accompagne sur les bords du magnifique lac de Champex. Avant de me laisser de nouveau m'enfoncer dans la nuit, elle prend le soin de m'informer des derniers messages des amis. Didier, Fred et Hubert, mes fidèles camarades de course sont toujours là par sms ou sur Facebook, les enfants, la famille, les amis et de nombreuses connaissances y vont de leurs petits commentaires. Dans mon esprit, c'est certain, je ne les décevrai pas !!

Après un faux plat descendant de 3 ou 4 kilomètres, Bovine et ses 600 m D+ se dresse devant moi. La pente est prononcée et je sais que ce n'est pas le terrain qui m'est le plus favorable. Par chance, un petit groupe se forme devant moi. Je fais l'effort de le rattraper et me voilà pour 2 heures de « petit train » jusqu'au sommet avec pour seul objectif de coller aux talons de Nuno et son dossard 2236 tourné dans le dos. Il ne le saura certainement jamais, mais il m'a bien aidé le solide portugais !

Dans la descente nous retrouvons la boue. Je suis bien et comme à chaque fois je descends en courant.

J'aurai finalement gagné 100 places entre Champex et Trient (km 139).

Mais toute bonne chose a une fin. A peine quitté Trient, j'entame la très raide montée vers Catogne. Et là, ça bloque. Impossible de suivre le rythme des autres. Quand je coince comme cela, je repense à chaque fois à la phrase de mon ami Hubert qui me conseillait à mes débuts en trail : « Tant que tu peux avancer, mets un pied devant l'autre. » Du coup, je baisse la tête. Ma capuche m'empêche de voir les coureurs qui me dépassent et c'est mieux ainsi. Je me concentre sur chacun de mes pas comme un ultime défi. Je suis seul, j'ai mal mais je garde la tête froide, c'est l'essentiel !

La descente est longue et technique. Le point de contrôle dans une étable au milieu de nulle part a un côté surréaliste mais ça fait un bien fou d'échanger quelques mots avec un bénévole particulièrement bienveillant. J'arrive à Vallorcine (km 149) aux premières lueurs du jour.

Anne-C, fidèle au poste, est là toujours souriante. Elle n'a dormi qu'une vingtaine de minutes durant la nuit, mais elle a le visage des gens qui prennent du plaisir. Ça me fait du bien de la voir ainsi vivre pleinement cette aventure commune.

Je suis relax, tranquille durant ce dernier gros ravitaillement. Il me reste un col à passer et les barrières horaires sont à plus de 4 heures. Je sais que je vais le faire ! Je prends donc le temps de manger chaud afin de repartir dans les meilleures conditions.

Prochaine destination : Chamonix !

Je quitte Vallorcine complètement serein, sûr de moi. C'est étrange ce qui se passe en moi à ce moment. Je suis fatigué et je sais que je vais encore galérer dans cette dernière portion mais je me sens apaisé, juste bien. L'ascension vers la Flégère est un véritable chemin de croix, mais je m'en fous, c'est la dernière !

La montée se termine par quelques centaines de mètres sur une piste de ski. C'est juste à ce moment que le ciel se découvre largement laissant apparaître le Mont-Blanc et les Aiguilles de Chamonix. C'est Top de voir ce paysage et de se faire, enfin, chauffer la couenne !!

En haut, je bois rapidement tout en échangeant quelques mots avec Georges le responsable du ravitaillement. L'ambiance est légère car nous savons tous que nous serons finishers !

En sortant, j'ai chaud pour la première fois depuis le départ. A 7km de l'arrivée, il n'est jamais trop tard !! Je plonge vers Chamonix à grandes enjambées. Je double une grosse partie des coureurs que j'ai vu me dépasser dans la montée. La perspective de l'arrivée me booste et les jambes répondent à mes sollicitations. Dès les derniers virages, le public est présent.

A l'entrée de la ville, Anne-Cécile m'attend toute heureuse de boucler ce tour avec moi.

En se rapprochant du centre-ville, la foule se fait plus dense. C'est chouette les humains quand ils sont comme cela : Partout des sourires, des bravos, des applaudissements, des petits mots. C'est léger, bruyamment joyeux. Quelle fête !

Dans les derniers mètres, le public serré de chaque côté de la rue fait un vacarme de tous les diables en tapant sur les barrières et en criant. Une joie immense m'envahit. J'entame un petit pas de danse qui, à défaut d'être élégant fait rire toute l'assemblée.

Je passe la ligne à 11h56 en levant les bras bien haut. C'est fait !

J'ai bouclé mon deuxième UTMB !

Je ne suis peut-être pas allé aussi vite que je l'avais prévu, mais qu'importe !

Au regard des conditions météorologiques annoncées, j'avais choisi de faire une course sage en passant davantage de temps aux ravitaillements, en prenant le soin de me changer lorsque mes vêtements étaient trop humides et en prenant garde de ne pas me blesser sur ces sentiers détrempés.

Et puis, je ne voulais pas revivre ce sentiment de subir la course comme ce fut le cas lors de mon dernier ultra (Ultra trail du Puy Mary -Cantal- 105km/5500D+) en juin dernier.

Cette fois, j'ai maîtrisé ma course. A aucun moment je n'ai vraiment douté et j'ai pris un immense plaisir à vivre mon aventure. Oui, j'ai pleinement profité de chaque instant.

Les nombreux soutiens m'ont touché et énormément aidé lors de cette course. A travers ce récit, je souhaite modestement prolonger l'histoire et vous rendre un peu de ce que vous m'avez donné.