



Samedi 28 juillet 2018

6h C'est donc sur une nouvelle classique que j'ai jeté mon dévolu, afin de continuer ma préparation à un nouveau grand Raid en Octobre.

65 km au programme, 3500 m+, autant en descente. Pour schématiser, une montée (33 km) et une descente (32 km). Ce sera autrement plus dur. C'est une course qui va se révéler plus difficile qu'il n'y paraît.

**6h. km 0 . 670m** [1512 partants] On commence par 3,7 km de plat au départ de Aime-La Plagne. Je reste très prudent, un petit 12 km/h, on est en peloton et ça court. Puis vient le temps d'une première montée. Faux-plateau qui dure, et tout le monde court, c'est pas là que je suis le mieux. Heureusement, ça se calme. Puis bifurcation à gauche, c'est parti, faut jouer du bâton. Je prends alors ma vraie place et grimpe à mon rythme et c'est pas mal. Traversée de Montalbert. Beaucoup d'encouragements.

Puis c'est la forêt, jusqu'à la piste olympique de bob que nous remontons. Couloir en béton, pas très pentu. 1500m pour 124m+. C'est original.

**8h07. Piste de bob. 13,6 km. 1569m** [724<sup>e</sup> classement dont je n'aurais aucune connaissance sur la course]

C'est tout le domaine skiable qui nous offre ensuite. Ça monte, ça redescend. Je regarde souvent l'altimètre, c'est grisant de voir les changements d'altitude.

**9h04. Plagne centre. km 19,7. 1977m** [708<sup>e</sup>] Arrivée en descente. Comme à chaque ravito, remplir les flasques et manger.

Devant ça commence à se dégager, moins de forêts, donc des pentes à gravir. La suite devient plus sérieuse. On monte, on monte. Je sais que je verrai Valérie plus haut. Le moral est au beau fixe.

La météo va commencer à changer. Après l'alerte du départ où nous avons essuyé une petite averse sans suite, nous arrivons à Roche de Mio sous la pluie et le vent. Veste de pluie passée depuis un moment.

**10h30. Roche de Mio. km 26,6. 2699m.** [650<sup>e</sup>] Déjà 2000 mètres au-dessus du départ. Je me sens bien. Je reste dans mes standards, pas de sur-régime. L'objectif de 4h30 totalement respecté. Reste le glacier à grimper. On repart en descente. Ça permet de déverrouiller les jambes. De très bonnes sensations. Il pleut toujours.

Je retrouve Valérie au col de la Chiaupe. 10h51. 2500m. Elle n'est pas très réchauffée et a bien prévu un parapluie. Ravitaillement et je repars. On repasse ici après une boucle de 6,8 km qui nous emmène au sommet. Je ne savais pas que je n'y repasserais qu'une heure et demi plus tard.

Sur 1300 mètres, nous croisons les premiers qui redescendent. Pour ma part ce sera les premières féminines que je verrai. La montée devient très difficile. Sur mon Garmin, je ferais 3 km en une heure pour arriver au sommet, avec des portions extrêmement pentues. La montagne prend tout son sens dans ces moments-là et c'est ça qu'on cherche.

**11h46. Glacier. km31,7. 2980m.** [657<sup>e</sup>] Pointage, mais faut continuer, le sommet est un peu plus loin à 3060m. Objectif atteint, puisque j'y passe en 5h58 pour objectif 6h. Je ne me suis pas trompé. La-haut, le temps s'est dégagé. Il fait plutôt chaud, la veste a été rangée durant l'ascension.

Techniquement, pas besoin d'équipement pour le glacier. Neige tassée et petits passages dans des névés. Rien de bien méchant. Soulagement.

On se sent des ailes, reste 3000 m à descendre, avec 500 m+. On se dit ça va aller beaucoup plus vite. Il me faudra pourtant plus de 4 heures. Partie de course que je vais tout même courir en très grande partie. Je me mets en mode marathon, trotter dynamiquement sur ces descentes qui seront majoritairement peu pentues. A vrai dire, peu de passages hyper pentus.

Je suis à mon tour satisfait de croiser des coureurs qui montent. Je saluerais Laurent, compagnon du Marathon des Sables 2016, qui accompagne son épouse. Ce ne sera pas facile pour eux.

Je retrouve Valérie au Col de la Chiaupe. Tout va très bien. Les sensations en descente me plaisent. Je repars après ce ravito.

Descentes sympas, jusqu'à ce que la météo dérape. Après 6h40/6h45 de course, c'est un très gros orage qui nous tombe dessus. Les sentiers sympas se transforment en ruisseaux. Heureux d'avoir jusque-là réussi à sauter par-dessus toutes les rivières, maintenant, je patage dedans. Je finirai la course avec les pieds dans des éponges. Ce qui me fait craindre le pire pour mes pieds.

Faut avancer. C'est maintenant, l'Arpette qu'il faut monter. Ce sera le coup de moins bien du jour. La pluie a fini par s'arrêter.

**13h01. Chalet de Carroley. km 40,1. 2050m.** [561<sup>e</sup>]

**13h31. L'Arpette. km 41,9. 2350m** [562<sup>e</sup>] Il m'aura fallu une demi-heure pour ses 300 m de dénivelé et 1,8 km. Pas impérial sur cette montée. Visiblement, je ne devais pas être le seul. Je n'ai pas perdu de place.

La suite sera beaucoup plus intéressante. Puisque je vais maintenir une allure de 8,5 km/h jusqu'au bout, Fonds de course en place, puisqu'il y avait quand même des bouts montants, on est en montagne. Je m'y sentirais très bien, en doublant plein de monde. Je sens un différentiel de vitesse important.

**13h57. Plagne Bellecote. km 45,4. 1934m** [546<sup>e</sup>] Je retrouve Valerie. Elle est redescendue sur Aime se changer. Tout le monde a été pris par l'orage. J'apprendrais que des coureurs et bénévoles ont été évacués du glacier. Je profite de ces minutes pour prendre mon temps et apprécier. Ravitaillement pour assurer la fin de course. Je réalise que c'est encore 20 km qui sont à parcourir. Ils sont loin les 8h30 que je pensais faire.

La suite sera de la descente en forêt sur des beaux sentiers, qui sécheront bien malgré tout. Je reste vigilant pour ne pas matraquer mes pieds qui restent dans l'humidité.

**15h03. Montchavin. km 54,9. 1250m** [506<sup>e</sup>] Traversée d'un joli petit village animé. Mon GPS me dit 1,5 km de plus. C'est cuit pour faire moins de 10h. Pas grave. Je profiterais de très bonnes sensations, enivrés par tous les dépassements que je me permets.

L'approche de l'arrivée sera moins glorieuse. On débouche sur une piste cyclable à 3 km de l'arrivée. Petit faux-plat montant. Je finis au bout du rouleau, payant sans doute une descente généreuse et une négligence calorique à l'approche de l'arrivée.

**16h17. Aime. 670m.** C'est donc en 10h17 que je boucle ce périple. 66,3 km au GPS. 65 km officiellement. Classé 490<sup>ème</sup> sur 1292 classés. 1512 partants.

Mes pieds ont tenu jusqu'au bout. Flétris comme jamais. Pas d'ampoules. Un point très positif.

La suite... le Pyrénées Tour Trail. le 23 aout à St Lary. 98 km en 4 étapes en 3 jours. 7800m+



La joie de l'arrivée