

CR : Christophe Wislet Dossard 2634

UTMB 2009

Avant-propos :

Ce récit m'est d'abord destiné. Il servira à me rappeler chaque moment de cette course exceptionnelle. Je veux rester humble devant cet effort et ne nullement me mettre en valeur. J'écrirai au fil de mes pensées ce qui m'a vraiment marqué et je le partagerai volontiers avec quiconque veut le lire.

Vendredi 28 Aout 2009

17h : 1h30 avant le départ, dans notre superbe appartement du centre ville, mes 2 amis, Claudy et Bruno, et moi terminons la préparation de notre sac : tout le matériel obligatoire y est présent ; reste plus qu'à se décider sur la quantité de nourriture à emporté. Chacun y va de son appréciation personnelle. Pour ma part, je choisis d'y mettre 2 barres protéinées, une barre isostar, 3 gels style coup de fouet, un squizzy, quelques noix de cajous salées, 2 ACM20 et une galette de riz. Deux bidons sur la poitrine : un au coca et l'autre à la vichy. J'y ai ajouté une petite trousse avec quelques antis douleur, du motilium pour les nausées et de l'imodium pour les diarrhées. Dans le sac que nous pourrions récupérer à la mi-course à Courmayeur, j'y ai mis des tas de trucs à manger, un t-shirt, un slip, un short, du coca et de l'eau de Vichy dégazé et ces fameuses chaussures de rechange que j'ai décidé de changer à la dernière minute. En effet, ce ne fut pas sans mal de savoir si j'opterais pour les Salomon XA Pro 3D dures mais résistantes et stables ou les Brooks Castadia plus souples et moins dures mais que je n'avais jamais utilisées : j'optai pour ces dernières et je ne le regretterai pas le moins du monde.

17h30 : nous nous dirigeons vers la zone de départ avec une certaine appréhension. Des centaines de coureurs se sont déjà installés assis derrière la ligne et sommes obligés de nous faufiler sur le côté où nous trouvons, Claudy et moi, une petite place dans le premier quart. Bruno préférera partir derrière.

18h : le traditionnel briefing commence (nous sommes prêt de 2300 au départ) suivi de l'hymne de la course (Conquest of Paradise) où nous sommes invités à fermer les yeux : des frissons me parcourent tout le corps et me fait enfin prendre conscience que l'aventure va commencer.

18h30 (KM0 Chamonix 1035 mètres) le départ est donné ; nous décidons de partir sur base de 140 puls les 8 premiers kilomètres +/- plat jusqu'aux Houches, où le premier ravito en eau nous attend, les bâtons déjà préparés pour la première grimpe de 800 mètres D+ jusqu'au sommet de La Charme (1799 mètres) qui m'oblige déjà à monter au-delà de 150 ; je laisse Claudy partir pour redescendre sous les 150. Je le rattrape dans la descente pas trop technique sans difficulté.

21h07 (KM21 Saint Gervais 877 mètres 418^{ième}) : la nuit est tombée et allumons notre frontale et ventrale ; premier ravito, un pain fromage, une demi banane, un coca et une eau gazeuse ; je remplis mon bidon d'eau. Nous repartons assez rapidement pour une interminable côte progressive de près de 23 kilomètres non stop.

22h32 (KM31 Les Contamines 1150 mètres 350^{ième}) : 1h25 pour faire 10 km avec seulement 343 m D+ : le ton est donné ; ravito copieux : un pain fromage, une demi banane, un coca et une eau gazeuse (je commence à trouver que c'est le bon plan : du salé et du sucré) ainsi que le remplissage de mon bidon d'eau mais toujours rien avalé entre les ravitos. Claudy commence déjà à avoir du mal à manger quelque chose mais nous continuons ensemble notre route.

23h59 (KM39 La Balme 1706 mètres 316^{ième}) : cela va faire presque 3 heures que nous n'arrêtons pas de grimper. Toujours mon pain fromage mais j'ai ajouté à mon menu de la soupe bouillon et nouilles (excellente ma foi) une demi banane, du coca et de l'eau gazeuse. Comme se sera le cas à chaque poste sans exception, je

remplis mon bidon d'eau. Claudy a la migraine et je l'aide à se soulager en lui donnant un dafalgan et repartons ensemble pour l'ascension très raide et caillouteuse de la Croix du Bonhomme.

Samedi 29 Aout 2009

01h25 (KM44 Refuge de la Croix du Bonhomme 2479 mètres 282^{ième}) : après 4h18' de côte continue (et oui !!) j'arrive enfin au sommet où le brouillard est à couper au couteau ; avec un bon train, je dépasse mon ami Sylvain Bazin (rencontré 2 ans auparavant à la Trans'aq et journaliste au Trail Attitude qui n'est pas du tout à son affaire et qui abandonnera à Courmayeur) en ayant aussi lâché Claudy. La descente peu enfin commencé mais ma surprise est sans pareil voyant la technicité de celle-ci dans la brume épaisse et ce froid de canard (1° au thermomètre), je déboule à ... 2 ou 3 km/h mais les sensations sont toujours bonnes.

02h07 (KM50 Les Chapieux 1549 mètres 265^{ième}) : 42' pour faire 6 km en descente ... hum ! le ravito est bienvenu et recommence mon régime habituel en augmentant légèrement les doses (15 km avant le suivant ... faudra tenir) et repartant 10' plus tard tout en douceur pour 950 mètres d'ascension vers la frontière italienne qui marquera mes premiers signes de faiblesse dans la côte la plus difficile et technique de cette première partie de course. Je me suis stabilisé vers les 140 puls ; si je vais plus haut, le souffle commence à manquer : ça c'est nouveau pour moi qui suis habitué à m'entraîner jusqu'à 175.

04h11 (KM60 Col de la Seigne 2516 mètres 244^{ième}) : 2h04' pour 10 km ... quelle affaire !!! Après petits cailloux, moyen cailloux et gros cailloux la descente commence par d'autres cailloux. Et surprise, Claudy me rejoint après une première hésitation dans ce foutu brouillard. Je suis content de le revoir en forme et descendons ensemble.

04h53 (KM65 Lac Combal 1970 mètres 242^{ième}) : pour moi ce ravito est du pain béni ... je me régale, comme d'habitude, sachant qu'il faudra remonter à près de 2500 mètres. Les quadriceps commencent à faire mal dans les descentes mais le moral est au beau fixe.

05h55 (KM69 Arête du Mont Favre 2435 mètres 226^{ième}) : nous sentons le jour se lever et commençons à apercevoir le début du spectacle tant attendu du lever de soleil : c'est à couper le souffle. Mais une longue descente de 9 km très technique vers Courmayeur s'annonce délicate et la concentration devient déjà difficile à maintenir : je me torche une première fois la cheville ... ouilouilouille mais ça va !!

07h10 (KM78 Courmayeur 1190 mètres 217^{ième}) : nous récupérons nos sacs et je me précipite sur le buffet : pâtes italiennes parmesan + tout le tralala habituel ; je bois, mange et file changer de t-shirt et de chaussettes car nous ne nous sommes accordé que 30 minutes de pause. Je n'ai toujours rien touché à ce qu'il y avait en nourriture dans mon sac ; je prends l'option de ne rien emporter ; au contraire je vide les ¾ de ma réserve pour m'alléger en ne gardant que le strict minimum. Surprise, j'aperçois 2 autres amis belge (Pumba et Bernie) nous échangeons nos impressions et ils repartent 10' avant moi. Claudy ne semble pas au mieux et après insistance, je décide de repartir seul ... malheureusement je ne le reverrai plus. Je sais que les prochains 21km vers la frontière suisse seront très dur et je repars calmement vers les 800m D+ qui m'attendent.

09h00 (KM82 Refuge Bertone 1989 mètres 219^{ième}) : ce col se passe au mieux et je rejoins Pumba et Bernie au petit ravito du sommet et repars avec eux. Les 12 prochains kilos s'annonces « roulant » sur une portion où nous restons en altitude en parallèle à une extraordinaire chaîne de montagne ; le spectacle est grandiose mais me donne la nausée si j'insiste à regarder. Je ferai le yoyo avec mes 2 amis jusqu'à ne plus revoir Bernie visiblement en manque de jus.

10h11 (KM90 Refuge Bonatti 2020 mètres 198^{ième}) : je me régale à enfin recourir depuis une bonne heure. C'est de plus en plus difficile à rester au-delà des 140 puls mais le rythme est bon. Oh re-surprise, 2 autres belges (Renaud et Nicolas qui habite en Suisse) me dépasse ; nous nous saluons, échangeons quelques encouragements et je les laisse filer.

11h00 (KM94 Arnuva 1769 mètres 192^{ième}) : je sais que le grand col Ferret approche et je continue à bien me ravitailler : je reste encore debout pour manger ; j'ai remarqué que s'asseoir ne permet pas de repartir aussi bien. Et c'est en compagnie de Pumba que nous attaquons le col mais je sens qu'il décroche ; je ne le reverrais malheureusement plus non plus.

12h20 (KM99 Grand Col Ferret 2537 mètres 175^{ième}) : nous voici en Suisse, le point le plus haut de mon aventure : 16'/km ... ça c'est de grimpe !! Encore une fois, je me régale du spectacle proposé mais les quadriceps sont bien entamés et la descente s'annonce douloureuse. Je resterai péniblement à 130 puls ; plus moyen d'aller plus haut.

13h34 (KM108 La Fouly 1593 mètres 164^{ième}) : la descente fut « rapide » mais à chaque pas les cuisses me rappellent à l'ordre. Je suis tout content d'arriver à ce ravito. J'avale à nouveau un repas complet et en sortie retrouve ces 2 derniers assis à l'ombre d'une tonnelle ; je les rejoins verre en main et m'assoie pour la première fois depuis Courmayeur. Un ami local d'Nicolas me soulage les cuisses à l'huile d'arnica et je repars avec eux. Leur rythme est légèrement trop élevé pour moi ; je resterai en deçà malgré un belle petite partie roulante sur 8 km menant à Praz de Fort (km116 1151 mètres) car les quadriceps me font maintenant vraiment souffrir : c'est à ce moment que je décide de marcher vite les plats au lieu de les courir. L'ascension vers Champex peut alors commencer.

15h58 (KM123 Champex-Lac 1477 mètres 149^{ième}) : que j'ai surnommé Champex-le-bienvenu ; les gens sont toujours aussi chaleureux et encourageants. Toujours pas de coup de fatigue important mais les puls ne dépassent désormais plus les 125. 20' d'arrêt pour à nouveau bien s'alimenter. Uniquement des douleurs encore et toujours aux devant des cuisses : je repars serein jusqu'à ce que j'aperçois mon nouveau copain suisse que me soulage à nouveau d'un petit massage cuisse à l'arnica ; efficace une bonne demi-heure. Il me dit qu'il n'a vu passer ni Renaud ni Nicolas ; ils dorment certainement au ravito. Par contre il me confie que le prochain col de Bovine est très dur et très technique ; je repars calmement et mes bâtons sont désormais mes meilleurs amis ... La surprise de ce col sera encore plus forte : de grosses pierres de 1 mètre de haut les unes à la suite des autres sur 500m D+ ... un vrai calvaire !!

18h17 (KM132 Bovine 1987 mètres 142^{ième}) : ce petit ravito est un don du ciel. La descente vers Trient trop technique pour moi me conduit vers Trient à du 5km/h de moyenne. Deux petites entorses de cheville ont freiné ce qui me restait d'ardeur mais sans gravité.

19h22 (KM138 Trient 1300 mètres 140^{ième}) : après presque 25 heures de balade j'aspire à monter l'avant dernier col avant la 2^{ième} nuit. Les gens me semblent de plus en plus formidables et je ne pense plus qu'à cette ligne d'arrivée. Je profite 22' de ce nouveau buffet toujours avec la même méthode que tous les autres. Les nouvelles du front sont à moitié bonnes : Catogne sera vert et praticable mais la tête aux Vents s'annonce des plus redoutables. Je ne sais que penser et repars pour cet avant dernier col rivié de plus en plus sur mon altimètre qui aura été l'instrument le plus utile. Je ne dépasserai que très rarement les 120 puls, pas moyen d'aller plus haut. Je ne parle plus de mes quadriceps : ils n'existent plus. Une légère douleur au mollet gauche se révèle mais ça va. Je ressors mes frontales pour la nuit qui s'annonce.

21h02 (KM143 Catogne 2011 mètres 143^{ième}) : je repasse en France et ce col me rend le moral : plus qu'un et c'est bon. Les douleurs passent désormais au second plan et le mental prend le dessus. Le brouillard n'est plus présent comme à la première nuit mais un vent glacial se fait ressentir. La descente vers Vallocine est plus cassante que prévu mais je garde l'idée que je tiens le bon bout. Je dépasse un coureur français boitant fort bas ; je m'arrête pour prendre de ces nouvelles, il me demande à la limite des larmes d'annoncer son abandon à Vallocine et de prévenir sa femme. J'insiste pour qu'il continue mais rien n'y fait et je redémarre son dossard en poche : un grand moment d'émotion.

22h03 (KM148 Vallocine 1260 mètres 141^{ième}) : je retrouve, à mon grand bonheur, l'ami suisse du belge Oliver qui me propose un dernier petit massage : j'accepte volontiers en me ravitaillant et ne m'arrête que 11'

sachant que c'est la der. Je retrouve aussi Renaud et Nicolas qui ont l'air plus fringant et qui repartent avant moi. Je ne les reverrai plus. Les premiers kilos sont plats, je marche rapidement attendant ce foutu dernier col. Mais aux premiers mètres d'ascension, la difficulté du chemin me coupe littéralement les jambes. Une montée telle qu'à Bovine me fait penser qu'il faudra vraiment la mériter cette veste de finisher. Je ne marche même plus, je me traîne. Mon altimètre devient mon ennemi. Sans compter que pour la première fois j'ai vraiment envie de m'arrêter pour dormir.

00h24 (KM155 La tête aux Vents 2130 mètres 136^{ième}) : pour la première fois également je suis frigorifié et enfile ma veste. La tête aux vents porte bien son nom. 2h20' pour faire 7km ... pffffff. Un petit pointage annonce 4km en altitude pour rejoindre le dernier ravito. Je n'ai jamais vu de ma vie un terrain de progression aussi difficile. Ils ont mis les petites rubalises au gré des rochers immenses à escalader un à un. C'est curieux mais pour la première fois et à 10km de l'arrivée, j'ai une pensée d'abandon.

01h11 (KM159 La Flégère 1877 mètres 141^{ième}) : marque la fin des 4 kilomètres les plus éprouvants de toute ma « carrière » (rires !!) Ce petit ravito où un p'tit gars est sous sa couverture de survie me fait penser que je m'en sors bien. Une très gentille dame me présente un café que je savoure à mon aise : quel bonheur ... je m'offre même un biscuit. Pas de remplissage bidon, je m'avance pour cette dernière descente. C'est très raide et de nombreuses racines jonchent le sol : je me trébuche tous les 10 mètres mais j'ai retrouvé des ailes. En fin de descente je rattrape un coureur qui m'aidera à retirer ma veste. Il me propose en échange d'essayer de le tirer en moins de 32h. Ah oui, je crois que c'est la première fois que je fais attention au chrono et je n'ai vraiment jamais connu ma place!! La pente est moins raide, je m'exécute et fonce littéralement vers les 2 derniers kilomètres. Après des heures à 120 puls je remonte à 145 et déjà perdu mon dernier compagnon. Plus rien ne m'arrêtera désormais et mon corps n'existe plus. Je dépasse un dernier courageux boitillant : nous nous félicitons mutuellement.

02h30 (KM166 Chamonix Mont Blanc Arrivée 1035 mètres 135^{ième}) : ce dernier kilomètre est celui le plus beau de ma vie de coureur. Cette ligne est devant moi où l'accueil est sporadique. Mais qu'importe, j'y suis arrivé. Ma pensée va également vers mes 2 amis de voyage Bruno et Claudy, que j'ai cru entr'apercevoir au centre sportif mais sans être sur. Malheureusement, ils seront dans la chambre à mon retour à l'appart. Je reçois enfin cette veste de finisher tant convoitée avant de déguster une (pas très) bonne bière française ...

En conclusion :

_C'est difficile d'exprimer ce que j'ai ressenti mais j'aurais essayé. Cette course a été plus difficile que ce que je n'avais jamais imaginé. J'avoue avoir eu la chance de pouvoir bien manger; ni cloches ni échauffements ni blessures. Dans ces conditions, seul le mental fait encore avancé. Mes brooks cascadia, mon altimètre, mon cardio et le matos en général était au top et indispensable. Rien mangé entre les ravitos, seulement boire de l'eau et un peu de coca dégazé dans l'autre bidon (1,5 litres au total) Les rencontres ont été étonnantes et formidables.

Je pense déjà à la suivante ...

Résultat :

165,80km 9404m D+

135^{ième} sur 2280 au départ et 1383 à l'arrivée.

32h 00min 52sec

