

**Récit de Christian** : L'Utra Trail du Mont Blanc – 155km – 17000mètres de dénivelé cumulé  
1576 concurrents – 416 rejoindront l'arrivée – temps limite 44heures –  
Je termine en 38H24mn55s à la « 205è » place et 32è VH2

Ma stratégie : courir sur le plat et faux plat, dans les descentes et dans les montées peu raides, et marche rapide pour les grosses difficultés.

**Jeudi 26 août** : Départ pour Chamonix avec Eliane, Catherine et Thierry de l'OC Gif (l'instigateur).

Arrivée sous un temps couvert et pluvieux, de quoi nous donner des inquiétudes pour demain l'épreuve.

Après avoir pris possession de notre gîte, nous allons retirer nos dossards. Nous sommes chaleureusement accueillis par les bénévoles qui contrôlent nos sacs et inventorient notre matériel, avec optimisme, ils nous rassurent sur le temps de demain qui sera grand beau nous indiquent-ils.

**Vendredi 27 août** : Au réveil, notre première pensée est pour le temps, ouf ! il fait soleil et tout est dégagé autour de nous dans les montagnes. Nous passons une grande partie de la journée à préparer nos sacs et faire les achats indispensables de dernières minutes.

Après la sieste, départ au centre ville pour ce grand périple. Au passage, Eliane et moi sommes interviewés par un journal local (déjà des vedettes !)...

20 Heures, le Maire de Chamonix lâche les fauves dans les rues de la ville au son de la Musique du Film « Christophe Colomb ».

Personne ne pense à la difficulté de l'épreuve, le départ est très rapide, je remonte de suite vers l'avant du peloton pour ne pas être trop gêné dans la première montée qui se situe à 8km. Tout en courant, j'enlève mon coupe vent que j'avais eu la précaution de mettre durant l'attente dans le sas de départ. Montée du Col de Voza en trotinant gentiment, le chemin suffisamment large permet le dépassement sans encombre. Dans la descente, Thierry m'annonce qu'il va s'arrêter aux Contamines, car sa blessure s'étant réveillée, il souffre, donc, maintenant, je suis seul à affronter ce monument. A l'arrivée aux Contamines, c'est un peu la bousculade, je prends un bol de soupe, et oui, j'ai décidé de ne pas prendre de sucré aux ravitos, donc, potages, soupes etc... Je repars sans perte de temps vers le Col du Bonhomme. Je cours jusqu'au pied, là, commence la première vraie difficulté, heureusement, j'ai doublé pas mal de concurrents, car, maintenant le chemin est étroit et les dépassements moins évidents, du fait de la nuit et du peu de visibilité. De temps à autre, je me retourne pour admirer une incroyable file de lampes allumées sur le chemin derrière moi. La descente est glissante et bon nombre de coureurs se retrouvent à terre. Le chemin ressemble plus à un rû qu'à autre chose. Je suis prudent et ne me laisse pas emporter par l'euphorie de certains qui dévalent à tout va. Arrivé aux Chappieux, (3h48mn) je me dois de remplir ma réserve d'eau et faire le plein de barres énergétiques, tandis qu'autour de moi déjà certains découragés ou plus en forme abandonnent avec regrets...le jour commence à se lever et samedi est là.

**Samedi 28 août** : Je m'élance direction le col de la Seigne 6km de faux plats montants que j'avale aisément en footing. La montée qui se profile devant moi s'annonce raide, mais, ça vaut le coup d'œil, car j'atteinds le sommet à la levée du jour 5h45 c'est féérique, je ralentis un peu pour apprécier la vue ! Depuis déjà longtemps, nous courons espacés les uns des autres, et en solitaire, je vais plonger sur l'Italie, la descente s'effectue à bonne allure. Dans le bas, j'aperçois le Lac Combal, je le longe sur plusieurs km relativement plats qui sont parcourus sans problèmes pour moi en courant. La montée au Col de Favre s'annonce bien pentue, le soleil chauffe déjà, la bascule sur Courmayeur que l'on aperçoit dans le fond de la

vallée semble très longue et raide, mais avec le temps vient l'habitude. J'arrive enfin à mi course, il est 9H41 (il est trop tard maintenant pour prendre un petit déjeuner donc pas de croissants), mais soupe, pâtes (et oui nous sommes en Italie...). Je prends une douche, enfile des vêtements secs et d'été, il fait beau ! Je voulais passer aux massages, mais j'y ai renoncé, trop d'attente, un point à revoir l'année prochaine par les organisateurs, les coureurs qui ont terminé à Courmayeur sont confondus avec ceux qui continuent d'où une file d'attente impressionnante, dommage, j'aurais apprécié. Dans cette foule, je rencontre un trailer de Rambouillet celui qui était avec nous Aux Allobroges, quelques encouragements, et ça repart. Un petit tour en ville et j'attaque l'ascension jusqu'au refuge Bertone, oh là, que c'est long et dur, mais je suis confiant, je m'étais promis d'arriver encore frais à mi course, non fatigué !!! (si on peut dire) contrat rempli. Nous croisons des randonneurs Italiens et autres, dans la montée qui ont la gentillesse de nous laisser passer, ils ont des regards ébahis. Dans la descente du Val Ferret, je commence à souffrir des pieds et dois ralentir (je m'interroge ?), dans cet endroit d'une sublime beauté, avec lacs et endroits magiques, de nombreux touristes se baignent et font picnic, pendant que nous ne démordons pas nous les un peu fous de passage ne nous arrêterons pas pour farniente, d'ailleurs, je rencontre encore mon ami de Rambouillet, qui, hélas s'est fait une entorse et est contraint à l'abandon. Maintenant, je dois grimper au refuge Eléna, il fait chaud, je bois de façon régulière pour ne pas me déshydrater. Je double encore et encore dans les montées, et je suis stimulé. Arrivé au refuge, un coureur mal en point abandonne, et chose peu banale, un hélicoptère arrive peu après pour le rapatrier (incroyable). Encore une heure environ de grimpe avant de franchir la frontière Italie/Suisse. J'aurai descendu pendant 1h36 du Col Ferret à la « Fouly » avec une douleur aux pieds à chaque foulée (vivement les montées). Je rentre dans le village de la Fouly. Un régal pour les yeux, là nous en sommes en Suisse, toutes les maisons sont fleuries, une vraie carte postale ! Une surprise nous attend au ravitaillement, des tartes aux myrtilles, alors là, je craque !

La fatigue commence à se faire sentir, est ce normal ? après 21h32mn52s de course ! Prochain objectif : Champeix que j'atteins 3h10 après avoir laissé la Fouly : ouf ! je suis fatigué, j'ai toujours mal aux pieds et de plus j'ai des douleurs dans les genoux qui apparaissent. Il est 21H20 maintenant, je me précipite sous la douche : ERREUR, effet inverse que celui désiré. Dans les vestiaires, je grelotte, malgré la chaleur. Je me couvre et je ne sais plus trop quoi faire, je tourne en rond indécis, ou suis je ? je cherche quoi, que vais je faire, dormir, ou repartir ? je ne sais plus. Un bénévole arrive et me dirige vers la cantine, merci à lui il a tranché pour moi, (j'y serais peut être encore !). Je prends un repas complet, j'ai tout mon temps, ici, c'est plus calme, et les kiné sont dispo, je me fais masser, allongé, je sens le sommeil m'envahir, je résiste, ouf la séance est terminée, il est 23h15, j'aurai fait un brec de 2h. Je repars, seul dans la nuit, plus que 50km et si tout va bien 11 heures de course et j'aurai gagné (une victoire perso). Je sursaute, mon portable sonne (équipement recommandé par l'organisation) c'est le PC de la course qui est à la recherche d'Eliane, qui étant hors délai aurait dû être pointée, je les rassure, l'ayant eu à l'écoute à 21h30, à l'heure qu'il est maintenant elle doit dormir profondément. J'atteins la pente de Bovine 1500 m – 500 de dénivelé, je ne vois plus rien, mais je sens le % de la pente, le ciel est couvert. Je marche, mais le souffle est court, j'ai le moral, car maintenant, je sais, que sauf incident, j'irai au bout. La descente sur Trient est un calvaire pour moi, j'ai les pieds complètement endoloris et les genoux qui me rappellent à l'ordre. Au point d'arrêt, un kiné est là, il me fait un strapping aux genoux, pour les pieds, il n'y a pas grand-chose à faire, je décide d'enlever mes semelles qui me compriment. Je repars donc, mais je ne suis pas seul, nous formons un petit groupe et la forme revient doucement, Pourquoi n'est je pas pensé aux semelles plus tôt ? Miracle tout va mieux !

**Dimanche 29 août** : Le jour s'est levé, je suis maintenant repassé en France. Le groupe s'est disloqué bien évidemment. Il n'y a plus de difficultés majeures, (enfin, sois disant).

A Vallorcine, près de Chamonix, nous ne prenons pas la vallée, mais le sentier des Gardes, très technique et vallonné, il faut faire attention aux racines et être vigilant pour ne pas tomber et se retrouver dans les ravins, la traversée des torrents se fait très attentivement, pas question de se blesser si près du but. J'ai la pêche, je double quelques concurrents, mais me fais doubler également. J'aperçois enfin Chamonix, la tout en bas dans la vallée, mais quand va-t-elle arriver cette satanée descente ? Qu'on en finisse une fois pour toutes, je m'impatiente, j'en ai marre, j'avance comme un automate, la ligne d'arrivée est proche en distance, mais encore très loin en temps.

Çà y est j'y suis ! je fais attention à toutes les embûches que je rencontre au passage (racines, trous boueux, herbes gênantes...) je bête, je peste, car maintenant je n'ai plus de patience, mes jambes sont très lourdes. Je trotte, je suis à 1500m de l'arrivée, lorsque tout d'un coup, j'entends derrière un coureur qui revient vers moi à vive allure : j'accélère, il me rejoint, je persiste, lui aussi, nous sommes aux coudes à coudes, je ne lâche pas, lui non plus, et à 2 ou 300 mètres de l'arrivée, je le décroche enfin, je suis content, je le retrouverai sous le porche de l'arrivée, pour l'accolade surprise, il est Suisse, et il est aussi content que moi de pouvoir encore se faire plaisir au final en poussant la mécanique qui finalement en redemandait encore. Nous nous félicitons mutuellement et entendons les applaudissements autour de nous. J'aperçois Eliane qui arrive, heureuse de me voir, et bien sûr qui ne manque pas la photo finale.

Je suis un peu dans le vague, je fais quoi là ! Je mange, je bois, ai-je froid ? Finalement je m'assieds un peu pour récupérer et suis fier en pensant que j'ai terminé l'UTMB, le Trail le plus long d'Europe et le plus difficile, qui traverse en une seule fois 3 pays européens.

CHRISTIAN



