

Touché mais pas coulé !

Je voulais vivre un feu d'artifice d'émotions : je l'ai vécu bien au delà de mes espérances même sans franchir la ligne d'arrivée. Une semaine après avoir dû abandonner à Champex, j'accepte enfin cet échec, cette grosse désillusion. Arriver à mettre des mots justes sur cette aventure était trop douloureux jusqu'à ce jour. Aujourd'hui je vous dois bien à tous un petit récit de cette aventure.



Prendre le départ de cette course mythique à Chamonix est un moment exceptionnel, une ambiance et des émotions indescriptibles.



Quelques secondes avant le départ retentit cette musique qui met tous les coureurs en larme : « conquest of paradise ».



Je ne peux retenir les larmes mais à quoi bon, je dois lâcher prise. Certainement que pour tous c'est l'aboutissement de longues semaines d'entraînement, de sacrifices surtout ! Le départ est donné, les rues de Chamonix sont noires de monde, des acclamations et des encouragements viennent de partout. Je n'ai jamais vécu une telle ferveur.



Difficile dans ces conditions de rester concentrer sur sa course. Et ce n'est que le début, jusqu'au pied du col du bonhomme il y a du monde partout. Les houches, la montée du col de Voza, St Gervais, Contamines ... Même si je m'étais promis de ne pas me laisser impressionner par cette foule, je puise parfois dans mes réserves pour accélérer un peu la cadence et répondre aux encouragements, allez jean christophe !!! Les premiers postes de ravitaillement arrivent, rien ne me fait envie, je reste confiant que mes gels, mes compotes et mes barres me permettront de tenir jusqu'au prochain point, pas le temps de m'arrêter. A contamines je retrouve difficilement mes amis Gilbert et Patricia parmi la foule d'accompagnants. Ils m'aident à changer mes flasques encore presque pleines et me donnent quelques gels, barres pour compléter mon équipement. J'enfile mon t shirt à manches longues pour la nuit.



Déjà dans ma tête je me dis que cette course sera plus difficile que prévue, ma forme n'est pas exceptionnelle. Mais j'arrive sur des portions du parcours que j'ai reconnue, cela me rassure. Avec la nuit qui se fait de plus en plus sombre, et le début des premières difficultés, le calme revient. La montée du col du bonhomme se passe bien même si je n'ai pas la même facilité que pendant les reconnaissances, malgré

l'aide des bâtons. La descente vers Chapieux se passe bien mais j'ai le ventre qui commence à faire des siennes. A chapieux, je passe devant le ravitaillement sans m'arrêter car une envie pressante me dirige directement vers la sortie où se trouve les toilettes. Tans pis pour les crozets que j'ai aperçu et qui me faisaient envie. Je reprends la route pour le col de la Seigne le ventre vide. La montée se passe bien, je me sens en forme pour la première fois depuis le départ. Comme me le dis justement une concurrente avec qui je papote quelques instants : lors d'un ultra, on a plusieurs vies Le froid se fait plus intense et le vent au sommet du col, impose de mettre une veste coupe vent. Passage par les pyramides calcaires, plus aucune trace de neige, qui était pourtant encore bien présente un mois plus tôt. Cela facilite grandement le passage et la descente vers le lac Combal. Le jour se lève et les paysages sont magnifiques. Pas trop le temps de contempler, l'endroit demande beaucoup d'attention pour ne pas chuter. Une nouvelle fois, le ravitaillement du lac Combal se transforme en pause toilettes. J'avale quelques morceaux de fromage, de charcuterie et fruits, mais rien de vraiment consistant. Je sais que la suite jusqu'à Courmayeur sera plus facile. Je ne m'inquiète pas. Je rejoins l'arrête du mont Favre et tiens un bon rythme jusqu'à Check ruit. Plus qu'une grosse descente pour rejoindre Courmayeur et retrouver mon équipe au complet, Gilbert, pat et taf. Aucun soucis dans la descente technique, je double un grand nombre de concurrents bloqués dans des passages raides. Je regarde ma montre pour la première fois, je suis dans les temps prévus.



Gilbert et taf m'attendent dans les rues qui mènent au ravitaillement. Je suis heureux de les retrouver. Pat m'assiste dans la zone réservée aux coureurs. Je change mes habits pour repartir propre et frais, j'avale rapidement quelques cuillères de la compote préparée la veille, quelques morceaux de pancake, et c'est tout On complète mon sac avec des gels et remplace mes flasques.



Encore une fois pause toilette avant de repartir. Taf et Gilbert m'accompagne quelques mètres en direction du refuge Bertone.





La chaleur commence à être bien présente. La route goudronnée qui mène à la montée raide vers Bertone, me semble interminable. Je n'ai plus de jambes et j'ai l'impression de ne pas avancer. L'inquiétude me gagne car je sais ce qui m'attends dans les prochains kms. Mon inquiétude était bien fondée, dès les premières pentes vers Bertone, je suis en grande difficulté, plus rien ne fonctionne.... Cette montée se transforme en chemin de croix, je suis complètement cassé sur mes bâtons et j'avance très péniblement. Plusieurs pauses sont nécessaires, j'avale plusieurs gels, je vide mes flasques et me retrouve rapidement à cours d'eau... Au refuge bertone, je m'assois quelques minutes pour reprendre mes esprits et des forces. Je me dis que si on a plusieurs vies lors d'un ultra, on a certainement aussi plusieurs morts... J'ai envie de

vomir, la suite s'annonce très compliquée. Je pense à mes collègues qui m'attendent à la Fouly, je reprend mon chemin en mauvais état. Heureusement les prochains kms sont relativement plats jusqu'à Arnouva. J'essai de me refaire une santé, d'économiser mes forces restantes. Nous sommes à mi course et je suis déjà en mode survie. Le ravitaillement d'Arnouva ne change rien, rien de passe, envie de vomir encore plus présente, le doute est de plus en plus grand dans ma tête. Pourtant je dois absolument rejoindre la Fouly où je suis attendu. Je réunis les quelques forces qui me restent pour attaquer le prochain gros morceau, le col Ferret. Nous sommes nombreux à souffrir sur ses pentes surchauffées. Aucune zone n'est épargnée par la chaleur et le soleil. Chaque mètre parcouru est une petite victoire psychologique. Au sommet il ne restera qu'une grosse descente pour rejoindre la Fouly. Aucun point d'eau au sommet du col, nous sommes tous à sec, un petit filet d'eau de montagne permet de remplir difficilement les flasques. J'arrive enfin à accélérer le rythme dans cette descente roulante dans sa première partie, la deuxième partie plus technique me donne plus de difficultés. J'ai de plus en plus de mal à avancer. Au loin se profile La Fouly, il reste seulement un long plat descendant. Rien ne va plus, je n'arrive plus à courir, seulement à marcher et je constate que mon dos me lâche, ma position est tordue



Je sais à ce moment que ma course est terminée. Taf et Gilbert m'attendent à l'entrée de la Fouly. Je lis dans leurs regards leur inquiétude. Je m'arrête dans le premier kiosque pour acheter une boisson, j'ai besoin de boire rapidement. L'assistance n'était pas

permise à la Fouly, je n'ai pas la force de ravitailler correctement, la lucidité m'a quitté depuis longtemps. Encore plus de temps passé aux toilettes qu'à reprendre des forces. À la sortie du ravitaillement, arrive le moment qui m'a permis de tenir jusque là.



La rencontre avec mes collègues venus m'encourager.



Une bouffée de joie, d oxygène et de bonheur qui me redonnent de la force pour quelques dizaines de mètres. C'est magique de les retrouver !



Quelques minutes passées avec eux pour des remerciements, quelques accolades et des photos, je repars en direction de Champex où j'espère vraiment prendre le temps de me refaire une santé.



Mais le chemin jusqu'à Champex est encore long. Aucune difficulté technique mais tellement compliqué quand plus rien ne va. Je me couche à de nombreuses reprises sur le bas côté, rien n'y fait, je suis de plus en plus fatigué. Je sais que si je rejoins Champex ça sera déjà un miracle. La montée d'Issert à Champex est un nouvel Everest, il fait à nouveau nuit, je m'accroche à mes bâtons dès qu'une pente se présente devant moi. Comment des chemins si simples habituellement peuvent devenir aussi compliqués ! Arrivé au ravitaillement de Champex je me dirige directement vers la tente des physio en espérant qu'ils puissent faire un miracle. Mon dos est en vrac, je n'arrive plus à me tenir droit. Taf me rejoint et me donne un bon plat de pâtes, me prépare mon sac pour la suite. Je n'arrive toujours rien à manger, juste quelques bouchées que je n'arrive pas à avaler.



Je veux me coucher et dormir un peu. Je m'allonge et réussis à dormir quelques minutes. Je repars sans conviction vers Trient. J'ai froid, je n'arrive pas à me réchauffer, je fais quelques kms en marchant et déjà je dois à nouveau m'allonger totalement épuisé. À quoi bon de continuer dans ces conditions, il reste tellement de kms et de difficultés. Je croise les doigts pour trouver un point de contrôle sur mon chemin. Faire demi tour pour retourner à Champex m'est impossible. Je vois au loin des lumières, ouf deux bénévoles sont en poste et me proposent de me ramener en voiture à Champex pour signaler mon abandon et retrouver mes amis. Je suis extrêmement triste mais aussi soulagé que le calvaire s'arrête. Mon aventure prend fin dans ce si joli petit village, à 40 kms de l'arrivée. Je n'ai même plus assez d'eau dans le corps pour pleurer. Mes amis, eux aussi tellement fatigués après 2 nuits blanches, m'offrent leur réconfort, le sentiment qui domine est celui d'un immense gâchis dont je n'arrive sur le moment pas à trouver les raisons. J'avais rêvé si fort de la joie de franchir avec eux la ligne d'arrivée à Chamonix. Abandonner était un mot que je ne connaissais pas et que je dois ajouter à mon vocabulaire. Mon corps est meurtri par ces 135kms et ces 8000m de

d+, mais c'est dans ma tête que restera le souvenir douloureux de cet abandon. Peut être que cela me rendra plus fort dans le futur. La plaie n'est pas encore totalement refermée pourtant je dois tourner mon regard vers le prochain objectif : la diagonale des fous.

Je fais la promesse que je reviendrai bientôt sur cette épreuve....



Merci mes amis, mes collègues, mon employeur Affidea, vous avez tous été exceptionnels !

Un Merci particulier à Patricia, Gilbert et Taf, sans qui rien n'était possible !

Merci à mes proches d'avoir supporté les nombreux sacrifices que je leurs ai imposés.

Merci à tous les bénévoles présents sur cette épreuve.



Avec toute mon affection : Jean Christophe