



Accueil Nac Présentation du club Infos Nac Nos organisations Challenge route Records Photos Boutique Nac Forum Nous écrire

## L'Ultra Trail du Mont Blanc

L'aventure vous tente?

Voici le compte-rendu d'un naqué de l'an dernier: Thomas

*"Petit résumé d'avant mont blanc... Me voilà début décembre 2005, cherchant un nouveau défi physique et mental car le vélo ne me passionne plus et l'esprit qui y règne n'est plus celui dans lequel je veux évoluer. C'est alors que je me rappel d'une course de fou autour du mont blanc que j'avais vu dans un magazine de jogging que j'avais feuilleté par hasard quelques temps plus tôt. J'en parle à un ami qui me dit connaître quelqu'un qui a déjà fait la course deux fois et me donne son numéro.*

*N'ecoutant que ma soif de découverte je forme le numéro et je tombe sur un certain yves... et on parle un peu de cette aventure qu'il connaît très bien et m'invite très gentilllement chez lui pour en parler.*

*Me voilà donc arrivé chez ce coureur très sympa et là je découvre quelqu'un de passionné qui connaît l'épreuve sur le bout des doigts et qui m'en parle en long et en large avec une telle envie et une telle lueur dans ses yeux que je comprends que c'est le défi qu'il me faut.*

*Je rentre chez moi et je dis à mon épouse que je vais acheter ma première paire de chaussure de jogging et je vais me mettre à courrir. Elle dit que je suis fou et se demande ce que j'ai encore inventé comme truc débile...*

*Et la découverte commence par le trèfle à olné, 42 kms de chemin et de route et cela ce passe pas trop mal, je termine dans un état très correct. J'enchaîne avec la magnétoise en février avec mon premier 64 kms et la encore ça va pas mal du tout malgré la découverte de nouvelle sensation que je ne connaissais pas dans mon sport précédent. Suive d'autres courses comme la bouillonante ( 42 kms ), les caracolles ( 60kms ), le trail des cerfs ( 55kms ), la ronde des nutons ( endormi au 99 kms ) ainsi que beaucoup d'entrainements longs avec mon nouvel ami, yves...*

*Arrive le mois d'août avec une fin de préparation un peu chamboulée à cause d'un tendon douloureux et de quelques petits problèmes perso. Mais bon tant pis, advienne que pourra...*

*Me voilà donc à bord de la camionnette qui nous emmène vers cette aventure. Yves, Georges, Jean-marc et Alain sont à bord et l'ambiance est au top durant le voyage et dans les jours qui précèdent le grand départ. Rien que pour ça on a déjà tout gagné de venir...*

*Arrive le vendredi 25 aout...*

*Après-midi : on se prépare, yves manque de peu de passer le mont blanc bloqué dans les toilettes de la patinoire...*

*18h50 : ensemble sur la place de Chamonix, Georges verse une petite larme seul de son côté ( et oui je t'ai vu ), Yves et Jean-marc savent ce qui nous attend et moi je me demande ce que je fais là après seulement 9 mois d'entrainement je d"ifie un mythe de la course à pied...*

*19h00 : Départ, 2500 coureurs s'élancent pour combien d'heures??? Combien arriveront sur cette place apres avoir bouclé le tour???*

*Chamonix - les Houches : 8kms bouclé à l'aise avec Georges et Jean-marc. Yves est en retrait à cause de son genou. Je ne le sais pas encore mais c'est la dernière fois que je suis avec eux jusqu'à dimanche matin.*

*Les houches - Col de Voza : Premier col ( 5 kms ) et premier dénivelé, ca passe pas trop mal et la nuit tombe quand je bascule dans la descente. Jusqu'ici, tout est ok, les jambes sont bonnes, la tête est bien, quelques réglages de sacs, mise en place de la frontale et on continue...*

*Col de Voza - Les contamines ( 12 kms ) : Première descente de nuit, les sensations sont bonnes. Il faut dire que c'est mon point fort les descentes. J'adore... du moins pour l'instant... Tout est ok et j'arrive au ravito des Contamines dans une haie de spectateurs qui encourage les fous du mont blanc. L'ambiance est à son comble, je retrouve des ambiances d'arrivées dans des étapes de montagne, c'est génial. Je me demande ou se trouve mes compagnons, je fais le plein du camel back, de nourriture et je repars...*

*Les Contamines - Col du bonhomme : La nuit est déjà bien entamée et la température baisse, baisse, baisse ( -7 à ma montre au plus froid de la nuit! ), je m'arrete pour m'etre ma veste apres une longue montée car je commence à etre tramblant de froid et je repars en direction du ravito suivant où je retrouve Alain. Je lui dis que je suis content de le voir et lui propose de faire route commune un petit moment. On repart et on termine l'ascension de ce col qui culmine à plus de 2500 mètres. Au dessus je me retourne et vois un long serpentin de lumière dans la nuit... Magique...*

*Col du bonhomme - Les Chapieux : On se lance dans cette descente humide et super technique. Beaucoup de chute autour de nous et autant d'espoirs ruinés de terminer... On passe à travers et nous arrivons aux chapieux, 44kms depuis Chamonix et tout est toujours ok, les jambes sont là, le mental au plus haut. Je me demande si je ne suis pas partis un peu vite et faire route avec Alain est peut être dangereux car il sait ce qu'il fait, il a déjà terminer deux fois et son métier est son avantage... Il est instructeur de survie pour les pilotes à l'armée belge!!! Tant pis, on verra...*

*Les Chapieux - Col de la Seigne : On repart apres une bonne soupe bien chaude et commence un nouveau col dans la nuit. Ca débute par une longue portion de route dans laquelle Alain pousse un train d'enfer... 4kms du sommet, je craque..., j'ai vraiment beaucoup de mal à avancer, hypo, mauvaise gestion au niveau ravito, froid, 50kms en montagne..... Est-ce déjà la fin de l'aventure??? Quoi qu'il en soit, il faut rejoindre le rpochain point d'assistance, j'avance comme je peux et j'arrive enfin en haut du col...*

*Col de la Seigne - Refuge Elisabetta : Je me lance comme je peux dans la descente et decide d'effectuer le plat de liaison jusqu'au pied du col suivant en marchant afin de me refaire une santé. Je marche donc, je mange et je bois.. Je me rends compte assez vite que les autres autour de moi sont dans le même état et cela me rassure... J'attaque la montée tranquille sans me mettre dans le rouge et j'arrive au sommet avec le lever du soleil... Magique, il n'y a pas de mots...*

*Refuge Elisabetta - Courmayeur : Une magnifique descente où je retrouve de bonnes*

*sensations, le coup de moins bien est passé et je peux de nouveau demander plus à mon corps et me faire plaisir dans cette longue descente pas très technique et avec un soleil qui commence à me réchauffer de cette nuit glaciale...*

*J'arrive à la première base de vie à Courmayeur à 9h45. Premier constat: 14h45 de course et 76 kms parcouru avec 4000 mètres de dénivelée... Je suis content d'atteindre ce premier objectif que je m'étais fixé secrètement. Je retrouve Alain arrivé depuis 20 min et les autres belges du chalet où on loge... Pas de nacqués à l'horizon. Je mange un gros plat de pâtes, me détends un peu, refais mon sac et puis je repars à 10h40. Je ne veux pas rester trop longtemps car Yves m'avait prévenu de ne pas trop traîner dans les bases de vie car c'est comme ça que l'on abandonne...*

*Courmayeur - Bertone : Pas un très long passage mais une côte abominable en plein soleil avec un pourcentage monstrueux, je souffre, j'ai chaud, je bois, je n'avance pas. Je suis dépassé par une dame qui promène avec son chien et je suis dégouté car elle n'a vraiment pas le physique de la sportive. Je vis mon deuxième passage à vide, mon corps n'en veux plus, il n'en peut plus. Arrivée au refuge de Bertone dans un mauvais état. Je suis rejoint par quatre belges qui logent avec nous pour le w-e et ils m'encouragent à continuer.*

*Bertone - Arnuva : Une longue corniche avec vue sur les Jorasses. Pour moi le plus beau passage au niveau paysage sur tout le tour. Je repars donc en compagnie de mes colocataires et là sans savoir pourquoi la machine se met en route et je suis déchainé, je passe d'un état lamentable à une euphorie totale. Je suis bien, de supers bonnes sensations, des jambes de feu, un moral retrouvé et je galope comme si je n'avais pas encore fais un mètre...*

*Arnuva - Grand col Ferret : Après le ravito j'attaque le col le plus haut de ce Mont banc... Toujours dans mon passage de forme exceptionnel je fais une très bonne montée. Je passe au sommet au moment où le premier passe la ligne d'arrivée à Chamonix. Il est 16h06. Il a bouclé la course en 21h06, nouveau record!! Alors que je viens de passé le 93kms. Il m'en reste encore 65 à faire. Impressionnant cette différence...*

*Grand col Ferret - La Peule : Descente assez roulant mais quand même beaucoup de cailloux et de changements de rythme mais ça me convient toujours. J'arrive au point de contrôle et de ravito suivant dans une bergerie suisse surchauffée et ça c'est le coup de grâce. Chute de tension, vomissements, vertige.... Je suis vraiment mal et je me demande comment je vais faire pour me remettre de ça et continuer. Continuer, c'est bien de cela qu'il s'agit. Je me dis qu'il faut avancer encore et encore et je repars donc mais dans un sale état...*

*La Peule - Champex : Je continue donc ma route le long de cette vallée et voilà qu'arrive la pluie... Que dis-je, le déluge. Sans le savoir, cela ne vas plus me quitter jusqu'à Argentière soit 45 kms de pluie sans arrêt de jour et de nuit... Cette partie est assez ennuyeuse, le long d'un court d'eau et j'arrive à Champex (la deuxième base de vie, km 117) à la nuit tombée. Je rentre dans la tente et une brave dame me propose un plat de... frites... incroyable. J'ai opté pour les pâtes et la boisson chaude qui ne m'a pas quitté tout le long, la soupe au poulet/vermicelle. Je me fais masser et là le kiné me dis que j'ai une tendinite aux releveurs... Ne me demandez pas ce que c'est mais ça fait super mal. Il me dis qu'il vaut mieux arrêter. Je tel à Yves qui m'apprend qu'il a abandonné ainsi que Georges et Jean-marc... Il me dit continue et si ça va pas tu stop au prochain ravito... Je réfléchis, je phone mon épouse, je discute avec Olivier (belge du chalet)... Je prends tout les paramètres en compte et me décide à repartir avec deux de mes colocataires et d'aller jusqu'où je peux, on verra bien, ça passe ou ça casse....*

*Champex - Vallorcine : Me voilà donc toujours en course, sous le déluge, dans*

*lebrouillard et le froid... J'arrive au pied de Bovine et je me rappel de Yves qui m'a mis en garde contre ce passage qui a été le plus dur pour lui... Imaginez, une côte de 3kms que les premiers franchissent en 55min!!! C'est affreux, plein de rocher partout, limite escalade, en plus rendu glissant par la pluie. C'est super dur mais contre tout attente, me revoilà sur mon nuage et dans une forme exceptionnel. J'avale la côte en 1h15 et je m'enfonce dans les alpages en courant d'un bon rythme vers le col de la forclaz en ratrappant enormément de monde.*

*Je fonce toujours vers Trient, le prochain ravito, dans une descente super gadoue mais j'adore... Plusieurs chute sur cette partie mais rien ne me freine, je suis déchainé...*

*J'attaque la montée des Tseppe, dernières grosses difficultés du parcours... Je jette ce qui me reste de force pour passer ce dernier col au plus vite et pour me motiver, je chante à tue tête durant toute l'ascension. Et ça marche, je passe cette dernière côte sans problème et me mets à penser que plus les kilomètres passent, meilleur je deviens dans les côtes... Encore, encore,...*

*Arrivé au sommet, je veux m'arreter pour enlever les cailloux de ma chaussure et je vois un banc, je m'y pose et BOUM, première hallucination, il n'y a pas de banc... On m'avait prévenu que cela arrivait mais de là à voir un banc... Je suis loin, très loin au delà de mes limites connues...*

*Je me lance dans une descente très très glissante et technique mais je m'en sors encore bien. J'arrive sur un chemin plus large et là tout d'un coup, plus rien... Mes forces m'abandonnent, le moral en prend un sacré coup et je me traîne d'une façon si lente que je me demande si je vais pouvoir terminer. Je rentre dans un petit sentier forestier en descente et ma deuxième hallucination vient. Je vois des gros rochers blancs se transformer en tête d'homme qui veulent me manger. Ne suis-je pas aller trop loin??? Et puis à partir de là jusqu'au ravito de Vallorcine, c'est le trou noir... Je ne me rappelle de rien du tout... Je ne sais pas comment est le chemin, combien de temps il m'a fallu pour rejoindre le ravito, si il y avait un chemin ou de la route... J'étais complètement absent. J'avancais comme un zombie... C'est inquiétant.*

*Ensuite je me retrouve dans cette maison à Vallorcine avec un café en main. C'est une chose historique car il s'agit du premier café que je bois de ma vie... Jamais une goutte avant ce moment-là. Je trouve ça dégueu et c'est peut-être ça qui me réveille et me donne le coup de fouet pour repartir.*

*Vallorcine - Argentière : Partie pas très longue et pas très dur. Passage du col des montets, le dernier répertorié mais rien de dur par rapport à ce qu'on a déjà passé. Le jour se lève, le courage revient, je ne sens plus rien de mon corps, il est meurtri, complètement explosé mais il faut continuer, l'arrivée n'est plus très loin et je sais que mes amis nacqués m'attendent.*

*La pluie s'arrête enfin et le soleil fait une petite apparition.*

*Arrivée au dernier ravito à Argentière. Deux bons sandwich au paté me redonne l'envie et je demande comment est la fin du parcours et une gentille dame me dit qu'il reste 9 kms facile le long de la vallée...*

*Argentière - Chamonix : 500mètres de route, tournant à droite et dernier chemin dans la montagne... Je donne tout ce qu'il me reste pour en terminer au plus vite mais le dénivelé de cette dernière partie est très important. La gentille dame du ravito se transforme en méchante sorcière et je la maudit de m'avoir dit que c'était facile. Côtes interminables et*

*descente technique se succèdent, je n'en peux plus et je craque...*

*Au dessus de ce qui va s'avérer être la dernière côte je m'assieds et je fonds en larme...*

*Je me rends compte que c'est la fin de l'aventure, que je vais boucler cette anneau magique, que je vais être finisher de l'ultra trail du mont blanc... 158 kms, 8500 mètres de dénivelé...*

*Je rentre dans Chamonix en courant, il est 9h00 du matin. Les gens applaudissent, me félicitent... Quel sentiment de joie, de fierté...*

*Dernier tournant à gauche, je vois mes potes nacqués qui sont là en train d'hurler, ils sont heureux pour moi. Petite tape dans les mains au passage et puis il me reste dix mètres pour franchir la ligne...*

*C'est fait.... en 38h10*

*Voilà les amis, mon aventure au mont blanc. Depuis lors, il n'y a pas un jour où je n'y pense pas et j'attends avec impatience le 7 janvier pour pouvoir me réinscrire pour 2007. Malgré les sacrifices, les souffrances pendant et après, j'en redemande... C'est tellement beau.*

*A bientôt sur les chemins...*

*Que le vent porte vos foulées..."*