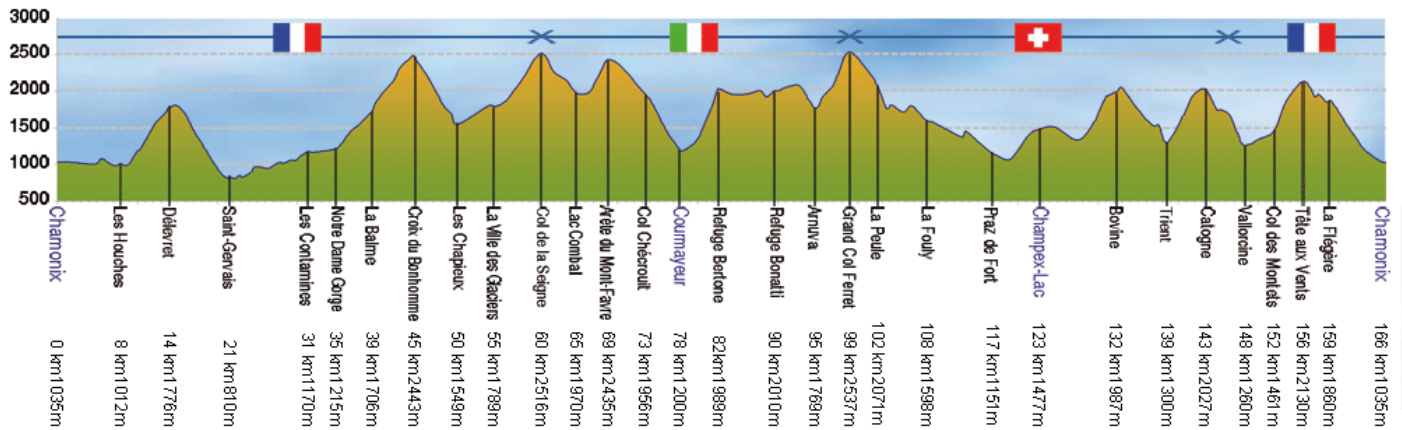


UTMB 2011

COMPTE RENDU DE NICO



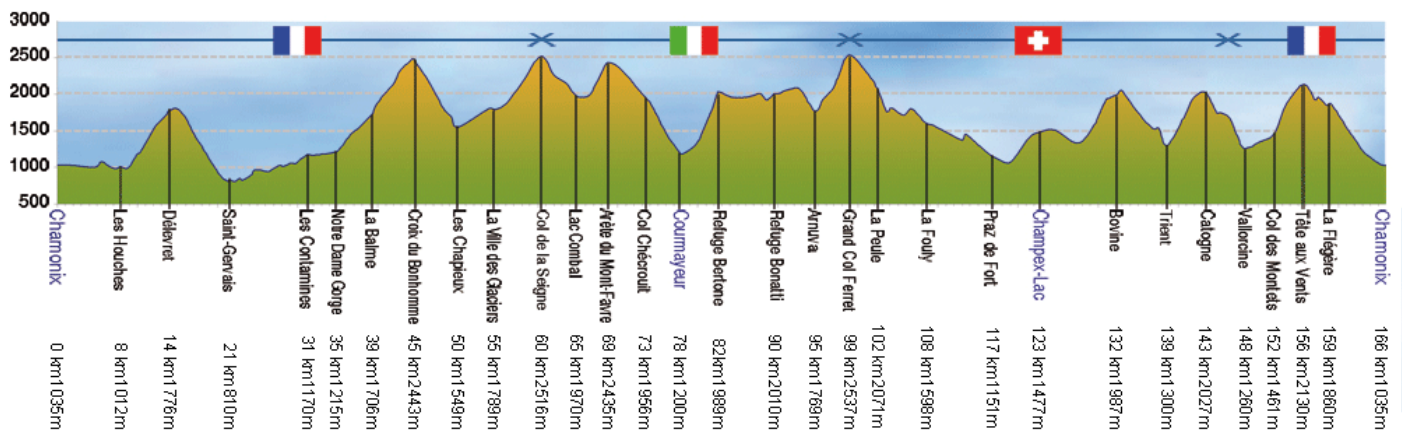
Avant le départ : Arrivée sur le site mercredi en fin d'après midi je sors d'une semaine de BAFA avec un peu de fatigue et pas de grosses sensations. Vendredi matin on se lève avec une alerte orange sur le département. On apprend très vite par SMS que le départ sera reporté de 18h30 à 23h30. Ça change tous nos plans puisque avec Sam on devra passer 2 nuits de course au lieu d'une, notre objectif étant moins de 30h. Puis plus tard dans l'après midi on apprend que le col de Catogne situé en fin d'épreuve sera supprimé pour cause d'éboulements et que l'UTMB 2011 devrait donc être plus court avec moins de dénivelé. Autant de changements qui nous sapent le moral.

Sur la ligne de départ : Nous arrivons à 21h30 sur le site et à 22h30 nous sommes sur la ligne de départ. Il pleut, il y a du vent. On patiente...les gars sont emmitoufflés dans des sacs poubelles pour ne pas prendre l'eau. L'attente sous la pluie est longue, ce n'est pas le départ que j'avais imaginé. Puis les VIP arrivent sur la ligne, on ne voit rien mais le départ est lancé.

0 au 15^{ème} km Chamonix-Le Delevret : je pars avec Sam, mon talon droit me fait souffrir depuis 2 jours...allez on verra bien. Très vite je perds Sam et arrive la première bosse : le Délevret 1800m d'altitude. Je décide de monter tranquille en marchant et je suis impressionné par le niveau général. Ça bombarde de tous les côtés. Je ne me laisse pas influencer et je reste sur mon petit rythme : la course est encore longue. **A 1h06** je passe le col il y a un peu de vent il ne fait pas chaud et je suis pour l'instant **127^{ème}** au classement.

15 au 40^{ème} km Le Delevret-La Balme : dans la descente je suis pas mal, je récupère des places. Arrivée à Saint Gervais cette fois ci ce sont des trombes d'eau qui tombent. Je suis rincé. Puis commence les longs faux plats vers la Balme et là je n'ai pas de bonnes sensations, je perds des places continuellement sans pouvoir m'accrocher. Je me dis que cette course va être longue pour moi. Mon talon me gêne mais la douleur ne s'intensifie pas, c'est le point positif de ce début de course. Arrivée à la Balme **il est 4h35 je suis 161^{ème}**.

40^{ème} au 50^{ème} km La Balme-Les Chapieux : Et c'est parti pour la première grosse ascension vers le col du bonhomme (2500m d'altitude). Enfin il s'est arrêté de pleuvoir, je me cale dans les pieds d'un gars et décide de m'accrocher à lui dans la montée. J'ai sorti les bâtons (que je ne quitterais plus) on monte sur un rythme qui me va bien mais encore une fois ça revient fort derrière. Tout à coup ça devient tout blanc, il y a une petite épaisseur de neige et la température baisse, avec les fringues trempées je vous raconte pas. On arrive au col, le jour se lève sur les sommets enneigés, c'est magnifique ! Cependant je ne m'attarde pas trop car ça caille. J'effectue sans plus de vitesse la descente sur les Chapieux ou je prends un premier ravito de plus de 5mn. Soupe chaude, changement de tee-shirt et c'est reparti. Tiens Sam viens d'arriver. Il fait trop froid pour l'attendre je lui dit que j'enchaîne. **Il est 7h13 je suis 187^{ème}**.



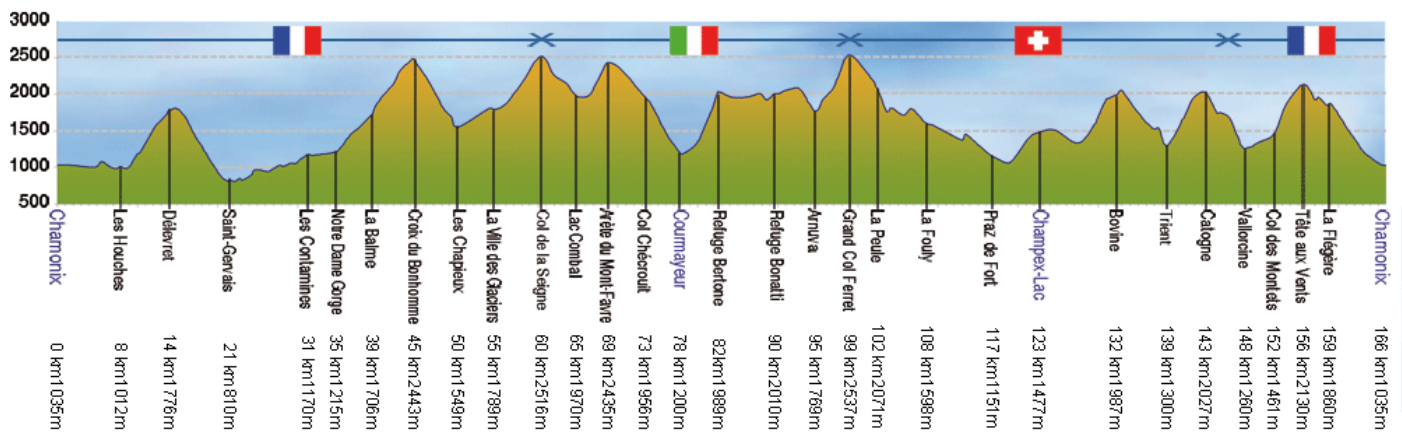
50^{ème} au 65^{ème} km Les Chapieux-Lac Combal : On remonte une partie de route, le soleil nous réchauffe un peu et pour la première fois j'ai une superbe vue sur le Mont Blanc. Je me suis refait la cerise. Je monte sur un bon rythme, le levé du jour me fait du bien. Pour la première fois depuis le début quasi personne ne me dépasse dans cette montée. C'est bon et ça fait du bien au moral !!! Le beau temps ne dure pas longtemps, à 2km du col le ciel se noircit et là c'est tempête de neige. Je franchis le col en marchant sur la neige gelée qui craque sous mes pieds. La descente se fait sans perdre de place et j'arrive au ravito où je prends 5mn. Je repars sans avoir vu sam. **Il est 9h48 je suis 172^{ème}.**

65^{ème} au 78^{ème} km Lac Combal-Courmayeur : Après quelques kms de plat on remonte vers le Mont Favre. La Montée n'est pas difficile mais on est en plein vent et comme je suis trempé jusqu'à l'os l'impression de froid n'est pas très agréable. Arrivée au sommet je connais mon plus gros coup de barre de la course. Je n'avance plus à rien et la descente technique et interminable vers Courmayeur va être longue, très longue. Au ¾ de la descente Sam revient sur moi. Je lui dis que je suis cramé et de ne pas s'occuper de moi. Il enchaîne sa descente. Arrivé à Courmayeur je décide de faire une bonne pause pour récupérer et manger. De plus nous avons notre sac de ravito. Je change de chaussettes, de chaussures, de tee-shirt. Ça fait du bien d'être au sec. Je mange des pâtes même si je n'ai pas un gros appétit. Sam me retrouve car il sort de chez le podologue ou il s'est fait soigner ses pieds. Après 45mn de pause on repart ensemble sous les 26° italien. **Il est 12h14 nous sommes 206^{ème}**

78^{ème} au 90^{ème} km Courmayeur-Bonatti : Dès le début de cette nouvelle belle ascension Sam va bien plus vite que moi. Je lui dis de partir seul ce qu'il fait à un rythme effréné. En le regardant partir je me dis qu'il va faire une grosse course. Je monte à mon rythme, il fait chaud et il faut penser à s'hydrater. Les écarts sont de plus en plus importants entre les coureurs, on se retrouve souvent à marcher seul. Arrivé en haut à Bertone je prends un petit ravito rapide et je repars pour plusieurs kms en balcon. Je me dis que ça va être plus cool mais après plus de 14h d'efforts c'est difficile pour moi de maintenir un rythme régulier. Je m'accroche derrière un groupe, nous sommes 4 et allons courir ensemble sur un petit rythme pendant 30' jusqu'à l'arrivée à Bonatti et ses 2 coups de tonnerres... **Il est 15h50 je suis 255^{ème}**

Bonatti 90^{ème} km-le tournant de la course : J'arrive à ce ravito et je vois assis au fond sur une table : Sam. Il ne m'a pas l'air au mieux, il tremble me dit qu'il a envie de dormir. Très vite 2 infirmières interviennent, on le fait entrer dans le refuge, allongé sur le lit, couvertures, prise de pouls et de tension. Leur avis est réservé : « il faut le laisser dormir un peu ». Je reste donc dans la chambre avec sam, je profite pour étaler mes affaires humides sur le sol en bois pour qu'elles sèchent un peu, je mange et bois. Après 10' de sieste Sam se réveille re-prise de tension et de pouls. Il se tâte pour repartir. Ce n'était qu'une petite hypoglycémie et à ce moment on décide de courir ensemble jusqu'au bout !!!

Pendant cet épisode nous avons tous reçu un sms sur les portables. Les organisateurs ont choisi finalement de nous ajouter une descente et une montée de 1000m de dénivelé chacune. Ainsi nous auront le même dénivelé que prévu et « juste » 3km de plus soit un total de 170km !!! La bonne nouvelle !!!!

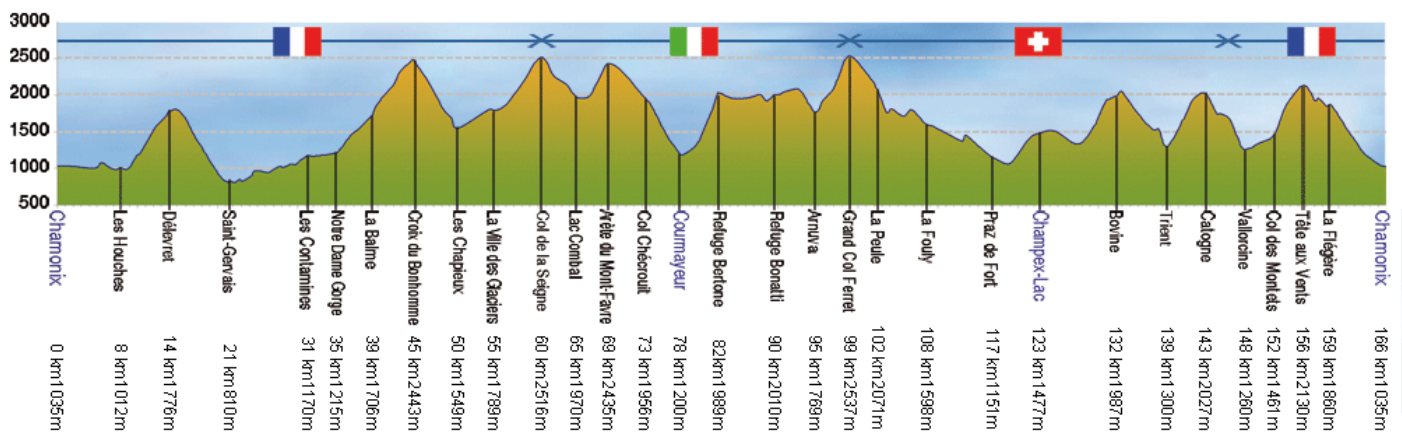


90^{ème} km-100^{ème} km Bonati-grand col ferret : On repart donc tranquille avec Sam qui se remet très vite de ce petit malaise. On effectue la descente sur Arnava ou je commence à charger grave dans les cuisses. Le jour tombe et le paysage est magnifique. On prend un ptit ravito en bas ou l'on apprend que JF à abandonner suite à des douleurs au genou. Merde il ne boira pas sa bière. Et c'est parti pour la montée du col ferret. Sam devant, moi derrière on monte sur un bon rythme jusqu'au col ou on arrive dans le brouillard et le froid. On décide de vite redescendre sous les nuages. **Il est 19h18 nous sommes 346^{ème}**

100^{ème} km – 108^{ème} km Grand col ferret-la Fouly : En attaquant la descente c'est à mon tout d'avoir un coup de moins bien, je demande à sam de s'arrêter pour que je puisse manger et boire. La descente est longue, très longue... Nous n'en voyons pas le bout surtout que j'ai de plus en plus de mal à courir dans les grosses descentes. On sort les frontales car la deuxième nuit tombe. On arrive à la Fouly je pars direct me faire masser les cuisses et me rassurer. On prend le temps de manger (saucisson, fromage, soupe) et de récupérer soit 40' d'arrêt. J'en avais besoin ! **Il est 21h48 nous sommes 378^{ème}**

108^{ème} km – 123^{ème} km La Fouly – Champex : On repart sur de la descente cool. La pause et le massage m'ont fait du bien. On reprend de nombreuses places et je me retrouve coureur. Ça fait du bien. Avant d'attaquer la montée vers Champex nous avons Steph au téléphone et apprenons qu'il n'est pas loin derrière nous. On attaque la montée qui est interminable. On arrive à un moment sur un mec avec son camion et la musique. On pense être arrivé mais il nous dit qu'il reste encore 25mn de montée. Putain mais qu'est ce qu'il fout là alors !!! Puis devant nous on entend un mec vomir ses tripes. C'est sympa surtout qu'on passe sur sa gerbe après... C'est con mais ça remonte le moral, on se dit qu'il y a des mecs qui sont bien pire que nous. Enfin Champex ! On s'assoit avec sam devant notre bol de soupe, je vous raconte pas les têtes qu'on a. Le moral ne va pas fort, il fait froid. De nouveau je prends le temps de me faire masser tandis que sam va se faire soigner les pieds. 55' de pause. Ce sera la dernière fois qu'on prendra un ravito si long. **Il est 0h54 nous sommes 329^{ème}**

123^{ème} km- 146^{ème} km Champex – Trient : On repart pour la partie ajoutée. On ne sait pas trop à quoi s'attendre surtout que les bénévoles n'étaient pas tous d'accord et que chez les coureurs c'est le flou. On va être servi !!! Pour commencer on se tape une descente raide de 1000m de D-. Le massage n'a pas été aussi efficace que celui de la Fouly. Je charge un max dans les cuisses, je gueule, je souffre et Sam me supporte et m'attend. C'est vraiment la misère on descend parfois au droit le long des ruisseaux. Enfin le bas puis on attaque une montée par la route. Là on croise 2 jeunes qui chantent avec quelques grammes dans les poches. Ils nous proposent de la bière ou du Sky. Le contraste avec nous est saisissant, le décalage est énorme. On remonte vers Martigny ou on suit un mec qui s'endort en marchant, un coup à droite, un coup à gauche, je lui dit de faire gaffe et de se réveiller un peu. Après Martigny le col de Forclaz. C'est la montée de la mort ! Une montée au droit jusqu'au col, quasiment aucun lacet. Nous sommes un petit groupe de 5-6 coureurs et on en chie tous autant. On pense à chaque fois être arrivé mais non ... Enfin le col j'enchaîne directement la descente sur Trient, le jour se lève, la descente est assez rude et je souffre de plus en plus. On arrive à Trient on apprend qu'on est dans les 300 premiers, ça motive. On repart dans la fraîcheur du matin. **Il est 7h39 nous sommes 291^{ème}**



146^{ème}-156^{ème} km Trient-Vallorcine : On démarre cette nouvelle matinée sous le soleil et c'est la dernière grosse montée de cette course. On a Steph au téléphone il a abandonné suite à des ampoules et crevasses au pied ainsi que Richard qui divaguait dans le grand col ferret. Cette fois ci nous ne sommes que tous les 2 à rester en course. Physiquement je suis un peu cuit et je ne veux pas me griller sur cette montée car je sais que derrière il y a une grosse descente. Sam avance plus vite que moi mais prend le temps de m'attendre. Encore une fois ses encouragements sont les bienvenues. On arrive en haut du col, on bascule en France le portable va alors sonner pendant 5mn non stop de tous les messages d'encouragements qui m'ont été laissé tout au long de la course. Tout d'un coup aie aie aie ! Je viens de m'exploser une ampoule sur le petit orteil. On s'arrête avec sam dans la gelée blanche du col, il fait froid, on me met un pansement anti ampoule. Je repars mais la douleur est violente. Je dis à Sam de partir car je risque de descendre à 2 à l'heure. Puis très vite le pansement fait son action et la douleur passe. Ouf ! j'ai eu peur si près du but. C'est la dernière grosse descente. Sam m'a prévenu, elle est longue, raide et technique. Je décide de faire le maxi. C'est la dernière il faut que je cours. Avec mon état physique on réalise une descente « correcte » je me fais violence en me disant que c'est la fin. On arrive à Vallorcine. On se pause 15' pas plus avant d'enchaîner la dernière étape. **Il est 11h01 nous sommes 313^{ème}**

156^{ème} – 170^{ème} Vallorcine –Chamonix : Le dernier col ayant été supprimé il ne reste plus que la descente sur Chamonix. Je repars du ravito en ayant la fesse droite toute ankylosée. Je dis à Sam que je ne vais pas pouvoir courir. Il me dit que maintenant c'est la tête qui commande et non les jambes. J'essaie de courir mais ça ne dur pas longtemps, je me déhanche complètement, sam me dit que c'est impressionnant. Tanpis je ne vais pas m'arrêter maintenant si proche du but. Je ne veux pas non plus aller voir un Kiné qui pourrait m'interdire de repartir. Il faut aller au bout. Je me surprends même à recourir sur certaine portion de plat et de grands chemins. C'est maintenant mon genou gauche qui me fait souffrir énormément ainsi que mon pied droit. Je sens que je suis à bout et que petit à petit mon corps me lâche. De plus il fait très chaud et j'ai peur de faire un malaise. Je pense donc à bien manger et boire. Sam est au petit soin pour moi. On arrive à l'entrée de Chamonix, plus que 3km500 au GPS. Mais là on nous dévie sur un sentier qui monte au dessus de chamonix. Une dame nous dit qu'il y en a pour une « petite » heure de montée. C'est trop pour moi, je n'en peu plus, je dis à Sam de partir car ça devient insupportable d'être avec moi, je gueule, j'arrive à peine à mettre un pied devant l'autre. Mais sam me motive encore une fois, me dit que j'ai pas le droit de baisser les bras si près du but. C'est dur, vraiment dur ! Je repousse toutes mes limites : physiques, mentales et mon seuil de la souffrance. On va finir !!! Je ne peux pas abandonner là avec tous les sacrifices que j'ai fait et que me petite femme Emilie a fait pour moi ! Il nous faudra quand même 3h59mn pour faire ces 14 derniers km soit à peine 3.5km/h de moyenne ! Nous perdrons également à ce moment là plus de 90 places !

L'arrivée sur Chamonix : En haut de se sentier de m.... on retrouve JF qui est venu au devant de nous avec le caméscope. Ça fait du bien de le voir, il nous encourage, nous filme (oh là là l'allure que je dois avoir). Il ne reste plus qu'un dernier km, on entre dans Chamonix et de nombreux spectateurs nous applaudissent. Je puise dans mes dernières forces (s'il m'en reste encore) pour courir cette fin de course. Je vous raconte pas l'émotion avec mon Sam

à côté de moi. Puis on voit Steph et Richard qui nous applaudissent, mon cœur est serré je prends la main de Sam, on franchi la ligne d'arrivée. Ça y est on est finisher 407ème en 39h31...mais à quel prix ! J'ai envie de prendre Sam dans mes bras pour le remercier de tout ce qu'il a fait pour moi mais je risque d'éclater en sanglots. On va alors plutôt boire une bière au ravito pour sceller notre aventure. Je m'allonge alors et je vais dormir direct 15mn. Au réveil je ne tiens plus sur mes 2 jambes, Steph et Sam sont obligé de me porter tandis que Richard négocie avec les policiers municipaux pour approcher la voiture le plus près possible. Direction la douche puis la bouffe et enfin les kinés et podologues. Si mes pieds sont soignés en revanche le kiné ne fera rien, mes articulations étant trop inflammées. Les gars se foutent même de ma gueule en disant que j'ai des chevilles de clodo, toutes gonflées, on ne distingue même pas l'articulation. Mon genou gauche a également doublé de volume.

Aujourd'hui 3 jours après l'arrivée je remarque normalement, j'ai vu Guillaume mon kiné qui m'a fait mes premiers soins. Pour lui rien de grave pour l'instant. Je dors énormément et reprend petit à petit mes 3kg perdus.

Je pense beaucoup à la course et au duo que nous avons formé avec Sam. Sans lui je n'aurais pas fini. Il a su mettre de côté ses objectifs personnels pour se mettre à mon service. C'est une chose que je n'oublierais jamais, c'est une grande leçon de solidarité. Je suis fier de connaître un gars comme ça et fier qu'il soit un des fers de lance du Raid Aventure Pays de Vie.

Pour conclure cette aventure je dirais simplement : MERCI SAM.