



24 Août 2007

le « CCC »

Courmayeur - Champex - Chamonix

dit « le Petit »

86 KM D+ 4540 M 24H MAXI

Hé oui, il faut bien lui donner un nom, à cette course. Elle aurait pu s'appeler « la course des trois pays », « le tour du Mont-Dolent » (point frontière à l'Italie, la Suisse et la France), « la grande course des Allobroges », etc... Non, c'est le « CCC » et comme elle a lieu quelques heures avant le gigantesque UTMB, il faut bien les distinguer, donc c'est le « court », le « CCC » ou « le petit ». Conversation dans les rues de Chamonix : « Tu cours quoi, le grand ou le petit ? »

Créé il y a deux ans, pour faire face à l'affluence des inscriptions à l'UTMB et aussi parce que beaucoup de coureurs n'allaient pas au bout et s'arrêtaient à la moitié à Courmayeur, les organisateurs ont créé cette deuxième course, tout aussi belle et un peu plus abordable physiquement. Si l'UTMB est une course extrême, le « petit » porte mal son nom. C'est aussi une course démente, bien plus longue que bien des trails de montagne, et c'est une très belle course.

Pourquoi courir le « petit » quand on a déjà couru et réussi le « grand » ? Je me suis posé cette question dès la fin de ma course de l'an dernier. Réponse, l'envie de revivre des moments très forts autour de ce superbe massif. Mais pour faire quoi ? L'UTMB ? Le même challenge ? courir plus vite ? très risqué. Bien sûr, j'ai perdu l'an dernier beaucoup de temps aux ravitaillements et à soigner des bobos. Mais ce temps était aussi nécessaire pour « recharger les batteries ». Je peux très bien avoir à nouveau les mêmes petits ennuis, ou encore pire. Et puis la préparation du « grand », l'investissement en temps et en efforts pour le préparer avaient été si importants, qu'il n'était pas question de recommencer, au moins aussi tôt. De plus, les expériences vécues par d'autres m'ont convaincu qu'il serait difficile de se remotiver deux ans de suite. Et motivé, je ne pense pas imaginer l'être à nouveau autant que l'an dernier.

Par contre, revivre ne serait ce que quelques grands moments, le départ, l'arrivée dans Chamonix, l'effort dans cet environnement grandiose, et puis tous les à-côtés, retourner dans Chamonix, revoir le Mont-Blanc, les aiguilles de Chamonix, revivre l'accueil chaleureux de l'hôtel Paccard-Hermitage.... Je prends donc la décision de revivre cette aventure, mais en plus raisonnable, ce sera donc « le petit ». Et puis Dominique, Fred et Yves sont de l'aventure. Sur le « grand », vont s'aligner Cédric que le « petit » n'a pas rassasié l'an dernier, Jean-

François qui tente le triplé et Philippe qui a minutieusement préparé son entrée fracassante chez les V3H.

Le 8 janvier, comme environ 2500 coureurs pour l'UTMB et 1500 pour le CCC, je clique mon inscription sur internet à temps, c'est-à-dire dans les quelques heures qui suivent l'ouverture du site pris d'assaut.

Le plus dur reste à faire, s'entraîner. La motivation est moindre cette année, et le piège est de se dire : c'est plus court, donc plus facile donc pas besoin de surentraînement. En fait, j'ai couru à peu près autant que l'an dernier, mais j'ai fait beaucoup moins de dénivelé, 20 000m au lieu de 40 000m l'an dernier. Et quasiment pas de vélo à comparer avec les 2000km de l'an dernier. La semaine passée en Corse cet été sur le GR20 est sûrement très bénéfique, l'UTMB et le CCC se rapprochant plus de la randonnée que de la course à pied. J'ai même fait très fort en randonnée une semaine avec des chaussures sans semelles !! Mais il manque les 3 semaines passées à plus de 2000m l'an dernier. Ce qui est le mieux réussi dans ma préparation est sûrement le repos, n'ayant quasiment pas couru dans les trois dernières semaines. Mais c'est peut-être un peu juste...

Comme l'an dernier, arrivée le mercredi à Chamonix, pour être bien reposé avant la course, destressé complètement grâce à l'ambiance détendue et amicale de l'hôtel Hermitage. Nous retrouvons Yves et sa famille et le lendemain arrivent Fred, Dominique et Philippe. Jean-François et Cédric ont leur propre logistique.



Pour l'instant, tout va bien.



Le jeudi, la veille d'une telle course, se doit d'être une journée tranquille, passée à affiner les derniers réglages, déambuler dans le village de la course, retrouver d'autres coureurs, s'inscrire au Raid 28 et autres actes bien innocents.

Deux êtres dangereux, surtout celui de droite. Observez son sourire malfaisant, qui dénote un esprit tourmenté et vicieux...

*Les quatre mousquetaires du CCC.
Que font-ils sur le stand du Raid 28 ?
Que signifient-ils ? Pacte avec le
diable (voir photo précédente...)*



Le soir, la Pasta-Party nous est offerte par l'hôtel, ambiance familiale et reposante. Derniers préparatifs et tactique de course. Dominique nous a préparé une feuille de calcul en 17h. Pas de problème, il n'y aura plus qu'à la suivre.



L'hôtel Hermitage-Paccard et l'accueil de Sophie et Michel sont un des « plus » de la course, le réconfort essentiel d'avant et d'après course

La nuit a été calme. Cette année, avec Philippe, les rôles sont inversés. C'est moi qui part le premier pour Courmayeur. Après le solide petit déjeuner de l'hôtel, on se retrouve tous les quatre pour attendre le bus. C'est le point faible de l'organisation cette année, la mauvaise circulation des bus entraîne un retard d'une demi-heure pour le départ du CCC.



COURMAYEUR, Vendredi 24 Août 2007, 12h30, départ



Hé ! on n'est quand même pas à une seconde près sur cette course

Le départ de Courmayeur est plus « brouillon » que celui de l'UTMB, et l'excitation n'est pas à son comble comme l'an dernier. La musique un peu faible (et puis, ce n'est pas « 1492 » qui d'habitude me fait le plein d'adrénaline) n'est pas enthousiasmante. Départ joyeux dans les rues de Courmayeur, sous de nombreux applaudissements.



Comme nous sommes arrivés tard, nous sommes placés loin. Pas d'importance pour une course qui va durer plus de dix heures ? Si, car la montée de la première difficulté, Bertone (800m de dénivelé), est une longue file indienne et c'est un peu dommage de perdre du temps inutilement au début si on n'est pas dans le bon wagon. Je décide donc de parcourir assez vite les deux kilomètres de bitume qui nous séparent de l'entrée du chemin qui attaque la montée. Une fois sur le sentier, je trouve que ça ne monte pas très vite et j'essaie de

doubler dès que le chemin est un peu plus large, ou dans les virages. Cela m'impose un rythme un peu irrégulier, mais je me sens très bien. J'ai les mêmes sensations que pendant les randos de l'été. Je vais assez vite, mais n'ai pas l'impression de forcer. Evidemment, là tout va bien. Ici, c'est comme l'an dernier, mais avec 72km de moins dans les pattes. Donc ça va beaucoup plus vite. Le planning de Dominique (en 17h) donne 1h18 et je suis tout étonné de ne mettre qu'1h06 pour arriver à Bertone, en très bon état. Dominique avait prévu 1h18. Cool, cette course s'annonce facile. Tous les espoirs sont permis.



Arrivée en file indienne à Bertone



Vers le refuge Bonatti. En face, les grandes Jorasses.

Le cheminement vers le refuge Bonatti est grandiose. Nous cheminons en balcon avec en face, le massif du Mont-Blanc, les Grandes Jorasses... Je me retrouve maintenant dans un groupe qui va assez vite et j'essaie de maintenir un rythme de



Le ravitaillement du refuge Bonatti

course tranquille en marchant dès que ça monte un peu. Cette fois-ci, je ne commets pas l'erreur de confondre l'arrivée sur une bergerie avec l'arrivée sur Bonatti. Tout va bien jusqu'aux quelques lacets qui précèdent l'arrivée au refuge.... Et là, un coup de barre, comme l'an dernier. Pas d'écoeurement, mais mes muscles sont tétanisés, plus rien dans les jambes... quoi,

déjà?... J'ai encore un peu d'avance sur le planning de Dominique mais elle fond très vite. Pourtant, on me dit que je suis dans les 500 premiers, dont tout s'est bien passé, mais cela va-t-il continuer ? En fait, j'ai démarré bien trop vite et je vais le payer ensuite.

Je profite de la descente sur Arnuva pour « laisser aller » sans trop forcer. Il suffit de laisser descendre

La descente sur Arnuva est celle d'un automate. Je laisse aller, sans trop forcer. Il faut absolument récupérer vite. Je suis encore dans les temps prévus par Dominique, mais l'avance s'amenuise. Comme l'appétit était moyen à Bonatti, je décide que la priorité n'est pas de tenir le rythme, mais d'arriver suffisamment frais au ravitaillement suivant pour avoir faim et réussir à manger. C'est une règle d'or que j'appliquerai avant chaque ravitaillement. A Arnuva, je passe beaucoup de temps au ravitaillement. Repas complet, avec en particulier l'indispensable soupe qui reconstitue en sel. C'est la cohue, et l'organisation a si bien fait les choses pour qu'on avance dans les deux sens, boisson d'un côté et retour par l'alimentation solide de l'autre, mais comme la moitié des coureurs font l'inverse.... La solution, poser son sac, et se faufiler tranquillement entre les bras tendu vers les verres d'Arvie, de Coca, les saucissons, les tuc, la soupe et les fromages. Je vois passer Frédéric passer comme un flèche. Je ne le reverrai plus...



← *Position « plat »*

Position « montée » →



La forme reste moyenne, je suis étonné d'être fatigué si tôt. Et il faut avaler la montée au grand col Ferret (presque 800m). Cette fois-ci pas de zèle, je pars très lentement en essayant de suivre un wagon qui me semble assez régulier. Des ampoules commencent à se faire sentir. Je décide un arrêt pour coller un Elastoplast. Mais dans mon zèle à essayer d'alléger le sac, j'avais décidé qu'un couteau ne sert à rien. En fait, si !! un couteau ça sert à couper l'Elasto. Impossible même avec les dents. Je range mon Elasto inutilisable, ne me voyant pas arrêter un autre coureur pour qu'il me soigne mes ampoules, et j'enduit les régions suspectes d'une bonne épaisseur de NOK. Belle montée, superbes vues sur le fond du Val Ferret. Nous croisons plusieurs randonneurs et des vététistes qui avaient prévu une bonne descente ce jour là. C'est raté pour eux...



Samedi 17h, le Grand Col Ferret - 21km - +2527m

5 h de course

4h42 pour arriver au Grand Col Ferret, exactement le temps prévu par Dominique. Mais je sens bien que je ne pourrai plus tenir le rythme et décide de laisser faire le corps, sans forcer. Je range les abaques de Dominique.

La descente sur la Peulaz est superbe, l'éclairage parfait. La descente est douce, naturellement on laisse aller et là, je cours.



Descente sur la Peulaz

A la Peulaz, pas de menu de charcuterie et de fromages comme l'an dernier mais simple ravitaillement en liquide. Puis descente assez technique pour rejoindre la vallée.

La descente sur La Fouly est bien plus agréable que l'an dernier. Le ravitaillement aussi. Ayant ralenti bien avant l'arrivée, je mange avec appétit, un vrai repas, soupe,

charcuterie, fromage, tuc, coca et Arvie. Pas de pluie cette fois-ci. Au niveau physique, il faut gérer les ampoules....Il fait encore jour pour la traversée de Praz-de-Fort et des petits hameaux avoisinants. Tout est propre et charmant. Devant, suspendu comme sur un balcon, Champex, qu'il va falloir gagner par une côte que je gère mieux que l'an dernier.



Samedi 20h50, Champex- 45km – 2592m

8 h 20 de course

L'impression à Champex est bizarre. Je n'ai couru « que » 45km qui n'ont rien à voir avec les 117km de l'an dernier, et j'ai 4 000m de dénivelé dans les pattes en moins. ... et pourtant, je ne me sens guère mieux que l'an dernier.

Mon état moral peut se résumer par cette comparaison :

L'an dernier, j'étais très fatigué, avec 27h dans les pattes, mais aux 3/4 de la course et déjà très confiant à l'idée de commencer à imaginer que j'allais pouvoir finir. Cette année, je m'étonne d'être aussi fatigué alors que je n'en suis qu'à la moitié avec seulement 45km dans les pattes. Hé oui ! Cette épreuve se court surtout avec le moral, tout autant que les jambes, et là, il en manque un peu...

Au ravitaillement, il faut encore trouver sa place sous cet immense chapiteau, où les coureurs et les accompagnants sont mélangés, et où je ne peux pas trouver une place assise autour d'une table. Je trouve un petit coin tranquille, près des tables de massages réservées au passage de l'UTMB dans quelques heures, je pose mon sac et vais faire mon marché autour des stands de ravitaillement. Repas complet, changement de tenue complète pour la nuit, sous-vêtements secs, tartinage de NOK sur les ampoules et autres frottements mal placés. Révision complète et remise à neuf... sans garantie... En repartant je vois Yves qui vient d'arriver. Pas de nouvelles de Frédéric, ni de Dominique.



← le « wagon » qui monte à Bovine

Le nez dans les chaussures de celui qui me précède →



Pour la montée de Bovine, c'est dur, je commence à douter de l'effet de la bière avalée à Champex... je suis accroché à un train de coureurs assez réguliers, et me concentre sur les chaussures de celui qui me précède. Ceux qui sont derrière apprécient le rythme très régulier, et je n'ai qu'une angoisse, c'est de ne plus arriver à suivre les chaussures qui sont devant, car je sens que ceux qui suivent sont prêts à me doubler et je me ferai alors décrocher. Et là ça serait très dur... Je tiens finalement le rythme jusqu'au sommet.

Ravitaillement sommaire, mais la soupe est bien appréciée. Dans la descente, je dois m'isoler pour me retartiner en NOK dans les endroits les plus reculés de l'individu. Les frottements et les ampoules sont à peu près aussi douloureux et je m'arrêterai encore plusieurs fois pour équilibrer en NOK les endroits délicats, de façon à bien répartir la douleur...

La descente sur Trient est très longue, mais cette fois-ci j'y suis préparé mentalement. A Trient, j'hésite à rentrer dans le bâtiment de l'infirmerie pour me faire soigner les ampoules. J'ai finalement peur d'y perdre trop de temps et leur demande une recharge en NOK. Mais il n'y a pas de NOK ici, ce qui me paraît un gros défaut d'organisation. Il faudra que je me contente de mon petit tube jusqu'à la fin. Comme l'an dernier, la tente de ravitaillement est très accueillante et je prends le temps d'un repas complet.

La montée aux Tseppes est moins pénible que celle de Bovine. Par contre une mauvaise surprise m'attend. J'ai noté que le sommet est à 2732m et je suis sur mon altimètre l'altitude qui augmente très doucement. C'est ainsi que je gère toutes mes montées...2500, 2600, 2650, tiens je devrais bientôt voir le sommet, 2700 rien, 2730m et ça monte toujours !.... Je m'aperçois finalement que que je me suis trompé en lisant le roadbook et que le sommet est à 2932m ! 200m de plus qui n'étaient pas programmés dans la tête !

La descente des Tseppes n'est pas glissante comme l'an dernier. La piste de ski est dévalée en trotinant. Ce n'est qu'à Vallorcine que je compare mon temps avec le plan de marche de Dominique. 15h04, exactement une heure de plus que ce qui était prévu. Bon, je vais essayer de finir en 18h, ce qui n'est pas si mal. Dernier ravitaillement consistant à Vallorcine. Col des Montets puis arrivée à Argentière.



Dimanche 4h47, Argentière,

16 h 16 de course

Là pas de ravitaillement. Je décide d'accélérer. L'an dernier, j'ai mis 1h07 pour arriver à Chamonix. J'étais allé vite mais comme j'ai 72km de moins dans les jambes, je dois pouvoir faire aussi bien et donc espère arriver en moins de 17h30.

L'espoir va être déçu. Je n'avance pas sur ce balcon nord, beaucoup de petits dénivelés, des racines partout, pas possible d'avoir un rythme régulier, et je vois le temps défilé. L'arrivée sur Chamonix ne se dévoile qu'au dernier moment, au petit hameau des Praz où on rejoint l'Arveyron. L'arrivée dans Chamonix est discrète, il est 6h20, mais quelques personnes sont déjà là et quelques applaudissements m'encouragent pour la dernière longueur. Grande joie à l'arrivée et la tension nerveuse se dénoue par une crise de larmes juste après l'arrivée.



Heureux...



...mais pas très frais....

Pour cette dernière partie, j'ai finalement mis 1h33 alors que j'ai eu l'impression de forcer. J'en apprécie encore plus la dernière heure de folie de l'an dernier où j'avais mis 1h07 pour à peu près le même parcours !! (en moyenne le balcon Nord de cette année et le balcon sud de l'an dernier prennent le même temps). Et Marco Olmo, le premier, avait mis 1h02. Que m'est il arrivé l'an dernier ?

A l'arrivée, j'ai le plaisir de voir arriver Yves après quelques minutes dans un état de fraîcheur bien meilleur que le mien. Je retourne à l'hôtel pour y retrouver Frédéric, arrivé depuis longtemps, Dominique qui a choisi de digérer ses ravitaillements dans un autobus, la douche et la remise à neuf (presque), le debriefing avec Michel Paccard et les copains, le terminal de la réception où nous allons suivre les courses de Cédric (qui a fait une première partir d'enfer), de Jean-François qui réitère son exploit pour la troisième fois, et Philippe qui a fait une course d'une régularité parfaite.

J'ai trouvé cette course difficile, presque autant que celle de l'an dernier. J'étais sans doute moins préparé physiquement et mentalement. Je suis certainement parti trop vite. J'ai été plus vulnérable aux petits bobos, bref je n'avais pas la hargne de l'an dernier. Le CCC est un très beau complément de l'UTMB, un style de course différent, plus rapide. Je pense être calmé pour quelque temps. Une chose est sûre, si je retente une de ces deux courses, je ne courrai pas après un temps.

Dans quelques années, peut-être....



Gilles