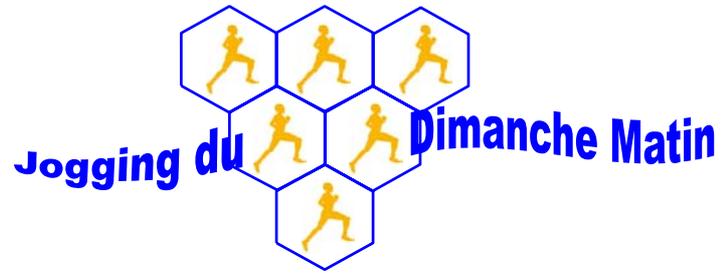


Gazette n° 78

octobre 2006



C'était annoncé, on va
parler de
L'UTMB !



Pendant leur repos post alpin, les traillers en rond ont retrouvé l'usage de leur plume et nous dévoilent leurs souvenirs de l'édition 2006 du Tour du Mont Blanc. On retrouvera dans ces pages la charge du Kloug et de Damodile couronnée sur le podium au terme de Courmayeur-Chamonix ainsi que l'épopée de Gilles sur le Grand Tour.

Jean-François nous prépare en silence le tome 2 de l'UTMBD et nous fait patienter avec un des premiers récits de CO qui vont revenir fleurir nos pages pour cette nouvelle saison de course à pied.

Bref beaucoup de lecture et beaucoup d'émotions dans cette gazette d'automne, les feuilles mortes se ramassent à la pelle...

Pour ceux d'entre vous qui savent encore marcher, la ville de Bures vous convie à La Marche De Nuit d'Automne le 14 octobre en direction des carrières des maréchaux (Senlisse). Bulletin à télécharger sur le site de la ville de Bures.



La vie du JDM



Le Marathon des Grand Crus de Bourgogne du 21 Octobre s'approche, affinez votre préparation avant de rejoindre les vignes de Gevrey-Chambertin, Vosne-Romanée, Vougeot, Morey-Saint Denis, Nuits saint Georges...

Le rendez-vous annuel de l'assemblée Générale du JDM aura lieu le **vendredi 17 novembre 2006 à 19h30** chez Anne-Marie Montambaux, 86 les jardins de Bures. Venez nombreux.

A Dimanche !

Le bureau du JDM :

Anne-Marie Montambaux, 01 64 46 46 26, am.montambaux@wanadoo.fr,
86, Les Jardins de Bures, 91440 Bures sur Yvette
Yves Langard, 01 69 07 79 40, yves.langard@fr.thalesgroup.com,
12 rue de Gometz 91440 Bures sur Yvette
Dominique Fayoux, 01 69 28 16 21, dominique.fayoux@wanadoo.fr,
47, allée du Pré Gibeciaux, 91190 Gif sur Yvette
Monique Tranvouez, 01 69 07 68 08, pierre.tranvouez@free.fr,
3, rue Max Ernst, 91440 Bures sur Yvette
Jean-François Boissonneau, 01 69 07 30 42, jf.boissonneau@wanadoo.fr,
8, allée pluviers, 91940 Les Ulis



A Versailles vous avez encore des réducs chez :

RUNNING *Adventure*
31, avenue de Saint-Cloud
78000 VERSAILLES
Tel/Fax : 01.39.67.03.95

Le Spécialiste de la Course à pied
Route - Trail - Athlé - Orientation - Raids

ban5.jpg

La Rubrique Culinaire du FFM

(Fractionnés Festifs du Mercredi)

**BEN
ALORS
QU'EST-CE
QU'ON
VA MANGER
CE
MOIS-CI ?**

COURMAYEUR CHAMPEX
CHAMONIX
Ou le $\frac{1}{2}$ UTMB

RIEN QUE DU BONHEUR

86 km - 4500 m de dénivelé !

Départ vendredi 25 août - 12 h 00 - Courmayeur

Vous n'aurez pas une bande dessinée façon Atomik JF. Vous n'aurez pas non plus un récit digne de l'Encyclopédie Universalis que produit généralement le Castor junior...

Je vais essayer de faire synthétique. Surtout que tout le monde ne s'intéresse pas forcément au trail dans le club...

C'est avec un peu d'appréhension, malgré tous les entraînements que j'avais pu effectuer, que je me suis placé sur la ligne de départ. Damodile, elle, n'avait pas ce genre de questionnement et était pratiquement sûre de son fait.

La montée du nid d'aigle un mois avant m'avait fait gamberger et une douleur aigue au genou 10 jours avant m'avait plongé dans le doute.

Heureusement l'huile essentielle de Gaulthérie (anti-inflammatoire puissant et naturel) en était venue très rapidement à bout. Si ça vous intéresse contactez-nous pour en parler.

12 h 10 - départ avec un petit retard pour cause de bus de concurrents à la bourre.

Je n'ai pas eu le courage d'emporter l'appareil photo. J'ai demandé à Atomik JF de me passer celle qu'il avait pu faire dans cette partie. Comme il était proche des barrières horaires il n'y en a pas beaucoup.

Du coup je repique abominablement les photos de 2005.

Avec Damodile nous avons décidé de faire chacun notre course. Mais la prudence me dictait de la suivre dans la première montée.

Elle avait l'expérience de la diagonale des fous.

Refuge Bertone : Imaginez le chalet avec 10 fois plus de monde. Nous sommes montés en 1 h 20 et pointions notre nez aux alentours de la 650^{ème} position.



Passage ensuite en balcon vers le refuge Bonatti dans le val Ferret.

Superbe endroit que vous devez également imaginer sous un soleil éclatant.



J'ai légèrement décroché Odile et trotte 200 mètres devant. Je ne lui prends pas plus de distance que ça.

Puis descente sur Arnava et dans la descente nous remontons... au classement.

Attaque du grand col Ferret.

La encore c'est sur un rythme contenu que nous entamons l'ascension. Odile me rattrape à la faveur d'un arrêt que j'effectue pour me couvrir d'une tite polaire. Nous basculons en haut en ayant remonté déjà 100 places.

Descente en adoptant plusieurs styles dont un qui permet de ne pas trop lever les genoux en allongeant la foulée. Odile l'a baptisé : le style Groucho Marx.

Descente qui va durer un bon moment puisque nous passons les alpages de La Peulaz, La Fouly.

Tout sur le JDM : <http://jdmbures.over-blog.com/>

A la faveur d'une descente Odile, tel le chamois bondissant, me rattrape accompagnée par Danny, une excellente amie de notre incontournable pote : Freddy MERCUREY. Le monde est tout petit.

Nous décidons à Praz de Fort de continuer ensemble. Ca ne sert pas à grand-chose de courir à 4 minutes l'un de l'autre.

Nous pointons alors juste à la moitié des concurrents 505^{ème} exactement. Nous continuons notre petit bonhomme de chemin pour arriver à Champeix à la tombée du jour. C'est le seul ravitaillement où nous resterons plus de 5 minutes.

Changement de vêtements, de chaussettes, soins de pied pour Damodile et repas nous prennent 40 minutes.

Nous pointons toujours au même niveau.

Nous repartons d'un pas alerte de nuit vers l'abominable montée de Bovine. On nous l'a décrite comme ça et ce sera vrai.

Damodile Le « chamois » va plus vite que moi sur le plat mais dès que la pente s'élève je prends les devants.

Nous décidons d'une manière tacite que je prendrai le lead en montée, Damodile donnant le tempo en descente. Et ça va fonctionner à merveille !



Au loin et par un ciel constellé de toutes ses étoiles nous voyons les lumières de Martigny.

Et dans la descente nous commençons vraiment à accélérer. Un seul concurrent nous doublera et nous reprenons pas mal de place dans le classement. Nous gagnons encore 100 places puisque à Trient nous sommes 413^{ème}.



Nous ne restons que 4 minutes pour entamer tout de suite la montée des Tseppes.

Nous prenons un petit coup de buis et faisons deux ou trois poses pour reposer le palpitant. Quelques coureurs en profitent pour passer devant. Nous allons les revoir très vite car au même titre que la descente de Bovine nous passons la surmultipliée dans la descente des Tseppes. Il fait toujours nuit mais nous n'avons aucun problème puisque le temps est sec. Pas de pluie ! Ca m'enchant !

Et nous remontons encore ! C'est bon pour le moral.



Je prends la tête car Damodile à un petit coup de moins bien. On se presse d'ailleurs car un petit vent froid n'incite pas à la méditation en ces lieux.

Passage du téléphérique puis descente par la piste de ski. On continue à dépasser. Arrivée à Vallorcine à la 360^{ème} place. On se pose 5 minutes et nous redécollons. Montée vers le col des Monttets qui nous semble facile.

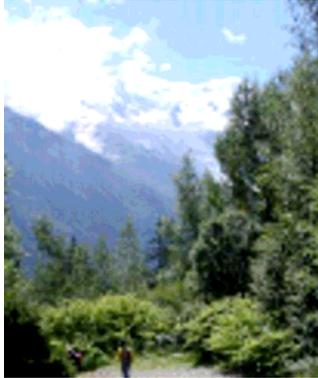


Nous arrivons à Argentière par Tré les champs. 30 secondes de pose et c'est reparti pour le final.

Tout sur le JDM : <http://jdmbures.over-blog.com/>

Nous pointons toujours à la 360^{ème} place. C'est vrai que les concurrents sont plus espacés qu'au début.

Reste les 200 derniers mètres de dénivelé du petit balcon sud où nous assurons en marchant car nous avons quelques petites douleurs aux genoux. Le jour se lève alors et nous réalisons que nous allons être en dessous des 20 h.



Inespéré pour nous au départ. Moi je me voyais plus près de 22 ou 23 heures. Et

nous allons même être en dessous de 19 heures si on ne flanche pas.

L'arrivée se pointe au détour d'un virage et nous réalisons notre chrono : 18 h 47 minutes.

Sans être détruit ! Avec le nombre de filles sur la course Damodile ne doit être si mal classée que cela ! Elle m'avoue d'ailleurs qu'elle a commencé à y penser à Vallorcine.

Cédric, notre cher castor junior qui a claqué une **énorme performance** en prenant la 41^{ème} place au scratch nous appelle pour nous dire qu'à Argentière, Damodile était 2^{ème} vétérane 2.

Cerise sur le gâteau : comme aucune fille ne nous a dépassés, nous en concluons qu'il y a un podium pour le JDM !!

Ben voilà les photos de la remise des prix.



Nous avons donc remonté pratiquement 300 places entre le refuge Bertone et Argentière. Il faut bien l'avouer, nous sommes contents de cette course.

Des bénévoles charmants et efficace, du beau temps sec, de superbes paysages, pas de bobos, pas d'ampoules aux pieds et en plus un podium !

RIEN QUE DU BONHEUR

KL●UG

Le Mont-Blanc, mon Everest



158KM + 8500M 45H MAXI

Combien de fois, pendant cette course et en la préparant, ai-je pensé à cette métaphore de mon ami Patrick pour ses grands défis ? Pour moi, mon Everest, c'était oublier l'année écoulée, la jambe cassée, me motiver pour recourir, accumuler la distance et surtout le dénivelé pour affronter l'Ultra Trail autour du Mont-Blanc.

Mais pourquoi ?? Pourquoi enchaîner une course longue comme 4 marathons avec 8500m de dénivelé, tiens justement presque l'altitude de l'Everest... Cette course n'est pas une course comme les autres. J'aime ce massif, ces montagnes, en été comme en hiver. Elles me fascinent, comme me fascinent l'histoire de l'alpinisme qui s'y est façonnée, les grands noms et les grandes aventures. Y réaliser ce défi est une déclaration d'amour et de respect à la montagne.

1 plaque de verglas, 1 plaque en titane et 5 vis, 2 plâtres, 2 béquilles, 3 anesthésies générales, 57 piqûres, 10 radios, 2 échographies, 1 IRM, 60 séances de kiné, 2000 km de VTT, et en 5mois, 1000 km de course à pied, les fractionnés du mercredi soir, 170 balises de CO, 45 000 m de dénivelé, une seconde ascension du Mont-Blanc, un été en montagne, et les encouragements de plein de copains, ont été nécessaires à l'écriture de ce récit.



UTMB 2006

Tout sur le JDM : <http://jdmbures.over-blog.com/>



CHAMONIX, Vendredi 25 Août 2006, 18h59, ligne de départ

C'est le moment du départ, je réalise que ces deux journées tant attendues vont être l'aboutissement d'un rêve et d'une longue préparation, pourtant mal commencés ! Retour en arrière...

Janvier 2005

Pour mes 50 ans, mes amis m'ont offert un VTT et un altimètre. Jamais je n'aurais imaginé à quel point ces instruments allaient m'être utiles...

Jeudi 24 Août

Je suis arrivé ce mercredi à Chamonix. L'idée est d'arriver suffisamment tôt pour être bien reposé. Je suis convaincu que la course, simplement pouvoir la terminer, se joue dans une préparation la plus fine, et un repos maximum dans les jours précédents. Mercredi soir, Anne-Marie et moi retrouvons quelques copains du JDM déjà arrivés, Philippe, sa soeur et Annick, Marc et Odile.

Je vais prendre mon dossard ce matin, et déjà constater là le professionnalisme de l'organisation.

Rester calme et reposé, ... je flâne dans Chamonix, pour fixer les derniers préparatifs, comme l'achat d'un parapluie... Pourquoi donc un parapluie ? Rappelons la règle du jeu : on court sans assistance, avec la possibilité de se faire amener un sac à Courmayeur (1/2 de la course) et un autre à Champex (3/4 de la course). J'ai donc prévu de tripler tout le matériel, afin de me changer si les conditions (météo, frottements, ampoules, ...) deviennent difficiles. Comme j'ai prévu un parapluie au départ au cas où la course commencerait déjà sous la pluie, il m'en faut donc deux autres, un à Courmayeur et un autre à Champex. Evidemment, ça sera parfaitement inutile...

Tous les copains arrivent dans l'après-midi et les discussions portent sur les derniers réglages : chacun sa théorie, une cape ou pas, quelle frontale, combien de piles, poids du sac, combien d'épaisseurs de carline, polaire, goretex et autres...

L'hôtel Hermitage-Paccard est parfaitement placé près du centre de Chamonix, de la ligne de départ et du « village » de la course. De plus, le patron, Michel, est inscrit cette année comme l'an dernier et nous partageons avec lui les impressions des derniers préparatifs. Son épouse, Sophie, sait aussi trouver les mots qui encouragent. La pasta-party, offerte par la maison, n'est qu'une des manifestations concrètes du chaleureux accueil dont nous avons bénéficié.



Dernier point météo

Tout le monde est arrivé. Nous sommes 12 Buressois à venir partager cette expérience : Francis, François, Jean-François, Marc, Philippe F., Robert, Yves et moi pour le tour complet, Cédric, Marco, Odile et Philippe J. pour le circuit Courmayeur-Champex-Chamonix

24 Février 2005 : la chute

Après des mois d'hésitations, je me suis enfin décidé à m'inscrire à cette course. Fasciné par le grand raid de la Réunion, mais peu tenté par une participation (plutôt prendre son temps pour visiter calmement cette île magnifique...), et par principe un peu hésitant à aller chercher des courses si loin. Je ne réalise sans doute pas encore l'énormité de cette course, mais je suis bien décidé à bien me préparer avec les copains. C'est sans compter avec le verglas...

Crac... (je ne me souviens plus très bien du bruit exact de l'os qui casse), après une journée de ski, cette bête chute, la plus bête qu'on puisse imaginer, en marchant sur une plaque de verglas. Résultat : 6 semaines de plâtre, 2 mois avant de poser le pied et plusieurs mois de rééducation sans courir.

Outre l'organisation quotidienne que va imposer le plâtre, puis la rééducation, il faut bien se résoudre à annuler l'inscription pour l'UTMB 2005, et s'inquiéter pour l'état dans lequel je serai pour les vacances programmées à la Réunion et qui devaient me servir de préparation : je rumine cette phrase du chirurgien : « vous ne marcherez pas 8 heures par jour... »

Vendredi 25 Août

La nuit a été calme. Isolé du monde extérieur par mon masque et mes boules quiès, j'ai à peine entendu Philippe se préparer pour partir en début de matinée pour Courmayeur. Je paresse tranquillement, termine le remplissage des petits sacs de ravitaillement savamment dosés (pas sûr, mais ça occupe). Le départ étant donné à 19 heures, cette journée doit se passer rigoureusement sans aucun effort, afin de ne pas avoir sommeil dès la première nuit. En conséquence, petit déjeuner très copieux (brunch) vers 10 heures dans l'ambiance calme de l'hôtel, retour à la chambre pour un repos jusqu'à midi, en lisant une b.d., recette garantie pour ne pas stresser. Dans l'après-midi, repas tardif et sieste dans le jardin de l'hôtel, et derniers préparatifs et applications d'Elastoplast un peu partout (merci, Marc !).





Préparatifs sérieux, concentration extrême

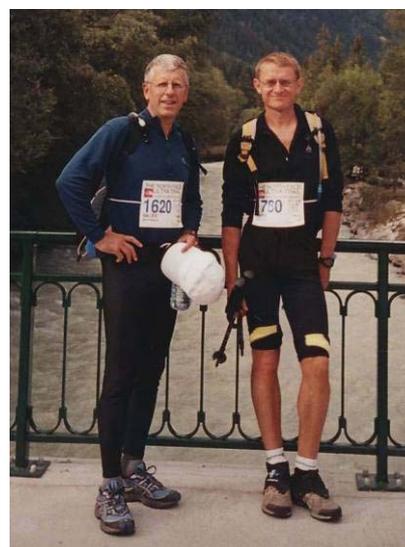
Printemps-été 2005

Il faut repartir de zéro, et trouver la motivation là où c'est possible. La piscine, le vélo, le sport en béquilles (rappelez vous l'UTMB, l'Ultra Tour du Marché de Bures en Béquilles). Mais c'est long, et le moindre excès est sanctionné par des tendinites. Fin mai, je ne peux même pas boucler un tour de bassin aux 12 heures de Bures sans les béquilles. Pourtant, dans deux mois, il faudra randonner des heures à la Réunion... En juillet tout s'arrange, et si le pas n'est encore guère assuré, les journées de rando à la Réunion en août atteignent presque les 8 heures ! Première victoire ! J'éprouve même un plaisir immense à me lâcher dans quelques côtes comme la montée au col du Taïbit, ou la descente de Kerveguen, deux lieux mythiques du grand Raid. J'apprends aussi le maniement des bâtons.

Le 26 août 2005, je suis mentalement à Chamonix avec les copains et grâce à Internet, je peux suivre les péripéties de chacun, avec une vingtaine de temps intermédiaires. C'est juré, l'an prochain, ce sera mon tour.

Vendredi 25 Août, 18 heures

Tout le monde n'est pas prêt en même temps et nous quittons l'hôtel en ordre dispersé. Avec Yves, je rejoins la ligne de départ, sur cette place de Chamonix devant l'Eglise et le bureau des guides, que je connais tant pour y être si souvent venu consulter la météo. Ce n'est pas la première fois que je connais cette pression qui monte à l'approche du départ d'une course, mais ici, j'ai devant moi les aiguilles de Chamonix, de côté le Dôme et l'Aiguille du Goûter, le Mont-Blanc, cet ensemble majestueux dont nous allons faire le tour. Alors les frissons de l'émotion sont là. Et le discours de Catherine Poletti, l'organisatrice, en rajoute un peu sur la grandeur de l'entreprise. Nous sommes 2500



Tout sur le JDM : <http://jdmbures.over-blog.com/>

coureurs de 48 pays à vouloir partager le même effort, les mêmes sensations, et peut-être le même bonheur. Quelques secondes avant le départ, la musique du film « 1492 » favorise la montée d'adrénaline, l'hélicoptère se rapproche pour filmer le départ et c'est enfin le moment tant attendu depuis des mois !!! Une émotion, une joie à partager avec les spectateurs en masse dans la rue



Le départ



plus que 158 km...



Vendredi 25 Août, 19 h 01

On est maintenant dans la course et le plus important est de trouver son rythme, bien sûr ne pas partir trop vite, il y a du chemin à faire, mais ne pas non plus traîner, les copains m'ayant prévenu qu'avant les Contamines, le chemin est très étroit et un rythme parfois trop lent est imposé, sans possibilité de doubler. Je serre Yves au plus près jusqu'au lac des Gaillands (premier lieu d'histoire : c'est là que R. Frison-Roche a créé la première école d'escalade). Une pause pipi nous sépare, j'essaie de garder le même rythme.

Petite descente pour traverser l'Arve, puis remontée sur les Houches, où nous sommes accueillis par des encouragements et un petit ravitaillement en eau. Traversée du village qui m'est bien familier avant la montée vers le col de Voza. Là aussi, il faut prendre un rythme, ne pas courir, mais marcher vite. Je sors les bâtons jusque là accrochés au sac. Ils ne me quitteront plus jusqu'à l'arrivée. Ils permettent une marche rapide et régulière. Elle semble efficace, car je suis aussi rapide que certains de mes voisins qui courent encore. Je me souviens alors des entraînements avec Marc, quand nous avons testé l'efficacité d'une marche rapide par rapport à une allure de course. Il faut garder un rythme où l'effort reste modéré, ne pas souffler, je n'ai pas le cardio, mais il me semble que je sens bien l'allure. Jusque là, tout



va bien...., mais on n'a parcouru que 10 km. La route, puis le chemin en lacet qui montent vers le col de Voza, nous offrent des vues magnifiques du coucher de soleil sur la vallée, et l'alignement de sommets rosés qui va de l'Aiguille verte au Mont-Blanc du Tacul en passant par les Aiguilles de Chamonix. Je retrouve Francis et François.

Au col de Voza, premier ravitaillement sérieux. Je prends du sucré et de l'eau. Le soleil vient de se coucher, et tout le monde s'affaire à sortir sa frontale. La descente vers

Bionnassay par une petite route est rapide, il faut laisser filer les jambes, car se retenir fatigue inutilement les genoux et les mollets. C'est maintenant la nuit, nous traversons quelques villages le chalet de Presbert, la Villette, la Gruvaz, où nous sommes accueillis par des concerts de cloches. Je commence à prendre la mesure de la course, c'est long et j'attends les Contamines avec impatience. Nous arrivons sur le sentier décrit par les copains où la file indienne nous impose un rythme calme et régulier, avant de percevoir la clameur du public des Contamines s'amplifier. De ma petite vie de coureur, je ne me souviens pas avoir souvent vécu une ambiance aussi chaude qu'aux Contamines. Cloches, cris, bravos ne faiblissent pas. Le prénom de chaque coureur est indiqué sur son dossard. Se faire encourager par son prénom donne l'impression de connaître tout le monde et ça fait chaud au cœur, ça donne des ailes à défaut de jambes. Comme à tous les postes de contrôle, on se fait passer la « poêle à frire » sur le dossard. Le signal enregistré envoyé aussitôt au PC de la course, puis sur Internet, permet le suivi de chacun par les amis sur Internet. Pendant tout la course, se savoir suivi à chaque étape par la famille et les amis me sera d'un grand réconfort.

Je suis content de retrouver Marc et Annick venue nous encourager. Marc me conseille de ne pas rester trop longtemps là. Le ravitaillement est un peu bâclé, le remplissage du « camel » pas très pratique. Nous repartons ensemble assez vite. L'arrêt a duré moins de 10mn. Après les Contamines, ça se calme, nous prenons un chemin en faible pente qui nous emmène vers Notre-Dame-de-la-Gorge. Là, il faut choisir entre marcher ou trotter, Marc et moi avons des allures légèrement différentes, et nous nous suivons, sans nous forcer à suivre le rythme de



l'autre. Un petite montée nous amène au chalet de Balme, il est minuit passé, 5 heures se sont écoulées et j'ai parcouru 33km, je commence à saisir l'immensité de ce qui m'attend... et concrètement, je sors la goretex et les gants. Suit maintenant la première longue montée, 900m pour atteindre la Croix du Bonhomme. Le terrain devient assez technique, l'allure devient celle du randonneur encore en forme. Le mieux est de suivre un train de quelques collègues, et quand la forme est là, doubler en courant un peu dans l'herbe ou les cailloux sur les cotés. Le rythme me plaît, c'est de la vraie rando et je suis calé sur les sensations de cet été, sans forcer. Un coup d'œil fréquent sur l'altimètre me renseigne sur ma progression, je suis étonné de marcher à 800m/h. La descente me paraît bien plus dure. Sentier mal tracé dans les alpages herbeux, les balises sont utiles pour rester sur un terrain sans trop de piège. Les genoux me font un peu mal, il faut se forcer à ne pas se bloquer à chaque pas, mais je suis peu à l'aise. Puis le sentier s'élargit pour devenir un large chemin interminable de lacets pour rejoindre les Chapieux. Je crois toujours être proche de l'arrivée, ces lumières en bas, sont-ce

des frontales, sont-ce des phares de voiture ? C'est stupide, je n'ai pas regardé l'altitude des Chapieux, et paresse à sortir le topo. J'aurais su tout de suite où j'en étais.

Septembre 2005 : la reprise

Je reprends doucement la course à pied. L'automne est une longue remontée, au propre comme au figuré. Réapprendre à courir, loin derrière les autres, mais sentir les progrès. Et surtout, continuer le vélo. C'est moins drôle, car je suis tout seul... des côtes, toujours des côtes. L'Abbaye, la Gruerie ou le CNRS, des dizaines et des dizaines de fois. L'altimètre est mon seul compagnon, mais combien indispensable.

Il a fallu aussi abandonner l'espoir de courir le Raid 28. C'est impossible, car même si j'avais la forme, j'ai encore une plaque et il est hors de question de faire du tout-terrain avec cette plaque. Le médecin l'a dit, si ça recasse, ça fera de la bouillie.

La course Marseille-Cassis « marque mon retour à la compétition ». Pour la première fois depuis longtemps, je ressens le plaisir de l'effort, de savoir gérer une course, dans cette superbe montée au col de la Gineste. Et là, je mesure tout le bénéfice de mes sorties en VTT et des accumulations de côtes.



Samedi 3h, Les Chapieux - 44km - +2551m

8 h de course



L'accueil chaleureux des Chapieux

Première grande étape. L'heure est tardive, mais l'accueil est chaleureux, une rangée de lampions nous amène vers la tente de ravitaillement. Là, je décide une pause sérieuse, avec soupe et repas salé, sans précipitation. Je change aussi les chaussettes, un début d'échauffement dû à des minuscules cailloux dans les chaussures m'ayant mis en alerte (une erreur de ma préparation, je cours sans guêtres). Je retrouve Yves et Marc

arrivés peu de temps après moi. Il est tentant de rester avec eux avec un peu plus, mais les copains et mes lectures m'avaient mis en garde sur le danger d'arrêts trop longs. J'ai déjà passé 20min et me décide à repartir. Après les Chapieux, un long chemin nous élève régulièrement vers le col de la Seigne, passage entre la France et l'Italie. La seconde difficulté a été avalée sans trop de peine. Il est 6 heures, les premières lueurs commencent à poindre juste devant nous, plein Est. La très belle arête de Peuterey se profile sur un horizon clair et dégagé. Il va faire beau ! La météo a donc été pessimiste et après une nuit fraîche, mais sèche, se prépare une belle journée. La descente vers le refuge Elisabetta n'est donc pas pénible car le paysage est à la hauteur ! Derrière nous s'illuminent de rose le glacier de la Lée Blanche et l'Aiguille des Glaciers, tandis qu'à gauche, nous découvrons le gigantesque glacier de Miage et sa moraine qui retient le petit lac Combal.

Lac Combal, aiguille de Peuterey

Le refuge Elisabetta est une étape psychologique importante. 58km ont été parcourus. C'est peu, en 12 heures... , mais le compte est simple, il reste 100km et 33 heures. C'est à la fois effrayant, et rassurant, 3km/h, cela semble possible. Et puis je suis en avance de 2h30 sur la barrière horaire sans l'impression d'avoir trop forcé. Préserver ce



Tout sur le JDM : <http://jdmbures.over-blog.com/>

« matelas » de quelques heures par rapport à la barrière horaire me hantera jusqu'à Champex, ayant tellement peur d'une défaillance qui pourrait me coûter du temps.



Le chemin plat qui mène au lac Combal permet d'accélérer un peu le rythme, voir de courir un peu sur les bords bétonnés et lisses. Le spectacle est grandiose, le Mont-Blanc s'est teint de rose, et les gigantesques Piliers du versant italien sont flamboyants. Progressivement, se présentent les élégantes arêtes de l'Innominata et de Peuterey.

Cette course n'est pas comme les autres, le temps ne s'écoule pas pareil. Penser sans cesse à sa course, à l'état de ses viscères, de ses pieds et de ses jambes, n'est pas suffisant. Là, le « qu'est ce que je suis venu faire ici ? » reçoit sa réponse... Bien sûr, ces montagnes, je pourrais les parcourir à la marche et pourquoi venir ici en courant ? Ce massif m'est familier, et il me semble qu'en faire le tour, c'est mieux le connaître, l'aimer, et d'une certaine façon partager par l'effort les émotions de ceux qui ont fait son histoire. Devant le fabuleux Pilier Central du Freney, comment ne pas passer indifférent sans penser au drame vécu par les deux cordées Bonatti-Mazeaud en 1961.



l'arête du Mont-Favre

Il faut aussi tourner la tête vers la difficulté suivante, l'arête du Mont-Favre, 500m à remonter. Le soleil commence à nous réchauffer et je peine un peu vers la fin. Il me faut reprendre quelques forces et le soin apporté au ravitaillement va devenir essentiel. Prendre une barre ou un gel avant la montée semble faire un effet rapide. Le

long cheminement vers le Col Chécrouit offre certainement les plus belles vues de cette course. Je me promets de revenir marcher un jour ici, tranquillement...

A Chécrouit, tout est là, le soleil, des vues superbes, un ravitaillement solide et nous avons même droit au spectacle étrange d'une danse du ventre accompagnant une musique orientale... Attention à ne pas rester trop longtemps... Je suis surpris d'arriver en même temps que Philippe. Il m'apprend qu'il a des problèmes de digestion, je n'en suis que plus attentif à mon alimentation. Il faut quitter la danseuse et plonger vers Courmayeur. La descente qui suit des pistes de skis est rapide. Les bâtons soulagent les genoux mais me bloquent à chaque pas. Je m'aperçois que ça va beaucoup mieux en les raccourcissant de 15 cm.

Novembre 2005 : le genou

Je suis très heureux de faire partie de l'équipe des bénévoles du Raid 28 et c'est avec grande fierté que je suis autorisé à connaître le parcours, le reconnaître et puis poser les balises. Cette année blanche aura été pour moi une source d'expérience fantastique autour de Jean et Patrick, et tout le staff rapproché. Mais, cette préparation du raid va me réserver un autre désagrément : lors de la

Séance de rééducation...



Tout sur le JDM : <http://jdmbures.over-blog.com/>

reco, une nuit aussi intense que l'épreuve elle-même, je chute en VTT le long de la Bièvre et prend un bon coup de genou sur une pierre. Rien de grave semble-t-il, je repars aussitôt. Cette douleur est vite passée et oubliée...Mais trois semaines plus tard, en plein entraînement, mon genou se dérobo...Ces quelques mois, j'avais appris la patience, mais pour une reconstitution programmée. Cette fois-ci, je ne sais pas ce que j'ai, le genou me fait mal pendant plusieurs semaines, et le verdict du chirurgien est qu'il n'y a rien à faire, si ce n'est attendre. Les mois s'écoulent. Me restera-t-il assez de temps pour une préparation sérieuse ? Pas de course à pied de novembre à février. Et puis en février, un an après la fracture, il faut repasser sur le billard pour enlever la plaque et les vis. A cause des trous laissés par les vis, il faut encore attendre six semaines que ces trous se rebouchent.



Samedi 9h30, Courmayeur - 72km - +4042m

14 h 30 de course

L'arrivée à Courmayeur est une étape importante. J'y ai prévu de me reposer un bon moment. Je récupère le sac laissé en consigne à Chamonix et me change complètement comme prévu. C'est le meilleur moyen d'éviter les frottements ultérieurs avec des vêtements imprégnés de sueur. J'ai aussi mon propre ravitaillement, que je consomme tranquillement pendant que je refais mes sacs. Ces petites tâches ménagères me prennent 40 minutes, et je me décide à repartir après quelque temps passé avec Yves et Marc.

Le départ de Courmayeur est psychologiquement important. 72km ont été parcourus. Depuis des mois, je me mets dans la tête que l'UTMB commence vraiment à Courmayeur, qu'en somme la première partie n'est qu'un échauffement, et que les difficultés sont à venir. C'est le côté prudent, le côté positif étant que je *repars* de Courmayeur. La première crainte, abandonner à Courmayeur, est donc écartée. C'est une étape importante.

Faisons le point, il est 10h15, je garde une bonne avance sur la barrière horaire en cas de pépin. La sortie de Courmayeur est assez discrète, si ce n'est un accueil en fanfare par un groupe folklorique. Après quelques km faciles à la sortie du village, un gros morceau nous attend, la montée au refuge de Bertone, 800m de dénivelé. Le rythme est très lent. Le ravitaillement et le repos pris à Courmayeur semblent sans effet. Je suis un petit train de coureurs bien adapté à mon rythme. J'essaie quelques barres et gels, mais sans effet spectaculaire. L'optimisme qui a suivi le départ de Courmayeur s'est bien vite estompé. Mes trois heures d'avance par rapport à la barrière horaire risquent de fondre rapidement... Irai-je au bout ?



Une des 5000 balises

Le refuge Bertone aurait pu être une halte agréable après cette montée pénible au soleil. Malheureusement, la boisson froide qui me flatte à chaque arrêt, l'Arvie ou le Coca, a été laissée en plein soleil. Pas moyen d'avaler ces boissons tièdes. Du coup, je commets l'erreur de négliger ce ravitaillement, erreur qui va se payer très vite.





La longue marche vers Bonatti



Le chemin vers l'étape suivante, le refuge Bonatti, n'est pas difficile en soi : 7,5km à parcourir à peu près toujours à la même altitude, avec toujours une très belle vue sur les montagnes en face, les Grandes Jorasses qui toutefois commencent à se couvrir de nuages. Mais je trouve ce passage interminable. Je dois recracher une barre que je mâchonne avec dégoût. Je n'ai pas lu le roadbook et suis mal préparé à cette partie. Et quand je pense avoir atteint le refuge, je m'aperçois qu'il ne s'agit que d'une bergerie (La Lèche). La petite montée avant Bonatti se passe mal, j'ai des haut-le-cœur, impossibles à faire passer même en ralentissant et en amplifiant ma respiration. Pour la première fois, je pense que je n'irai peut-être pas au bout. Je constate que la forme peut changer très vite. A ce moment précis, je pense que je ne referai jamais cette course, même si je ne termine pas cette année. Bref, ça ne va pas du tout...

Une seule solution, s'arrêter, attendre tranquillement que l'estomac se calme, que la respiration redevienne normale, attendre de retrouver l'appétit. De quoi ai-je envie ?

C'est à partir de ce moment que je vais soigner particulièrement mes ravitaillements. Il faut d'abord retrouver l'envie de manger, se faire plaisir en prenant un vrai petit repas tranquillement. Tous les ravitaillements à venir suivront donc le même cérémonial : deux verres d'Arvie en guise d'apéro, un bon bol de soupe, du salé, saucisson, fromage, Tucs et pain, et pour finir une barre pas trop écoeurante, et deux verres de Coca. Ce régime sera suivi de l'absorption d'une barre ou d'un tube de gel avant les moments les plus durs, et de l'ingestion d'eau plate dans le camel. Et ça, ça passe !!

Je retrouve Yves à Bonatti, qui ne semble aller guère mieux (Yves, pas Bonatti). Pas de nouvelles des autres sauf Marc qui n'est pas loin derrière. Nous attendons ensemble la récupération. De plus le ciel s'est couvert, je remets le collant enlevé le matin. Encore une fois, il faut trouver un compromis entre le temps de repos et en garder pour la suite. Je décide de repartir un peu avant Yves. La descente sur Arnuva se passe mieux et je retrouve un peu d'énergie. Mais surtout pas de marche trop rapide, il faut calmer l'organisme.

Arnuva est dans la vallée qui remonte vers la Suisse. Je décide de faire le même régime qu'à Bonatti, un peu de repos et un bon ravitaillement. J'espère voir arriver Yves, je croyais qu'il était parti de Bonatti juste après moi. Et je voudrais lui dire ce que je viens de réaliser : il reste 13km pour la Fouly et une barrière horaire à 23 heures. Tout semble donc jouable et il faut garder confiance. A la fois, je suis ici depuis 20min et ne souhaite plus attendre. J'ai prévu de

Tout sur le JDM : <http://jdmbures.over-blog.com/>

monter la difficulté suivante très lentement. Vu mon état je suis sûr qu'il me rattrapera, et puis Marc doit être avec lui. En fait, nous ne reverrons plus.

Printemps 2006 : le genou

J'ai l'autorisation de recommencer doucement début avril. Il me reste 5 mois pour repartir de zéro. En fait, je ne repars pas de rien. Pendant cette période, je suis sauvé par le vélo. La stratégie, avaler du dénivelé sous toutes ses formes, en courant, en marchant, en ski de rando, en VTT. Ça commence par les côtes de la Gruerie avalée par 12, les escaliers du CNRS avalés par 10, les joggings de semaine le matin, les entraînements en côtes avec Marc le samedi matin, les fractionnés du mercredi soir, les CO pour réapprendre le tout-terrain. En juin, j'avale plus de 300km, un record pour moi.



Samedi 16h, le Grand Col Ferret - 93km - +6105m

21 h de course



La montée au grand col Ferret (presque 800m) est un gros morceau à avaler. Je pars très lentement, en suivant le train régulier de quelques autres coureurs. La pluie qui commence nous invite à sortir le goretex. Mais il fait plus frais et je me sens un peu mieux.



Jusque là j'avais trouvé les montées plus agréables que les descentes, mais la situation s'inverse et l'arrivée au sommet du col est une délivrance, même si la descente qui s'ensuit est très prudente. Au moins, je n'ai plus l'impression de puiser dans les réserves.

La pluie devient très intense quand j'arrive au ravitaillement de la Peulaz. Il est installé dans une vieille grange, avec une cheminée et un bon feu de bois. On est un peu serrés, mais on peut emmagasiner quelques calories thermiques, en plus des calories alimentaires. Le menu proposé est vraiment séduisant, les fromages, la charcuterie et le pain sont engouffrés sans difficulté. On peut dire que ça va mieux. Il me semble pourtant avoir beaucoup ralenti pour arriver ici, et je suis inquiet de ne pas voir arriver ni Yves, ni Marc. Et les autres ? J'ai demandé des nouvelles à Bonatti et Arnuva, mais pas de connexion possible, m'a-t-on répondu.

Il faut quitter l'atmosphère chaleureuse de ce refuge et se résoudre à affronter la pluie qui redouble. La cape me paraît indispensable (éternel débat) car je redoute de me refroidir subitement. La Fouly n'est qu'à 5km, ça devrait être avalé rapidement. Pourtant, je trouve cette descente interminable. Une ampoule à chaque talon commence à me préoccuper. Heureusement, j'ai depuis longtemps des ampoules aux mains (à cause des bâtons ; autre erreur de préparation, je n'ai pas les gants adéquats), et j'espère qu'en ayant mal aux mains, je penserai moins aux pieds. Méthode assez primaire et peu efficace...

La pluie redouble et la nuit tombe avant l'arrivée à la Fouly. L'espace est petit, deux tentes (il y avait un bâtiment en « dur » que je n'ai pas vu), et il fait vite froid. Il faut pourtant s'arrêter un peu. Je m'aperçois que ma cape, trimbalée sans être utilisée sur plusieurs randos et raids

Tout sur le JDM : <http://jdmbures.over-blog.com/>

28, n'est pas étanche, le collant est trempé, ça coule de partout. Là, je passe à deux soupes chaudes. Il fait froid, à quoi servirait d'attendre plus de se refroidir sur place. A quoi bon, réflexe naturel, attendre un peu une amélioration ? C'est sans espoir. Au point où on en est, autant repartir dès maintenant. Il y a peu de monde pour repartir avec moi, où sont ils passés ? D'un côté tout va bien, j'ai 4 heures d'avance sur la barrière horaire (ou selon mon mode de calcul favori 56km pour 21h). De l'autre côté, j'ai froid, les ampoules se creusent et j'attends Champex avec impatience, où je serai au chaud, je m'occuperai de mes ampoules, je changerai ma cape par une autre vraiment imperméable (Hé oui, j'ai aussi prévu un change de cape...)



Mais Champex est à 14 km, pas de difficulté particulière, si ce n'est une partie sans intérêt en pleine nuit sous la pluie... Le ravitaillement de Praz-de-Fort est sympathique, un abri permet de manger assis, mais il faut repartir vite sous la pluie. Je discute avec l'homme au goretex orange, mon seul point de mire depuis 10km. Du coup, je n'ai pas réalisé qu'il faut monter pour atteindre Champex. Je n'avais pas intégré cette montée de 400m, et je crois toujours qu'on va arriver. C'est ce qu'il y a de pire pour vous casser le moral quand ça ne va pas fort. Et puis arrivé à Champex, il faut encore un bon km pour atteindre le ravaillement. Enfin, on va pouvoir se reposer et se mettre un peu à l'aise ? NON ! la pause à Champex sera une épreuve physique non prévue au programme...

Juillet 2006 : le matériel

Cette course, j'ai décidé de la préparer comme une expédition (n'est ce pas mon Everest ?). Tous les récits que j'ai lu ou entendus sur l'UTMB m'ont convaincu : je suis persuadé qu'une bonne préparation du matériel est indispensable. Il est hors de question d'abandonner à cause d'une chaussure trop étroite ou un vêtement trop léger, un sac qui frotte, ... Il faut donc tout tester, ce qui se fera à chaque sortie de l'été. Les passages à Décathlon, Endurance Shop, et autres sont fréquents, La salle à manger est devenu mon QG et le matériel s'étale jour après jour... Il ne faut rien oublier et pour cela, la liste Excel commencée depuis plusieurs mois (issue des raid28 successifs et mise à jour quasiment quotidiennement). Comble de la préparation, une visite chez un podologue et la fabrication de semelles adaptées à un bobo qui me gêne depuis quelques semaines.



Juillet (Il manque les trois paires de chaussures et les semelles de rechange)



Samedi 22h30, Champex- 117km - +6649m

27 h 30 de course

La tente de ravitaillement est une grande pagaille. Aucune place pour s'asseoir. Je commence par faire la queue pour me faire masser (je crains un début de tendinite au coup de pied) et arranger les ampoules. Je m'aperçois d'une part que les soigneurs sont trois par paire de pieds et que les masseurs et les podologues ne travaillent pas ensemble. Il faudra faire la queue deux fois. Après 10 minutes, aucun changement, je décide de laisser la tendinite de côté et de m'occuper moi-même de mes ampoules puisque j'ai le matériel. Je trouve difficilement une petite place pour me changer et me prépare à mon numéro de nu intégral quand quelqu'un m'informe qu'il y a un endroit pour se changer avec des douches (d'ailleurs mal indiqué).

Les douches sont situées dans un tunnel de blockhaus, et dans ce couloir, il y a trois malheureux bancs... Quel confort !. Je me fais péniblement une place sur un demi banc, pour me poser, me changer, poser les affaires propres, les affaires sales et mouillées, ouvrir mes deux sacs, ouvrir les compeeds, poser les ciseaux et le matériel de chirurgie, le sandwich au jambon et la boîte de taboulé. Confort extrême ! Les suisses n'ont pas fait fort. Pas de raison de s'attarder, mais l'opération prend quand même un quarantaine de minutes.

Je ressors sans regret, complètement sec, avec une cape neuve ! (mais sans bras. Le maniement des bâtons dans une cape sans bras en essayant de courir dans les descentes est un sport en soi. La question de la cape sera à retravailler pour une prochaine course, de quoi alimenter à nouveau les discussions futures avec les copains...) des pieds au sec dans des chaussettes propres et les ampoules éteintes.

Le bilan est le suivant. J'ai presque 4 heures de marge sur la barrière horaire. J'ai constaté que la barrière recule au fur et à mesure que je ralentis. C'est une bonne nouvelle car je n'avais pas réalisé jusque là que les barrières horaires sont calculées sur un rythme de plus en plus lent. Par ailleurs, je peux avoir besoin d'un arrêt prolongé à tout moment, étant donné l'état fragile des pieds. Et puis ce serait une erreur de penser que la course est dans la poche une fois passé Champex. Il reste la redoutable et légendaire montée de Bovine suivi aussitôt de celle des Tseppes. Mais les copains m'en ont tellement parlé que je suis prêt psychologiquement : je m'attends au pire, et je ne serai pas déçu.

Après une balade autour du lac de Champex, un passage ému devant l'hôtel où j'ai skié pour la première fois à 9 ans, la montée de Bovine tient ses promesses. Les ampoules continuent de proliférer en chapelet autour des talons, et le changement en urgence de mes semelles (eh oui, j'avais aussi ça dans mon sac) n'y fait rien. Le rythme lent du train qui me précède me convient parfaitement. La pluie redouble et nous fouette quand nous arrivons au sommet.



Une petite tente pour un ravitaillement sommaire mais bien (soupe) et une tente remplie de concurrents, où il est impossible d'en rajouter un. Je décide donc de continuer sans tarder. Le sol est parfaitement détrempé, il n'est plus possible d'éviter les flaques et la boue et après le passage de la fameuse barrière décrite par les copains qui sont passés là l'an dernier, j'amorce la descente en essayant péniblement de suivre un train, mais me retrouve vite tout seul. Là, il ne faut pas s'endormir, ni relâcher son attention et je me force à suivre toutes les balises fluorescentes. Cette fois ci, c'est tellement boueux que les chaussures ont parfois du mal à se décoller et puis ça devient très glissant dans les zones herbeuses. J'ai l'impression d'aller

Tout sur le JDM : <http://jdmbures.over-blog.com/>

encore moins vite qu'en montée. L'arrivée sur Trient est interminable, il faut un long détour pour arriver en bas du village.

Le point de passage est scindé en deux, un abri en dur pour les bobos et des tentes pour le ravitaillement. Là, pas d'hésitation cette fois-ci, je m'arrête pour me faire soigner les pieds. Le nombre d'ampoules dépasse mes compétences en soins. Je suis rassuré et fait toute confiance à la podologue qui m'entoure les talons d'un véritable strapping. Elle me propose de dormir un peu, mais je suis trop énervé pour me laisser aller. L'endroit est chaud et agréable et je ressors de là plein d'espoir et d'énergie pour la fin. La pause ravitaillement est aussi conséquente, à la hauteur de l'accueil remarquable. Pour la première fois, il m'est possible de demander des nouvelles des autres et j'apprends avec déception tous les abandons.



La montée au Tseppes est plus humaine que celle de Bovine, même si le dénivelé est comparable. La descente est du même style, encore plus glissante dans les alpages qui mènent aux Esserts et au passage de la frontière Franco-Suisse. Une accalmie accompagne la venue du jour et la pluie cessera progressivement au cours de la descente. Qui m'avait dit : aux Tseppes, on y croit vraiment ! En effet, je commence à imaginer la joie de l'arrivée à Chamonix. Au fil de la descente, j'estime le temps qui me reste. Jusque là, je considérais mon avance sur la barrière horaire comme une assurance. Maintenant, je considère le temps qui me reste. J'en ai pas mal perdu à Trient, j'aurais pu espérer arriver à 11 heures à Chamonix, c'est-à-dire en moins de 40 heures. Vu qu'il ne me reste que 3 heures pour 16km, au rythme qui est le mien depuis déjà plus de 24 heures, ce n'est même pas la peine d'essayer. Je prends donc une vingtaine de minutes pour prendre mon dernier repas tranquillement au dernier ravitaillement de Vallorcine, en discutant avec les bénévoles très sympas.

Juillet 2006 : le Mont-Blanc et la montée du Nid d'Aigle.

La stratégie de cette préparation de course est axée sur l'entretien de la puissance musculaire, plus que de la vitesse. J'ai commencé un entraînement en accumulant les dénivelés. C'est le pari que je fais et je dois continuer. Le week-end proposé par Aurélie au JDM est donc idéalement placé. Une initiation à la marche sur glacier avec les copains. Puis l'ascension du Mont-Blanc. Ayant encore moins de difficultés que lors de ma première ascension en 2002, aucun problème de souffle, et je mesure ma bonne forme. Je n'ai donc plus trop raison de m'inquiéter. En plus, symboliquement, cette ascension réussie est essentielle, prélude à ce qui m'attend dans un mois. C'est comme un première visite au Mont-Blanc, avant d'en faire le tour.



Au sommet du Mont-Blanc



La bande des quatre, avant la course du Nid d'Aigle

Nous décidons de passer une bonne semaine à Chamonix. Cette semaine sera idéalement remplie et mise à profit pour en entraînement aux côtes et aux descentes. Derrière Damodile, j'apprends à courir dans les descentes. Nous nous sommes inscrits à la montée du Nid d'Aigle, célèbre course locale, qui relie le Fayet au Nid d'Aigle, c'est-à-dire les deux terminus du train du Mont-Blanc. 20 km, 2100 D+ et 300D-. C'est une épreuve que j'aurais qualifiée de course de fous, il y a quelques années, et à laquelle je n'aurais alors jamais songé à m'inscrire. Mais ce qui semblait impossible, devient presque facile...Là, c'est un excellent entraînement pour l'UTMB. J'y réalise un bon temps qui me met en confiance.

La préparation à l'UTMB se termine en août. Au programme, rando dans les Dolomites. L'idée est de s'accoutumer à l'altitude, en restant 15 jours autour de 1500-2500m. Le temps exécrable sera aussi l'occasion de tester goretex, cape, parapluie, étanchéité du sac et résistance physique à la pluie.

Le 23 août, nous arrivons à Chamonix...



Dimanche 9h45, Argentière, le « ressaut Hillary »

38 h 45 de course

Le « ressaut Hillary », c'est le dernier passage difficile avant d'atteindre l'Everest...

Si je n'ai pas senti le moindre sommeil pendant cette deuxième nuit, mon parcours vers Argentière est étrange. D'abord, depuis un moment, je vois les souches d'arbres prendre furtivement des formes bizarres et animées... A ces hallucinations s'ajoutent pendant quelques minutes une réelle et subite envie de dormir qui me fait tituber. A Argentière, le dernier ravitaillement est inutile. Je saute dans les bras de Cédric venu à ma rencontre et Marc me précise au téléphone que la fin est facile. J'avais renoncé à Vallorcine à essayer les 40 heures. Là, il me reste 1h15 pour 9km, ce qui est encore plus impossible qu'il y a une heure. J'essaie quand même de courir, et surprise ! ça marche ! Je me mets à courir comme un fou et sans ralentir. Tout semble finalement possible. Mais 40 min avant la fin, voilà le « Ressaut Hillary » : une bonne côte de 130m. Je n'y crois plus trop, mais je continue à courir en rattrapant plein de monde. 10 min avant l'arrivée j'arrive au niveau d'un italien qui me crie « quaranta ora ! quaranta ora ! et se précipite dans la descente. Je le suis, et commence un sprint que je n'aurais jamais imaginé, un œil rivé sur la montre, l'autre sur la foule qui nous attend à l'entrée du village. Et c'est dans une ambiance folle que je vois les copains, Yves qui me saute dans les bras et que j'écarte trop vite pour finir à fond les derniers mètres, aborder le dernier virage et atteindre la ligne d'arrivée fou de joie...en 39h 58'... Mais bon sang, où ai-je trouvé cette énergie pour cette dernière heure de folie ?



Tout sur le JDM : <http://jdmbures.over-blog.com/>

Je pensais m'écrouler en arrivant, mais il me reste toute la force pour apprécier cet instant, tant rêvé depuis des mois... Les minutes qui suivent sont un doux rêve... Je regarde le Mont-Blanc, le ciel s'est dégagé, et je pleure...

Je pense avoir fait la course qui me tenait le plus à cœur de ma vie sportive. Je le dois beaucoup aux amis qui m'ont supporté dans tous les sens du mot. Je le dois peut-être aussi à cette fracture qui m'a forcé à me remotiver et si je peux vous donner un conseil d'ami, cassez vous une jambe de temps en temps... Je sais que je vivrai d'autres grands moments, seul ou avec Anne-Marie et les amis. Mais, jamais, je ne retrouverai une telle motivation, ne revivrai de telles émotions pour ce qui était plus qu'une course, une folle randonnée autour du Mont-Blanc. Maintenant, la page est tournée, il faudra penser à d'autres courses, ou simplement d'autres défis de la vie.

Il y a d'autres Annapurna dans la vie des hommes (M. Herzog).



Gilles

Merci à Jean-François, Cédric, Annick, Jean et Maindru pour les photos

Les orienteurs des équipes de Raid 28 du JDM courent la CO régionale de Marly



Une CO en forêt de Marly! Forêt de Marly: souvenirs lointains d'une autre vie de coureur, celle du bitume et des marathons. C'était au début des années 80. En février, les gens de Bailly-Noisy organisaient en ces lieux, sur les petites routes forestières, bordées de grands arbres et de fougères sèches, le marathon « givré ». Il portait bien son nom, il y avait souvent des gelées blanches et de la neige. Dans un de ces marathons, (celui de 1982 ?), j'ai gagné l'un de mes plus forts, de mes nombreux souvenirs de course. J'allais vite : je passais le semi en 1h 18 / 1 h 20. Ca se gâtait ensuite vers le 30/35^{em} km et je terminais en 2h 47 / 2 h 50. Cette année là, j'avais encore la même vitesse folle au 35^{em} km. Or, une vilaine petite côte, coupait l'allure entre le 37 et le 38^{em} km. J'ai franchi l'obstacle en y consacrant toutes mes forces, l'œil fixe et la tête occupée par la seule pensée de conserver ma vitesse. Quand, après une dizaine de minutes d'efforts, j'ai aperçu, derrière la banderole d'arrivée, le panneau électronique affichant 2 h 41 et quelques secondes, l'émotion m'a presque arrêté. J'ai passé la ligne le regard brouillé de larmes: j'avais franchi la barrière des 2 h 45.

Vingt quatre ans plus tard, dans la même forêt, ce sont les chemins, les sentiers, les sous-bois, la boussole et la carte qui retiennent maintenant toute mon attention. L'adversaire n'est plus la petite montée affrontée après une course épuisante menée à toute allure sur un parcours sans mystère, l'adversaire c'est :

- ❖ le mauvais chemin qui s'évertue à ressembler à celui qu'on doit suivre,
- ❖ la mauvaise clairière qu'on confond avec la clairière voisine,
- ❖ la branche traîtresse qui fouette le visage et fait voler les lunettes,

- ❖ l'ami qu'on suit et qui sort de carte,
- ❖ le traceur qui a accumulé les pièges (un seul des 2 postes côte à côte est le bon), les obstacles (si on va tout droit, c'est 40 m de descente et autant de montée à faire en plus) et les fausses pistes (c'est plus facile de suivre ce beau chemin mais beaucoup plus long que de couper dans la forêt claire)
- ❖ et bien d'autres choses.

Ce ne sont pas, cependant, autant de raisons pour ne pas aimer le marathon. Il y a de nombreux JDM qui aiment les deux sports pédestres. Même si, comme a dit notre présidente, « les JDM qui courent le



marathon aiment de plus en plus l'avant et l'après marathon. Si bien que de là à penser qu'ils courent plutôt pour ces moments heureux, il n'y a peut-être pas loin ».

Je reviens à la CO du 24 septembre.

Nos amis de GO 78 organisaient la fête, fort bien comme d'habitude. Quel boulot! Jean-François Gastineau qui était, contrôleur

Tout sur le JDM : <http://jdmbures.over-blog.com/>

technique, m'a expliqué qu'ils sont venus dans la forêt tous les WE depuis un mois. Plus de 340 personnes étaient venues, dont 200 pour « s'initier ». Il faisait gris et doux. Quelques gouttes de pluie ne nous ont pas gênés.

Les JDM venus courir la balise sont :

- ❖ de la Parfaite Lumière : les Charvin père et fils
- ❖ du JDM « canal historique » : Gilles,
- ❖ des Zamis : Bernard, François et Atomic JF

J'ai croisé François au départ. Force de l'habitude : je l'ai dans un premier temps présenté à un autre ami de CO, comme un vaillant adversaire de Raid 28, avant de me reprendre. En 2006, François est mon orienteur. C'est aussi pour me faire pardonner, je propose sa photo pour illustrer cette course.

Sur mon parcours, au même croisement, j'ai trouvé Bernard qui se plaignait d'avoir pris deux fois le départ, vu que la première fois, on lui avait donné les définitions d'un autre parcours que celui de sa carte et Gilles qui m'a confié que tout compte fait, il était venu se promener.

Qu'avons-nous fait

Dans la course A (11,3 km, 29 postes)

Cédric s'est planté au 2/3 du parcours en oubliant de pointer une balise. Ce n'était pas la plus difficile du circuit. A-t-il cru comme moi en mai dernier, avoir pointé la balise et l'avoir, en fait, zappée ?

Gilles (2 h 15) a eu singulièrement beaucoup de mal entre les postes 5 et 6 : 120 m en sous bois assez touffu avec des limites de végétation et des fossés pour se repérer. Sur ce tronçon, pourtant pas trop difficile, je lui ai pris 10 minutes qu'il ne m'a pas repris complètement. Son allure a été régulière sur le reste de son parcours.

JF. J'étais le seul V3 inscrit sur le parcours A (au grand désarroi du logiciel de classement). Je voulais faire une CO longue

dans l'esprit du raid que vous savez (tenue lourde, petite allure, orientation sûre et tranquille). Le plus drôle est que, pour moi, ça s'est révélé plus efficace que mes courses frénétiques habituelles. J'ai même trouvé une astuce pour contrôler le cap des chemins (qui est certainement évidente pour les vrais orienteurs). Au lieu de tenir la carte dans la main droite, je la tiens dans la main gauche avec la boussole plaquée, dessus orientée dans le bon cap (pris au départ du poste précédent). Problème : la main droite ne porte plus rien : il me faudra donc transférer à droite le porte définition et le doigts électronique et s'y habituer.

Dans la course B (8 km, 23 postes)

François (1h51) a été remarquablement régulier tout au long de son parcours : pas une hésitation significative. Attention chers adversaires, les Zamis feront tout pour que leur orienteur conserve la forme !

Dans la course A prime (11,3 km, 22 postes)

Robert (2h32) a progressé assez régulièrement mais quelques petites erreurs facturées de 2 à 3 minutes de ci et de là font 30 à 40 minutes de trop à l'arrivée, pour la classe de notre champion de trail. Quatre à cinq CO de préparation d'ici le Raid l'aideront beaucoup en janvier.

Le prochain entraînement à la CO pourrait être une épreuve qui semble faite exprès pour préparer le Raid 28 : une CO de nuit par équipe de 2 ou 3 (ou plus) à Vaucresson le 20/10/06.

Grand merci à GO 78 pour cette belle matinée.

A bientôt

Atomic JF



PS : AJF a entrepris de refaire une BD de son UTMB 2006. Il triche un peu sur les images, comme d'habitude.