

De retour de l'ultra des Pyrénées 2009, je m'étais creusé la tête pour mettre en forme un récit de course et avais proposé un abécédaire de la course. D'un naturel plutôt paresseux et voulant exploiter le filon à fond, je pensais que ça pourrait faire l'affaire pour l'UTMB 2010, histoire de comparer et mettre en perspective les deux épreuves. Mais les conditions de course en ont décidé autrement, et on ne peut déceimment pas aller jusqu'à la lettre « Z » s'il manque 50km de course, alors ce sera pour une autre fois. Histoire inachevée donc, mais commencée quand même.

Donc vous n'aurez droit qu'au début.

A la lettre « A ».

Plein de « A ».



« A » comme Arrêt ou Abattu.

« A » pour témoigner aussi contre tous les Ânes Aigris Acariâtres Agités Agressifs Abrutis Affreux Ahuris Antipathiques Arriérés Arrogants qui n'ont cessé d'Aboyer Apostropher admonester s'Apitoyer par forum interposé. Affligeant. La majorité silencieuse vous aurait préférés Arrangeants, Aimables, Avenants, Amicaux, Avisés ou Affables. Assez, Arrêtez de nous Asticoter les Attributs.

« A » comme ...

« A » comme Amour, mais on est hors sujet.

Admirable.

Manque de bol, je n'ai pas choisi la lettre « M », sinon vous auriez eu droit à mille « MERCIS » et le récit était plié. « MERCI » aux bénévoles et à une organisation se pliant en quatre pour garantir la sécurité des concurrents et n'hésitant pas à prendre des décisions qu'individuellement nous aurions pu prendre aussi. Parfois arrêter est plus courageux que continuer (j'en fait trop ?...)

Adaptation.

Tout en parant au plus pressé le Gang Poletti et ses bénévoles ont monté de toute pièce une course de substitution que je qualifie contre vents et marées d'UTMB 2010. MERCI.

Amitié.

Message personnel : plaisir d'avoir côtoyé une horde de coureurs Seine et Marnais nous ayant adoptés dans leur meute à l'UCPA. Une bise à Brigitte et Isabelle, une autre à « la petite Isabelle » dont le ventre ressemble maintenant plus aux Vosges qu'aux Alpes et une poignée de main à la virile équipe.

Arithmétique

Un an de préparation, c'est 399h21 de course à pied, 3134km parcourus, 57,5km de D+ en 182 sorties dont 846 avec le JDM, 320 avec Sabine et 228 avec des collègues de boulot. C'est aussi 1003km de vélo et 140 de ski de fond. Tant pis pour le vélo elliptique qui ne mesure par la distance et les séances d'abdo non comptabilisées mais bien utiles pour éviter d'être une lopette en descente. Si faire des stats vous intéresse, je vous recommande chaleureusement le site ww.moncarnet.org

Ambiance.

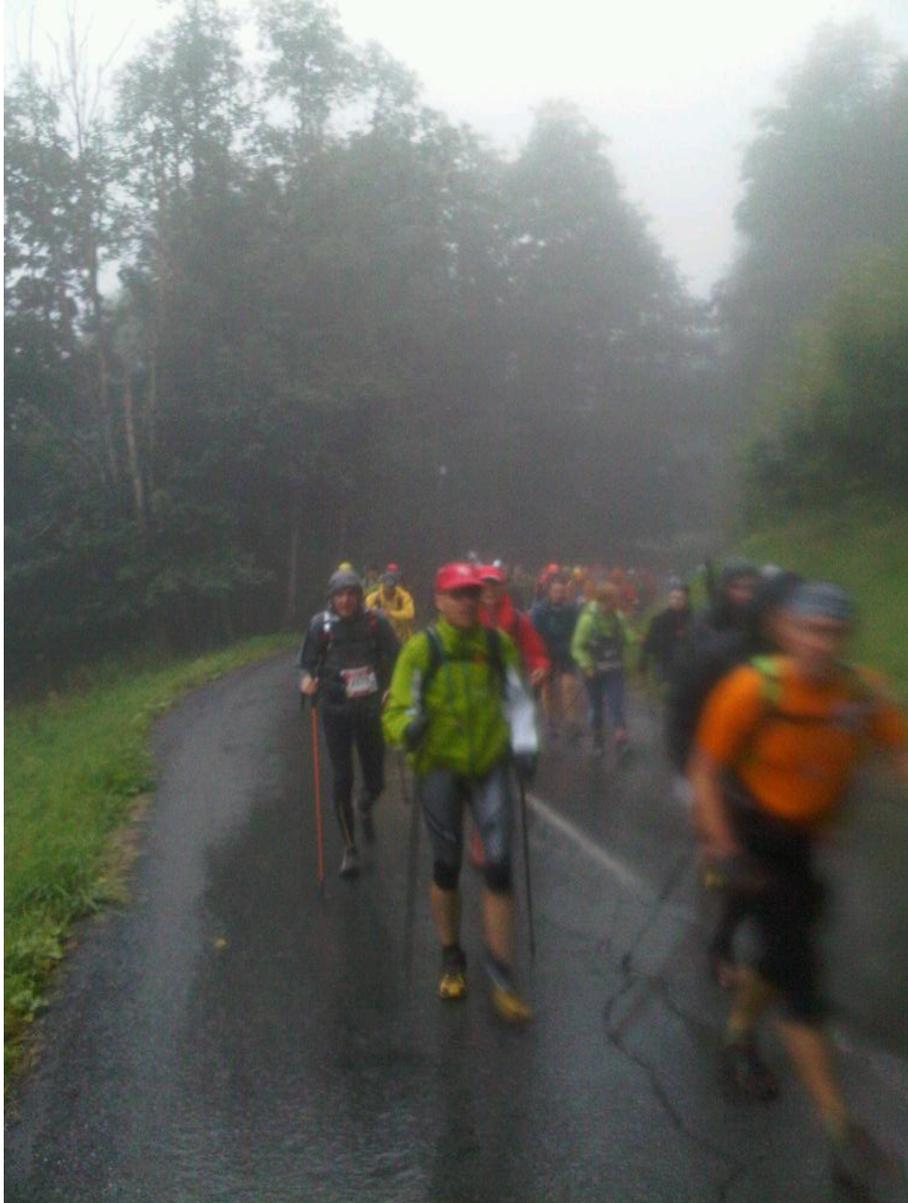
Qui n'a pas vécu le départ de l'UTMB ne comprendra qu'à moitié. La musique que vous savez fait se hérissier le poil des bras. Partir c'est déjà remplir une partie du contrat, c'est partager une émotion qui unit les coureurs mais aussi les spectateurs pour la plupart directement impliqués et qui ont fermé les yeux sur l'obsession croissante de « leur » trailer. Vas y court, après tu nous foutras la paix.



Ca y est, on y est, on a eu les points puis un coup de bol au tirage au sort puis un plan d'entraînement plus ou moins structuré mais toujours chronophage et qui d'occupation secondaire joue des coudes pour subrepticement remplir le quotidien, puis on a craint la tuile de dernière minute, et enfin se profile une dernière semaine pleine de trépignassions et d'impatience qui s'écoule en arpentant forums et autres sites ouaibs. Alors il faudrait que les organisateurs distribuent juste après la ligne de départ un tee-shirt « Starter UTMB », c'est une fin en soi. La suite sera beaucoup plus personnelle.

Annulation.

Alternance de pluie et d'éclaircies comme ils disent à la radio, le tout avec un zeste de brouillard, cf la photo prise après le ravito des Houches.



Descente sur Saint Gervais, le ciel se lève enfin et la course est lancée. Il ne pleut plus. On se sent bien, on va forcément trop vite en dépit de toutes les bonnes résolutions prises et des quelques alertes lors des chutes dans cette première descente casse-pattes. On rentre dans Saint Gervais plein d'entrain, sous les acclamations d'une foule dense. Un virage à gauche, le ravitaillement et je me précipite pour faire le plein de tout. Que de monde, je joue des coudes. Un coureur dépité me calme « t'excite pas, la course est annulée », immédiatement confirmé par la sono. Pragmatique, je me dis que l'on va attendre que tout ça se calme, ça va être un peu le bazar et on va repartir dans une heure. Le monsieur de la sono a dû m'entendre réfléchir puisque la voix chargée d'émotion il confirme l'arrêt définitif de la course. « On vous rapatrie sur Chamonix, c'est terminé, si vous parlez Italien, Espagnol, Chinois, Russe, venez me voir j'ai une histoire pas drôle à traduire ».

Abattu

Aucun énervement à ce moment là, tout le monde est amorphe, la délégation Japonaise (plus de 100 coureurs) est en pleurs. Evidemment les informations les plus folles sur les motifs de cet arrêt fusent, mais on s'en fout, on a juste compris qu'on nous privait de dessert. Puis le naturel revient au galop : va-t-on nous rembourser ? Quid des points et des priorités d'inscription en 2011 ? Vite une autre course ...

Assez

Après le Trail Blanc'h d'Ax raccourci à cause de risques d'avalanches en Janvier puis un trek en Jordanie avorté parce qu'un mini volcan islandais a voulu faire le crâneur, ça fait beaucoup.

Attente

Retour à Chamonix, les oreilles basses. Un passage bière et un coup d'œil sur la ligne d'arrivée de la CCC et me voilà de retour dans la chambre. Marc y attend une information sur le devenir de la TDS, au mieux décalée dans la nuit. La TDS emprunte un tronçon commun avec l'UTMB, justement celui posant problème (coulée de boue, conditions trop précaires pour y laisser à demeure des bénévoles transis de froid), l'espoir de prendre le départ est plus que maigre. On discute, je me lave, enlève straps, vaseline et Noke superflux et au lit. Pas possible de dormir, même bercé par le ronflement légendaire de Marc.

Allez on repart

3h30 du matin. Le sommeil finit quand même par prendre le dessus jusqu'à ... l'arrivée d'Yvan, arrêté en pleine progression sur la CCC à Trient, la fin sur la Flégère devenant impraticable. On re-discute, et on finit par s'intéresser au téléphone pour y découvrir le SMS suivant « *UTMB TDS Cause annulation CCC & rapatriement coureurs, départ bus Courmayeur limite à 1000* ». Espoir et désespoir : ça va être l'émeute, comment aller prendre le départ ??? Marc qui dormait habillé file au p'tit dej, moi je renfile mes vêtements mouillés de la veille, mes chaussures crados, odeur comprise, et le rejoins. Place or not place dans le bus ? Un passage au gymnase me permet de récupérer à l'arrache mes chaussures de rechange. Mes pieds ont apprécié, même si je sens encore le vieux fennec avec le reste de mes fringues mouillées. Une course, deux départs, alors re-photo



Allucination (sic)

Moment magique avec un petit déjeuner partagé avec Dawa Sherpa qui est à la hauteur de sa légende. Simple et avec un charisme fou. Nous discutons et lui faisons part de notre doute de pouvoir attraper un bus. « Pas de problème, je monte avec Vincent et il me reste deux places si vous ne pouvez pas prendre de bus ». Sachant que le Vincent en question est The Delebarre, même sans idolâtrie particulière ça fait quand même un peu drôle. Rajoutez à cela qu'il faut filer un coup de main à Cyril Coindre à Courmayeur (5^{ème} de l'épreuve du jour) en train de perdre un combat face à une bande d'elasto qu'il veut convertir en strapping de cheville. Décidemment, cette course prend des allures bizarres.

Allucination bis (sic quand même)

L'une de mes principales craintes sur cette course est l'absence de sommeil. La boutade « t'as qu'à aller plus vite, tu passeras qu'une nuit dehors » ne me faisant définitivement pas rire, et pour éviter de revivre des tronçons aussi zombie que dans les Pyrénées, j'avais décidé d'expérimenter la technique suivante : me sevrer complètement de café durant deux mois, et en prendre pendant la course. Ça marche du feu de dieu. Ça a même dépassé mes espoirs les plus fous puisqu'arrivé à 3h15 du matin, je n'ai pas réussi à dormir avant le soir. Ayant oublié le numéro du digicode de l'UCPA, nous avons été contraints et forcés de trouver refuge dans la salle de repos. Ne fermant pas l'œil, j'ai

continué à marcher, suis allé manger, prendre une bière à 5h, retourné manger du poulet à 6h, discuter avec les bénévoles, engueuler un coureur au téléphone en pleine salle de repos Bonne nouvelle donc : ça marche.

Acharnement

C'est l'histoire d'un gars qui lit ses SMS trop tard et rate le dernier bus pour rejoindre le deuxième départ. Il saute dans sa voiture, arrive au tunnel du Mont Blanc sans les 35€ pour le franchir, tchatche, négocie, convainc, se gare au frein à main à Courmayeur, se pointe sur la ligne de départ en plein démontage, se fait bloquer au départ, retchatche, renégocie, reconvainc et passe bon dernier à Bertone. Finissant dans les 700 premiers, s'il n'a pas mérité son gilet de finisher...

Arrêt aux stands

Un nutritionniste rencontré sur le stand Effinov Sport m'a certifié que moyennant l'absorption de 2 gorgées de boisson énergétique toutes les 10 minutes, on n'avait besoin de rien d'autre. J'ai donc testé la méthode, complétée avec de brefs pauses aux ravitos juste pour faire le plein et on repart en marchant et en mangeant. Sur une course type UTMB, on doit facilement gagner 3h à ne pas tergiverser et alléger son sac de 500g. Comme en Formule 1, j'ai gagné une partie de mes places dans les stands.

Anecdote

Champeix, la grande tente est bondée, il faut jouer des coudes pour récupérer un quignon de pain et un bol de soupe. Je pose ma soupe sur un coin de table, un concurrent fait de même et s'assoit. Je prends ma soupe, il me la dispute en m'expliquant en Anglais que c'est la sienne. Je lui réponds brillamment dans la même langue que la sienne est juste à côté, là, avec la cuillère dedans, ici. Et là, après un grand blanc, il me dit « mais merde, pourquoi je te parle en Anglais ? »

Ampoules ? Akiléine...

Un peu de pub ça ne fait pas de mal. 3 semaines de TANO le soir et un peu de NOKE en prime la dernière semaine et tout passe bien en dépit des conditions météo difficiles. Le tout malgré l'absence de préparation des pieds pour le deuxième départ, la crème étant au fond du sac déposé à la base de vie.

Arnuva

Jusque là, ça va... Parti derrière, parce que j'aime bien, que je suis Diesel et qu'en plus les morts de fin de la TDS sont plus frais que nous, je ne m'excite pas jusqu'à ce ravitaillement. Dur de doubler et

on va tous trop vite, on verra plus tard pour remonter un peu. Passé 855 à Bonatti, je suis encore en 804^{ème} position à Arnuva mais bien en avance sur mon roadbook initial, forcément avec 50km en moins dans les pattes. Le Grand Col Ferret est dans le brouillard, il ne fait donc pas peur, vent de face, crachin et grêle en prime. Mes efforts pour remonter des concurrents (719^{ème} au col) sont réduits à 0 en perdant plus de 15' à enfiler mes gants avant la descente : les doigts sont gourds, impossible de réenfiler mon sac et d'en clipser la ceinture. Arrivée à La Fouly en 714^{ème} position après quelques glissades qu'on ne peut qualifier de contrôlées vu l'état du collant.



Jusqu'à Champeix, ça continue à rouler et à 2 nous revenons sur quelques concurrents en admirant la façon dont les Suisses pilent les tas de bois et sous le regard goguenard des nains de jardins.

A l'Attaque, à l'Abordage

Une grosse pause à Champeix et le plein fait, voilà Bovine que j'attaque en 655^{ème} position. Bovine, la hantise de nombre de coureurs. Si vous n'aimez pas, n'allez surtout pas dans les Pyrénées : là bas l'ultra, c'est Bovine sur 160km. Des blocs succèdent aux cailloux et réciproquement, mais la bonne nouvelle du jour, c'est qu'avec un départ donné à 10h, on va enfin faire la grimpe de jour. On monte à bon train avec un Espagnol pour franchir le col en ayant grappillé 140 places par rapport au précédent pointage, il faut avouer aussi qu'à Champeix, certains ont laissé filer le chronomètre. 517^{ème}. La descente qui s'ensuit dans les racines et la boue calme les ardeurs, et à moins de finir avec un fagot de tibias & péronés dans le sac, mieux vaut se calmer et attendre la montée suivante. Comme il fait nuit, on ne voit pas trop notre malheur et jusqu'à Vallorcine il suffit de mettre un pied devant l'autre un peu plus vite que les autres. Pas si simple toutefois, je me mélange les crayons et prends une belle pelle. M'asseyant sur un bâton, je comprends bien vite la différence entre carbone et alu : le carbone, ça ne se tord pas mais ça se casse bien. Vallorcine 434^{ème} position.

Accélération

Les bonnes choses ont une fin. Je savais que Marc avait plus d'une heure d'avance sur moi en repartant de Champeix, mais comme il se fout complètement du chrono, j'ai des chances de le rattraper. La montée après Vallorcine commence calmement jusqu'au col du Montet, ce qui me permet de poser et de répondre à la question suivante : vaut-il mieux monter avec un bâton long et un court cassé, ou ajuster les deux bâtons à la même longueur ? Mon côté matheux me pousse vers la symétrie et je me fais mal au dos dès l'attaque de la montée vers la Tête aux Vents. Exit les bâtons, on fera sans. Mais vite. Une guirlande de frontales illuminent la montée et j'ai une pensée malsaine en me disant que ce sera super joli de voir cela d'en haut. Allez, on grimpe et je gagne 92 places. Après, tout n'est qu'affaire de descente. Quand il faut allumer bêtement, je distance Marc que je viens de reprendre, puis quand ça redevient casse gueule, brouillard à l'appui, Marc me met minable. Un dernier coup de cul me propulse devant lui et je relance en rattrapant un groupe de coureurs. Marc arrivant quelques instants plus tard et me croyant dans ce groupe ne relance pas et finira un peu derrière. Fin en 17h03 en 309^{ème} position.

Arrivée

Dans quel état d'esprit sont les finishers ? En dépit de l'heure tardive, nous avons été accueillis comme des vainqueurs. Quelle saveur a le célèbre blouson finisher cette année ? C'est une affaire toute personnelle, pour ma part je ne le trouve pas du tout déplacé et il me va plutôt bien. J'ai une pensée toute particulière pour toutes les personnes qui n'ont pas pu prendre ce second départ. Une autre sous forme de clin d'œil pour les recalés de l'UTMB s'étant inscrits par défaut sur la TDS et ayant finalement fait la CCC.



Ambition

Ben ça devait passer... Bien même. Alors si le hasard du tirage au sort m'est favorable, je retenterai ma chance l'an prochain avec un roadbook plus ambitieux : 37h ? Plus que 51 semaines, bon Dieu ce que ça va arriver vite.

A l'Année ~~prochaine~~ d'Après. Amicalement, Fred.