

# Courmayeur Champex Chamonix

Par Philippe Duvivier,  
le 28/08/2009



Après une longue route en voiture, je suis arrivé le 26 août accompagné de mes deux plus grandes et ferventes supportrices. Installés au village des Bossons, nous avons directement une vue imprenable sur le Mont-Blanc ainsi que sur les glaciers. En début de soirée, nous subissons un petit orage; à cet instant, j'ai une pensée pour les concurrents de la petite trotte à Léon qui sont déjà occupés de courir. Après une bonne nuit de sommeil et une bonne grasse matinée, le 27, nous nous rendons à Chamonix pour la remise du dossard. C'est bizarre, il y a beaucoup de monde. La ville est envahie par les touristes comme toujours auxquels se rajoutent 5500 coureurs qui participent aux différentes épreuves et les accompagnants. Cela fait un paquet de monde. Comme tout se fait en grand ici, la remise du dossard est impressionnante, 5 postes de remise ou de contrôle différents sont à effectuer et cela dans un ordre quasi militaire. Un petit stress en moins, tout est OK. Ensuite, visite au village de l'ultra trail pour acheter le déjeuner du grand jour, celui préparé par Christine avec amour est resté dans le frigo à la maison. On s'informe alors de la météo (comme tout le monde). "Temps chaud en journée avec 25°C, nuageux en soirée, peu de risques de pluies, nuits fraîches". Je peux donc remplir mon sac un peu plus léger, matériels obligatoire ainsi que celui fortement conseillés. Il fera un peu plus de 5 Kg, j'espère que j'ai rien oublié!

Jour J, debout 6H du matin, 8°C au thermomètre à 1000m. A 7H, on rejoint les navettes à Chamonix, il ne faut surtout pas les manquer. Le coin des départs est bien organisé, les bénévoles s'occupent du remplissage des navettes. Munis de nos billets (pour 25€ les accompagnants peuvent, durant les épreuves, parcourir tout les 21 trajets mis à disposition des coureurs) nous rentrons dans le nôtre. Le voilà rempli, on peut partir. Le chauffeur ne connaît pas la route! Ca nous rappelle des souvenirs. On suivra un autre bus. Tunnel du Mont-Blanc, 3/4 d'heure de route pour rejoindre Courmayeur en Italie, ville de départ de la CCC. Il est 8H, plus

que deux heures avant le départ mais cela passera très vite comme tout le reste d'ailleurs. 9H, le soleil se lève, la température augmente très vite. Zut, j'ai oublié mon éponge...

54 nationalités sont représentées, les japonais, en nombre cette année, ont de l'énergie à revendre, les télévisions sont sur le qui vive, la RTBF filme Christine et Emmanuelle en supportrices belges. Bientôt le départ, 3 hymnes nationaux à écouter, le maire et l'organisatrice nous avertissent qu'il fait chaud dans les vallées mais qu'il peut geler sur les monts pendant la nuitée! Un frisson passe parmi l'assemblée. C'est alors la musique du départ, 1800 coureurs s'élancent alors dans le centre de Courmayeur, la foule présente encourage avec beaucoup d'énergie, certains ont des cloches de montagne. Les premiers mètres, ça monte déjà pas mal; de plus, il fait très chaud. "Pourquoi avoir oublié cette maudite éponge"? On traverse un village, une fontaine, je m'y rafraichis, cela fait du bien. 8ème Km, Planpincieux, 1600m (400 de fait) et une heure de course, c'est bon mais c'est là que commence vraiment la montagne, j'espère qu'il fera moins chaud en altitude. Après 12 Km, c'est le refuge Bertone 1989m, premier ravitaillement et cela en 2h, je suis bien, en plus des supporteurs belges sont là et encouragent tout le monde, nous en avons besoin, c'est un bon coup de pouce surtout que devant nous, la tête de la tronche pointe son nez (un véritable mur) 2584m au 16ème Km. Je grimpe le sentier péniblement (nous sommes au pays des vaches, d'ailleurs plus un arbre). J'ai l'impression que mon entraînement assidu des vacances s'est envolé... Le chemin est étroit, j'observe un défilement étiré de coureurs jusqu'au sommet qui pointe son nez au loin, bien loin... Je grimpe à mon aise, il ne faut pas déjà trop se fatiguer, la route est longue. On aperçoit, du sommet Courmayeur 1300m plus bas, une très belle vue avant d'entamer la descente, l'air est très chaud, mes boissons sont chaudes et le sucre ne passe pas, je galère et cela jusqu'au refuge Bonatti qui est au 22ème Km 2020m. Cela fait 4h23 de course et je suis 1266ème. A ce moment de la course, je cherche un coin d'ombre et je prends un verre de coca mais mon estomac le refoule, j'essaye alors leur soupe super salée sur place: elle passe, je prépare ma soupe de poule, que j'avais, dans ma gourde et je repars après m'être reposé un certain temps. En route vers Arnava, de rares ruisseaux me permettent de me rafraîchir et des italiennes nous accueillent avec leurs cloches, elles sont toutes rousses... Arnava, 26ème Km à 1769m d'altitude, j'arrive 1603ème à presque 14h, une heure avant la barrière horaire (j'espérais 1h30 à 2h). Au ravito, j'observe de nombreux chips sur la table signe d'abandons en nombre. Un choix large s'offre à nous afin de reprendre des forces. Pour moi, ce sera de la soupe puisque c'est à peu près tout ce qui passe. Emmanuelle et Christine sont là profitant du soleil (30°C). Je change de maillot et repars à l'assaut du grand col Ferret. Il porte bien son nom. La montée est raide 800m en 5Km, ma tête est lourde, je dois souvent m'arrêter, l'altitude ne passe pas. Et pourtant, si on écoute les scientifiques, il n'y aurait aucun effet jusque 2500m, il faut croire que je suis une exception. Je m'accroche, et enfin vers 18h30 le sommet à 2537m d'altitude. C'est dans une ambiance totalement polaire (igloo,etc.) que se fait le contrôle. La descente Suisse est longue, les sentiers sont jolis, de belles vaches moins rousses sont nos seules supportrices. L'altitude se fait moins ressentir. Il devient plus facile de courir, surtout que le soleil a aussi disparu. La Luchère (5Km avant le prochain contrôle horaire, il reste 1h15 de descente. A partir de ce moment, c'est une réelle course contre le temps qui commence. Arrivé à Fouly 20h, 1729ème. Dernier départ dans 1/4 d'heure, soupe plus pleins d'eau car mes gourdes de soupe de poule sont immangeables. Le soir tombe doucement, je m'habille plus chaudement, m'équipe de ma lampe frontale et repars pour Champex. j'effectue 15Km en plus ou moins 3h. je me sens

bien. Je dépasse. Le passage se fait en fil indienne. Tout à coup, des cris se font entendre derrière. Ce sont deux gars de la trotte à Léon car le troisième avait abandonné. Ceux-ci demandent de passer. Il faut penser qu'ils sont partis depuis le 25/08 22h, ont parcouru 160Km et leurs restent 80Km à effectuer. C'est sous nos encouragements qu'ils disparaissent dans la nuit fraîche. Pourtant, moi j'ai chaud et ça monte mais les jambes tiennent. Le dénivelé, je l'avais en tête par ma préparation et tout se passe bien. Champex lac 55Km, arrivé 1567ème à 22h46, beaucoup d'efforts pour une demi heure de gagnée sur le temps. Ravitaillement énorme et beaucoup de monde, Christine et Emmanuelle, quand à elles, ne sont pas là (j'apprendrai plus tard que l'on s'est raté de peu car elles n'avaient pas de navette plus vite vu le nombre d'abandons par centaines et que les cars sont prioritaires pour les coureurs). Un bol de soupe puis sur les conseils d'un vieux routard, je bois du café mais l'estomac ne le supporte pas. Je reprends alors un bol de soupe, je change de maillot car l'autre est trempé, remplis mes gourdes et je repars à 3minutes de la limite horaire. 15Km en 3h25 maxi, une montée et une descente. Le chemin est bien balisé par des banderoles réfléchissantes tout au long du parcours. Je reste avec un groupe, le brouillard s'installe et ne nous facilite pas la tâche; il faut se concentrer. Une dame annonce alors le sommet à 100m. On ne voit pas à 2m, je suis le sentier temps bien que mal, une anglaise qui s'était un peu perdue me tient le pas. Elle n'arrête pas de parler, j'essaye, moi, de me concentrer sur le sentier et de repérer les banderoles. Bovine, 64 Km à 2415m d'altitude, 1417ème, comme ravito deviné ce que je prends...une soupe puis je mets un vêtement chaud supplémentaire. Un bénévole nous annonce Trient à 50minutes de marche. Tout de suite, nous reprenons le moral et repartons confiant. Je me sens de mieux en mieux. Légère montée de 400m puis descente, plus de brouillard, je peux donc accélérer, mes jambes vont bien mais le temps défile. 50 minutes 6Km??? Col de la Forclaz (on y mange très bien) pas un chat, je regarde ma montre, 3h31, Trient est dans le fond. J'ai su à ce moment que c'était foutu, 14 minutes ce ne sera pas suffisant, je continue à courir (toujours un petit espoir), j'arrive alors au 70ème Km Trient un petit quart d'heure trop tard, 1399ème. D'autres concurrents arrivent petit à petit, pour la plupart déçus de ne pas pouvoir continuer. Le règlement est le même pour tous, il faut accepter. Je n'ai toujours pas compris que j'ai mis 1h45 pour les 6 derniers alors que tout allait bien. Peut être le dénivelé?? Enfin, lorsque j'arrive, j'ai mes supportrices qui espéraient malgré tout que j'y arriverais. C'est à l'infirmerie que l'on est accueilli car il n'y a plus aucun ravitaillement. Il faut alors faire désactiver son dossard et attendre le prochain bus (celui de 5h). C'est à dire une heure d'attente. Il y a deux coureurs assez mal en point qui reçoivent des soins par les pompiers. On finit même par en embarquer un en ambulance. L'attente permet d'échanger nos impressions avec des autres coureurs dans la même situation. La RTBF est là aussi et interview une concurrente à chaud. Elle est tellement déçue de ne pas pouvoir continuer qu'elle a du mal à contenir ses larmes. Arrive aussi un groupe de 3 japonais. Ils sont crevés. Le bus arrive, il est pratiquement rempli et c'est le retour vers Chamonix. Sur le retour on observe avec un petit pincement au cœur, les lucioles dans la nuit (se sont les autres concurrents) qui courent vers Vallorcine et le col des Montets. A Chamonix, il faut récupérer sa caution du chips, il est 6h du mat lorsqu'on se met au lit. Nous avons donc fait le tour de l'horloge. Il ne faut bercer personne. Toute la petite famille s'endort rapidement et ce pour quelques heures car l'après midi, après un bon resto, nous retournerons à Chamonix afin de voir l'arrivée du premier concurrent de l'UTMB (un espagnol de 22 ans gagnant de l'année dernière). Une arrivée digne des plus grands avec un public énorme et enthousiasme. Le second arrivera une heure derrière lui et le troisième, un japonais car, cette année, ils étaient 33 à participer à l'une des épreuves. Au beau milieu arrive des concurrents de la trotte à Léon (se sont les quatrième), ils courent

toujours et pourtant ils ont couru 245 Km avec un dénivelé de 21000 mètres et en 14h maximum. Ils ont dormi 5h et cela en quatre nuits. Dimanche, c'est une journée de repos. Une petite virée à la piscine qui fait le plus grand bien. Puis, nous reprenons la route accompagnée de notre seconde résidence. La montagne a été plus forte mais j'ai appris énormément de choses sur mes faiblesses, sur la course en montagne. Pour moi, c'est une très belle expérience et une véritable leçon de vie et de courage avec un esprit magique et humain des bénévoles motivés jusqu'à un point... Je vous souhaite de le vivre un jour en tout cas, moi, j'y retourne...