Jamais 2 sans 3 - CCC2012 (Courmayeur, Champex, Chamonix)

La décision

Après de longs mois, de longues interrogations, je décide de me réinscrire à la CCC mais avec une certitude que ce serait la dernière quoi qu'il arrive.
C'est le mois suivant que j'ai appris que j'avais été à nouveau tiré au sort pour y participer, beaucoup n'ont pas eu cette chance (1/3 de déçus sur cette course).
Mentalement j'étais prêt, physiquement il fallait que je me réentraine de façon plus assidue.
Un test à l'effort et une échographie m'ont donné le feu vert pour le certificat médical, il fallait juste que je fasse attention à mon poids, j'ai du perdre + de 10kg et me mettre à manger (pâtes complètes, riz complet, pain complet, moins de graisse animale, moins de frites....).
J'étais alors fin prêt.

Une semaine avant le jour J

La tension commence à monter, ma plus grande angoisse la météo.
Petits rappel 2009 ma première participation, très chaud 30°C la journée et 22°C la nuit (ce qui m'a posé de réels problèmes de digestion)
2010: très humide, 15h de pluie sur 17h (course arrêtée par l'organisation car trop dangereuse et pourtant j'étais plutôt bien), un très gros coup au moral, ce qui m'a fait vraiment fait hésiter à me réinscrire).
2012: météo annoncée à 5 jours: chaud, à suivre…

Quelque jours avant

Je repère le tracé sur le site, les 12 premiers km ont changés afin d'éviter un étranglement après 2 à 3 km, pas plus mal cela me fera découvrir un autre paysage. La traversée de la Suisse sera comme en 2009 plus belle et plus technique.
Il faut que je mémorise les nouvelles barrières horaires, je les note sur un papier pour mettre dans mon sac.

Nouveauté, on part en 3 vagues à 10 minutes d'intervalles, je fais partie de la 3ème.
Je vérifie la liste du matériel obligatoire: là aussi du changement, une veste Gortex et un pantalon

de pluie pour la montagne sont obligatoire (je l'achèterai là bas).

Le mercredi avant le jour J

C'est sous une chaleur de 28°C que nous roulons vers Chamonix, la circulation est fluide et c'est à notre arrivée dans les Alpes que la pluie fait son apparition pour ne plus nous lâcher jusqu'au grand jour.
Au gîte c'est un couple âgé qui nous accueille chaleureusement. Nous nous trouvons sur les hauteurs de Chamonix au pied du Mont Blanc (la vue est sublime).

Jeudi la veille de la course

Il pleut toujours, nous avons une pensée pour un couple belge (le mari court la TDS), nous apprendrons son abandon par la suite. Sur cette course c'est 55% de coureurs qui ont abandonnés.
Nous nous rendons au hall des sports afin de retirer le dossard, faire les contrôles et acheter les billets pour la navette. Nous passons une journée de promenade et de détente.
Plusieurs messages de l'organisation ont été envoyés pour mettre de suite les pendules à l'heure, conditions météo annoncées difficiles, il va faire froid, vent, pluie et neige seront au rendez vous. Insistance de ce fait du matériel obligatoire qui pour eux est le minimum vital, ils conseillent de prendre une quatrième couche (3 sont obligatoire). Le ton est donné, j'ai l'impression d'un déjà vu.
On apprête les sacs en conséquence, le mien mais aussi celui de Christine à qui je rajoute de nombreuses couches de rechange.

Ma course 2012

Aujourd'hui, il est difficile de faire partager ce que j'ai vécu sans être « traité de fou », c'est vrai que c'est un ultra trail, une course très particulière et surtout un vrai défi, un véritable combat sur soi même mais tellement extraordinaire et gratifiant. Il faut se confronter à la nature et ses caprices mais aussi à sa nature; oublier les chronos et l'égo de sa place tout en faisant attention de passer les barrières, rester en communion avec ses forces et ses faiblesses afin de bien gérer sa course.

Voici mon récit

Après une bonne nuit et un petit déjeuner adapté, nous nous rendons à la navette pour 7h, il pleut sur Chamonix, de ce fait je me suis bien habillé chaudement, le ciel est bas et le Mont Blanc caché dans une brume épaisse. Nous croisons les derniers arrivants de la TDS, nous les encourageons.

Ils ont l'air épuisés mais pour eux c'est la fin du parcours et de leur aventure. Pour nous tout commence. Nous arrivons à l'endroit de départ des bus.

Assez vite nous montons dans la navette en direction de Courmayeur, c'est un calme plat qui règne dans le bus et ce jusqu'à l'arrivée en Italie où là tout à coup des applaudissements retentissent (il fait sec à Courmayeur), mais fausse joie une demi heure après, la pluie refait son apparition et ne nous lâchera plus pratiquement durant toute la course.

Pendant l'attente du départ de nombreux messages dans diverses langues sur certaines modifications de dernière minute, pas de Col de la Tronche, ni de Tête aux vents mais des barrières raccourcies, il faut prendre note, ce n'est pas facile, surtout pour moi qui avait mémorisé les passages. Il faut que je fasse attention. Insistance des prévisions météo, neige et -10°C aux sommets, ne jamais s'arrêter avant les sommets, aider si d'autres en difficulté. Une angoisse se lit sur les visages des coureurs mais aussi des accompagnants.

De nombreux contrôles sont effectués par l'organisation sur les sacs avant le départ et sur le matériel obligatoire, j'en fais partie. Ouf tout y est! Si pas en ordre, pas de départ. Nous allons nous réfugier dans la mairie car il fait froid et humide jusqu'au départ.

Moment toujours très poignant le départ avec tous ces hymnes nationaux. Après une traversée de la ville, nous grimpons vers le refuge Bertone où je m'arrête pour enlever mon collant et je reste en short et singlet car trop chaud mais ce sera de courte durée car une demi heure plus tard la neige fera son apparition, il faudra alors sortir les gants et le teeshirt longue manche. Au refuge Bonnatti c'est la file pour la soupe, une fois ravitaillé c'est une descende boueuse et glissante vers Arnuva qui nous attend, attention aux chutes! Là, Christine m'attend, très vite je lui passe mon singlet mouillé.

Vient ensuite la montée du grand Col Ferret, très technique et avec un froid glacial qui me gèle les doigts malgré les gants. Un trio de femmes nous encourage là au milieu de nul part afin que

personne ne s'arrête comme dans les consignes. La neige refait son apparition et un brouillard nous glace. Il faut pourtant descendre de suite vers la Fouly, il glisse car la pluie est omniprésente, je tombe à plusieurs reprises mais sans gravité, je ne suis pas le seul...
C'est trempé que j'arrive à Champex, il faut me changer complètement. Christine est là pour m'aider, il y a beaucoup de monde il faut faire file et se ravitailler, charger son sac avec boissons énergétiques, donner les vêtements mouillés et en mettre des secs dans le sac, ne rien oublier (les battons).

Mon genou est douloureux mais je repars vers Bovine sous la pluie et la neige ensuite. Là je m'arrête pour réchauffer mes pieds, je me change car trempé, je bois une soupe, mes pieds sont engourdis, le temps passe vite il faut que je reparte.

A Trient ma bête noir j'arrive limite, j'ai envie d'arrêter quand j'apprends les conditions annoncées du col suivant moins 10℃ , mes pieds me font mal. Christine les emballe dans des morceaux de couverture chauffante, elle me remotive et je repars avant une dizaine de minutes de la barrière vers Catogne, il fait tout blanc, le paysage est magnifique mais le froid me paralyse, il n'y a aucun ravit, il faut redescendre vers Vallorcine, à nouveau il glisse, nous tombons à tour de rôle, je croise des concurrents UTMB.

A vallorcine je reste 5 minutes et je repars après avoir rassuré ma femme. J'ai le moral malgré la fatigue et les douleurs, a Argentière nous nous retrouvons avec des coureurs de l'UTMB, la salle de ce fait est petite, je sais maintenant que je suis finisher et je termine ma course avec un allemand jusque la ligne d'arrivée ou un plein d'émotions indescriptibles m'envahit. Je l'ai fait.

Etre accompagnant

C'est une autre façon de « faire la course », une vraie mission, qui représente des difficultés bien spécifiques: la question « vais-je arriver à l'heure pour le voir passer » alterne continuellement avec de très longs moments d'attente, par tous les temps et parfois sans aucun abri et des moments d'inquiétude « va t-il bien ? Pourvu qu'il ne se blesse pas».

C'est être là au bon moment et au bon endroit afin de remplir son rôle d'assistance (passer vêtements sec, aider à préparer ses boissons...), savoir écouter et répondre a ses besoins.
C'est user de beaucoup de patience tout au long de la journée et la nuit, faire file aux navettes sac

chargé, attendre a chaque contrôle des heures pour parfois le voir quelques minutes...

C'est aussi faire de belles rencontres qui partagent la même chose. C'est en somme une pléiade de sensations insoupçonnées, d'émotions à vivre malgré la fatigue et la météo parfois très capricieuse comme cette année encore.

Classement

1497	Philippe DUVIVIER	23:52:07

http://runraid.free.fr/courses/classements.php?annee=2012&course=ccc&page=15&nbenr=1573