

CR TDS (Trace des Ducs de Savoie) 2022

Le rendez-vous tant attendu des traileurs : la semaine de l'UTMB du côté de Chamonix. Nous avons la chance, avec Nico, de participer cette année à la TDS, épreuve la moins médiatique mais la plus difficile (Hors PTL) de cette semaine.

L'objectif est de rallier Chamonix au départ de Courmayeur en passant par le Beaufortain en restant ensemble. La balade est annoncée à 147Km et 9738 D+ sur le live (j'aurai 154km et 9170 à ma montre à la fin de la course).



Après le retrait des dossards dans Chamonix

Comme à mon habitude, le parcours est appris par cœur les jours précédents le départ, les affaires sont préparées minutieusement plusieurs fois afin de ne rien oublier. Le départ est prévu dans la nuit du lundi 22 Aout à mardi 23 Aout à minuit. La dernière journée est longue je suis levé depuis tôt le matin, j'essaie de faire le minimum pour m'économiser, mais le temps ne passe pas. Nous n'arrivons pas à faire de sieste durant la journée. Cette situation est stressante car je sais que je vais ensuite passer deux nuits dehors sans dormir.

Le dernier repas est pris à 20h, riz et jambon au menu, j'accroche le dossard sur la ceinture, nous finissons le sac pour les assistants qui vont nous suivre sur tout le parcours. Nous partons vers 21h30 direction le tunnel du Mont Blanc pour

nous rendre au départ à Courmayeur. Nous avons fait 2 voitures, les filles sont là les enfants de Nico aussi, ainsi que l'assistance qui sera présente sur tous les points autorisés. Je ne stresse pas trop, mais je me demande bien comment allons-nous être capable de finir cette course ? c'est long 147 km, comment allons-nous réagir face à 2 nuits blanches et près de 40h d'effort ? Tant de questions que seule l'avancée de la course nous apportera les réponses.

Nous sommes dans le SAS de départ, un dernier mot aux accompagnants, qui vont se mettre dans Courmayeur pour essayer de nous voir. Le speaker chauffe la foule, nous sommes peu réceptifs et plutôt concentrés.

Minuit, le départ est donné, les 1800 coureurs sont lâchés dans Courmayeur, nous sommes dans le milieu de peloton, nous partons en marchant car les rues sont étroites et ça bouchonne légèrement. J'aperçois Kirsten rapidement, on se fait un coucou et nous commençons à courir. Nous avons un plan de course en 35h que nous voulons respecter dès le départ.

Justement ça part très fort dans les rues de la ville, même trop fort pour nous, nous nous laissons doubler en essayant de pas se perdre. Je me dis que ces personnes qui nous doublent, elles vont le payer à un moment. Nous arrivons rapidement sur une piste carrossable assez raide. Nous sortons les bâtons et nous commençons à monter à notre rythme, enfin un poil trop rapide (850m/h), on s'était fixé (650m/h), mais nous sommes les uns derrière les autres alors il faut avancer au rythme de celui qui est devant. Il y a énormément de poussière il est difficile de respirer je mets donc le Buff devant la bouche pour éviter de m'étouffer. Il fait chaud nous transpirons beaucoup mais en même temps le vent nous avons froid.

KM 7,2 D+ 789, 1h17 de course, Nous arrivons au premier ravito, nous ne nous arrêtons pas le sac est plein, nous en profitons pour doubler plusieurs personnes. L'ascension se poursuit sur un single, ça bouchonne un peu mais rien de grave, par contre l'attitude de certain coureur est horrible... ça pousse ça essaye de doubler alors qu'il n'y a pas la place pour le faire, bref nous avons hâte de sortir de ce passage. Je n'ai pas de supers sensations sur ce début de course, un peu comme à mon habitude, je suis un diesel. J'ai l'impression de m'étouffer, malade ? La poussière ? altitude ? le covid ? tout me passe par la tête, je gamberge. Nico sent que je suis en difficultés, mais pas le choix nous avançons dans les alpages. Je regarde la valse des frontales en contrebas c'est quand même quelque chose d'incroyable. Je surveille régulièrement mon cardio, de ce côté-là tout va bien, les jambes aussi.

Nous arrivons à l'arrêt du Mont Favre, pour basculer vers le Lac Combal. Nous descendons tranquillement le but est de ne pas se griller en descente pour économiser nos jambes. La descente n'est pas trop technique, elle se passe bien. Nous arrivons rapidement vers une piste qui se court bien, nous rattrapons quelques coureurs qui nous ont doublé juste avant. Je vide ma flasque, je mets une pastille de boisson d'effort dedans pour gagner du temps au ravito du Lac Combal.

KM 16,1 D+ 1423, 2H51 de course, Malheureusement c'est la guerre au ravito, on prend une soupe de vermicelle, les coureurs nous bousculent, ils nous marchent dessus, Nico monte en pression d'autant plus qu'il commence à avoir du mal à s'alimenter et a mal au ventre. Nous remplissons vite une flasque et nous nous éloignons de la foule pour mettre notre veste. Le vent souffle et il commence à faire bien froid. Nous mettons la veste par-dessus le sac malheureusement le sac étant trop plein impossible de fermer la veste... nous continuons veste ouverte. Je me souviens à ce moment des paroles d'Eric Pineau quelques années en arrière, qui disait toujours prendre la GoreTex une taille au-dessus pour pouvoir garder le sac dessous... Et il a totalement raison ! Nous reprenons notre chemin vers le Col Chavannes, le chemin est propre il se monte plutôt bien, je mène la cadence, toujours aucune sensation. Mais les jambes sont quand même bien présentes. Nico ne mange toujours rien, et le mal de ventre est de plus en plus présent. Sur la fin de l'ascension, une coureuse a peur du vide dans une partie un peu plus technique, je la double par le bas car elle nous coupe le rythme, Nico ne peut pas suivre. 200 m plus loin nous sommes au col, Nico tousse, et se met à 4 pattes pour vomir, je m'assoie à côté de lui, j'enlève les cailloux de mes chaussures et essaie de l'encourager à remanger tout de suite pour reprendre des forces. A ce moment-là, je sens mal le déroulement de la course. Il se relève et nous repartons. Au bout de quelques mètres, Nico est paralysé par des crampes... Il est frigorifié, il n'a plus aucune énergie. Je lui sors ses gants, il enlève le sac pour mettre sa veste correctement et je fais de même. Il ne veut pas me pénaliser, et me demande donc de partir, je ne sais pas quoi faire je veux rester avec lui pour l'aider mais je ne peux rien faire. Après insistance de sa part je le laisse pour continuer mon chemin. Je sais que l'équipe d'assistance est présente pour nous voir au Col de petit Saint Bernard, j'essaie de les contacter mais je galère avec le réseau. C'est la panique dans ma tête, je culpabilise de laisser Nico seul, je réfléchis à une organisation pour pouvoir me faire ravitailler à Bourg Saint Maurice car nous avons les mêmes assistants. J'arrive enfin à avoir Thibault qui me dit qu'ils vont trouver une solution,

d'arrêter de m'inquiéter et de continuer ma course. La piste se court bien sur cette portion et j'avance à un bon rythme, la fin est raide et poussiéreuse. Je traverse un pont qui signifie le début de l'ascension vers le col du petit Saint Bernard et donc le ravito. La montée est par paliers, rien de difficile mais certains coureurs dorment au bord du chemin, le jour commence à se lever, le corps se réchauffe, j'en profite pour enlever la veste. J'envoie un message sur le groupe Whatsapp pour informer tout le monde que nous ne sommes plus ensemble. Thibault m'informe alors que Nico a repris du poil de la bête et qu'il serait 10 minutes derrière moi, je suis plutôt content de cette nouvelle ça me rassure et je me dis qu'on va finir ensemble. Nous commençons enfin à voir le paysage, c'est magnifique. Nous arrivons à un lac suivi d'un dernier raidar avant le ravito.

KM 37,1 D+ 2665, 6H52 de course, arrêt express au ravito, un peu de fromage, un bout de pastèque, une soupe à emporter et le plein d'eau. Je vois l'équipe au col qui est congelé il fait 5 degrés, mais moi je n'ai pas froid. On échange sur les péripéties de la nuit, et j'attaque la descente vers Bourg Saint-Maurice. La descente est longue mais peu raide, je prends un rythme cool, après 2-3 km je regarde mon tel et je vois que Nico vient de passer le couteau entre les dents au ravito tout juste 10 min derrière moi, je décide de l'attendre en continuant la descente en marchant, on est venu pour la faire à deux cette course ! Je me laisse donc doubler par de nombreux coureur, mais je marche quand même d'un bon pas. Je décide ensuite de contacter Nico pour l'avertir. Il me dit qu'il va aussi descendre tranquille qu'on se retrouvera sûrement plus bas. Les seuls moments où je me permets de courir c'est quand il y a les photographes =D. J'arrive à Seez, je bois un verre d'eau gazeuse, toujours pas de Nico, je continue donc en courant sur les derniers KM avant la base de vie de Bourg Saint Maurice, c'est plutôt plat, ça fait du bien de dérouler un peu. Au passage piétons pas de bénévoles, bizarre, les voitures sont sympas et me laissent passer, je rentre dans la ville et je croise Elodie qui va m'accompagner dans BSM. Je la félicite sur sa course de la veille, je lui demande des news d'Arthur qui est loin devant nous. Je commence enfin à me sentir dans ma course et être dans le positif, et avoir des sensations. Je rentre dans le ravito sous le bruit des tambours d'un groupe de musique. Je repère rapidement l'équipe qui m'attends avec mes affaires.



Descente vers Bourg Saint Maurice

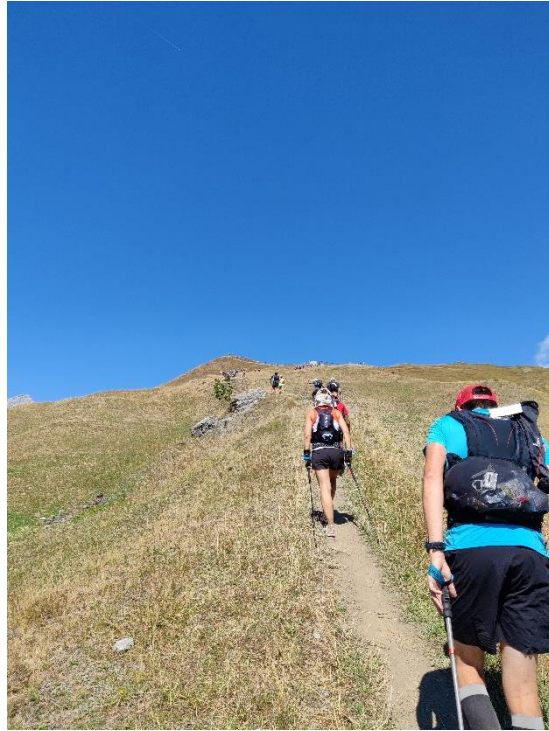
KM 52,4 D+ 2765, 9h01 de course, Base vie de BSM, on s'installe à l'extérieur à l'ombre, il fait une température parfaite. Thibault va me chercher à manger, Thierry s'occupe de remplir mon sac, pendant ce temps-là je me change de T-shirt pour me mettre au sec. Nico arrive juste 2 min derrière moi. C'est parfait, nous repartirons ensemble. On fait une pause plus longue que prévu, 48min. Nous avons besoin de reprendre des forces avec la nuit glaciale, je mange un peu de tout, je change de chaussettes, je remets du talc, tout va bien pour les pieds. Nico est bien mieux lui aussi. Il tente même de boire une boisson énergétique à la menthe jamais testé auparavant ! C'est un échec tant pis ! il repartira avec de

l'eau ! Après contrôle du matériel obligatoire par l'organisation, nous repartons direction le gros morceau de cette course le passeur de Pralognan en passant par le Fort de la Platte soit 11km et 2000D+.



Départ de Bourg Saint Maurice

C'est raide dès le départ, nous croisons un petit ruisseau nous en profitons pour mouiller les casquettes, il fait extrêmement chaud. Nous avançons à un rythme régulier, nous laissons les coureurs qui le souhaitent nous doubler. Cela n'a que peu d'importance pour nous, le but étant seulement de finir. Le soleil est brûlant, nous sortons des arbres, heureusement un léger vent vient nous rafraîchir. Dans cette portion l'herbe est brûlée par le soleil, nous atteignons le Fort du Truc, je le regarde rapidement, c'est un monument historique mais je suis dans le dur pour apprécier la vue. Nico aussi est dans le dur, mais nous avançons toujours très régulièrement.



Montée vers le Fort de la Platte

Nous voyons le Fort de la Platte plus haut, nous sommes presque à sec niveau boisson, il nous reste encore 11km avant le prochain ravito... Heureusement qu'une dame vend du Coca et du Perrier au Fort, j'ai 20 euros dans le sac ! On commande 1 Coca et 2 Perrier, elle me demande 15 euros, elle ne s'embête pas la p'tite dame ! Mais nous n'avons pas le choix, nous sommes assoiffés ! Nous nous posons par terre à l'ombre d'une voiture dans des crottes de chèvre pour partager notre coca et remplir une flasque de Perrier, puis nous repartons doucement. Les coureurs sont marqués par cette portion, personne ne parle, seul le bruit des bâtons sur le sol nous accompagne. Nous apercevons tout à coup des coureurs qui sortent du parcours je les appelle pour les faire revenir, je n'avais pas vu que dans le pâturage se trouvait une vasque en plastique bleu avec un tuyau et de l'eau fraîche, nous suivons donc ces coureurs pour faire le plein également. Ce point d'eau est le bienvenu pour se rafraichir la tête et boire un coup. Nous retrouvons à ce moment là Fabrice, d'Aix Athlé qui est un peu dans le dur (il a eu le courage de prendre le départ 2 semaines après avoir attrapé le COVID). Nous continuons notre chemin. Nous apercevons au loin le passeur de Pralognan, nous abordons une descente technique mais très courte. La montée est courte mais raide, nous rattrapons quelques coureurs, nous sommes rapidement au sommet, les bénévoles nous proposent un verre de coca par personne il est le bienvenu. Nous nous asseyons, pour avaler un sandwich avant la portion délicate qu'est la descente du Passeur. Un chien s'installe avec nous



Descente du Passeur de Pralognan

pour essayer de nous gratter à manger. L'année dernière un coureur Tchèque y a laissé la vie après une chute, le passage est maintenant plus sécurisé et les bénévoles bien présents. Nous descendons en marchant dans la partie raide puis en trotinant un peu plus bas. Nous rejoignons ensuite une piste après avoir traversé une rivière, que je connais bien car nous avons campé à cet endroit-là avec Kirsten lors de notre tour du Beaufortain. Sur la piste nous marchons rapidement afin de ne pas trop perdre d'énergie. Il nous semble apercevoir Elodie au loin, on espère juste qu'Arthur bien plus loin devant n'a pas eu de problèmes, Nico me propose d'accélérer pour aller la voir et lui demander, mais je préfère ne pas perdre trop d'énergie, avant le ravito. Quelques centaines de mètres on la rattrape enfin, je la double en lui disant « Salut Elodie » en fait c'était pas du tout elle... Je m'excuse et nous continuons notre chemin jusqu'au Cormet de Roselend

KM 68.6 D+ 4706, 15h09 de course, Une nouvelle fois nous buvons une soupe quelques morceaux de chocolat et de fromage pour moi et nous nous asseyons un peu à l'extérieur du ravito pour nous remettre de la crème et enlever les cailloux des chaussures. Fabrice est toujours avec nous, nous sommes bien décidés à finir à trois, le moral est là même si la route est longue. La montée vers le col de la Sauce est raide, courte et peu technique elle se passe plutôt bien, sur les 500 derniers mètres nous sommes bloqués par quelques coureurs, Nico est chaud il déboite et place une « attaque » je lui emboite le pas, au sommet un arrêt toilette et nous démarrons la descente en courant, objectif faire un état des lieux des jambes après quasi 6h de marche dans du technique. Ça fait du bien, nous descendons progressivement le long du torrent, puis nous passons par le chemin du curé taillé dans la roche, c'est magnifique. Nous arrivons rapidement à la Gittaz sans trop de difficultés. Fabrice est lui descendu plus cool, il arrivera seulement quelques minutes après nous au ravito.

KM 76.3 D+ 5107, 17h11 de course, Coca, eau pétillante, café, soupe de vermicelle, fromage, tout est avalé un peu dans le désordre ici mais j'ai besoin de force pour la longue partie qui nous attends, on se pose quelques minutes, nous discutons avec des coureurs. Une fois que nous sommes bien ravitaillés nous attaquons les 1000 D+ vers le Pas d'Outray, la locomotive Cabardos est lancé nous avançons bien nous doublons pas mal de coureurs. Les visages sont marqués, certains sont allongés au bord du chemin d'autres regardent dans le vide. Nous sommes toujours sur un rythme régulier, après une partie raide dans les alpages nous enchainons avec une piste de 4x4, cette montée semble interminable à chaque fois que nous pensons être au sommet un nouvelle cote



Vue sur le Mont Blanc depuis le Pas D'Outray

se dresse devant nous. Après 1h20 de grimpe, enfin nous atteignons le sommet, le soleil est en train de se coucher et le vent de se lever il ne fait pas bien chaud. Nous continuons sur une partie bien technique et vallonnée pour enfin apercevoir la cabane où se trouvent les bénévoles du Pas D'Outray.

KM 86.7 D+ 6083, 20h11 de course, Nous buvons un Coca gentiment proposé, Fabrice rencontre une fille d'Aix Athlé bénévole sur ce point du parcours, on fait une photo, on discute un peu. C'est malheureusement ici qu'on apprendra le décès du coureur Brésilien sur la PTL. Je fais le plein d'une flasque et c'est parti pour 1500m de D- elle nous fait peur cette descente, beaucoup y laisserons des plumes et abandonnerons à Beaufort. Nous descendons toujours tranquillement en alternant course et marche dès le départ nous sortons la frontale pour éviter de faire ça quand il fait nuit. La descente est raide et casse les jambes. Nous recevons enfin des messages de nos proches cela faisait presque 10h que nous n'avions plus de réseau téléphonique. J'appelle Kirsten pour lui dire que nous serons en retard sur les prévisions, ils sont déjà à Beaufort de toute façon ils nous attendent tous. Nous sortons du single, pour attaquer une piste, nous regagnons une forêt. Nous allumons nos frontales car il commence à faire bien nuit. Nous faisons 200 mètres sans voir de rubalise, certains coureurs continuent, mais nous nous décidons de remonter, la trace que j'ai dans ma montre est différente... Gros cafouillage à ce moment-là, un coureur décide d'appeler l'organisation pour nous géolocaliser. Après 10 minutes de blabla, nous étions en fait sur le bon chemin... Des rigolos avaient débaisés sur 500 m et toutes les balises étaient dans un buisson. Nous faisons la chaîne afin de replanter les piqués sur le chemin et nous continuons la descente. Elle est interminable, nous sommes dans une forêt, nous ne voyons rien, impossible de savoir où se trouve Beaufort, le chemin n'est qu'un tas de racine. Nous avons des KM en plus qui n'étaient pas prévus, nous râtons tous mais cela ne change rien il faut avancer ! Après plus de 2h de descente nous arrivons enfin dans Beaufort, nous traversons la ville et apercevons tout le monde. Nous sommes soulagés mais quand même bien entamés.

KM 96.6 D+ 6222, 22h26 de course, nous arrivons enfin au ravito de Beaufort qui est dans un gymnase et il y fait extrêmement chaud. Je retrouve Kirsten et Nico retrouve son amie Marine, nous nous installons, on leur passe commande pour pouvoir manger tout en se préparant. Changement de T-shirt, de chaussette, talc, crème anti frottement tout y passe. Finalement tout le monde réussi à rentrer dans la base de vie : Les 2 Thibault, Thierry, Pierre, Virginie, Antoine. On est une armée et ça nous fait du bien ! Fabrice retrouve sa femme

et s'installe avec nous. Nous resterons 1h à Beaufort, c'est trop mais certainement ce qu'il nous fallait pour affronter la deuxième nuit blanche.



La team à Beaufort

Cette seconde nuit me fait vraiment peur, j'ai peur d'avoir des hallucinations, j'ai peur d'avoir trop envie de dormir j'ai peur d'avoir froid et de plus pouvoir avancer. A ce moment-là je sais que je rentre dans l'inconnu. Mais nous sommes 3 alors ça me rassure. Nous repartons de Beaufort, je l'impression d'être rouillé, nous marchons tranquillement pour chauffer la mécanique. La montée vers Hauteluce est bien raide mais sans réelle difficulté nous avançons progressivement et toujours à un rythme régulier, toujours dans le même ordre, Nico devant, moi au milieu et Fabrice qui ferme la marche. Une rapide pause au ravito d'Hauteluce juste le temps de boire un coca, nous repartons sur la route, Nico discute avec un coureur qui a déjà fini la TDS, je suis un peu en retrait j'ai du mal à suivre, Fabrice lui ne suit plus du tout. J'appelle Nico pour l'en informer. Nous nous arrêtons pour l'attendre, il souffre du releveur depuis quelques KM il décide alors de faire demi-tour pour voir si la douleur va passer, il abandonnera quelques minutes plus tard. Nous continuons donc notre chemin à 2. La pente est assez raide dans les alpages, Nico me distance rapidement, je commence à

m'endormir sur les bâtons, ce n'est pas bon signe, il me propose de dormir un peu par terre mais je refuse, je sais que ça va passer. Je prends rapidement un gel caféiné, il me permettra de rejoindre la piste de ski avec moins de difficulté. La piste est en faux plat montant, courir est impossible nous essayons de marcher vite, mais les yeux sont fatigués, j'essaie de coller Nico au plus près pour m'en servir de guide. Je suis dans le dur. Nous sommes sur une crête il commence à faire froid, nous mettons la veste. Des coureurs dorment dans les couvertures de survie en plein vent, un coureur dort lui sur les sièges des remontées mécaniques. Nico me dit qu'il est en hypoglycémie je lui propose de nous asseoir afin de manger un bout. On avale deux petits sandwichs chacun puis on continue notre route vers le Mont de Vores et après le refuge de la croix de Pierre. On aperçoit au loin le col du Joly et les lumières du ravito cela nous paraît proche 2-3km. On croise la route d'un panneau qui nous indique 7km... On est un peu au fond du trou, mais on avance dans une pâture, pleine de boue et de petit pont en bois en très mauvais états. Ce chemin n'en finit plus nous descendons progressivement et les valons s'enchainent, je recommence à m'endormir, quand je lève la tête mes yeux vrillent, je commence à avoir mal au ventre. J'avale une barre qui me tord le ventre de douleur. Je suis à deux doigts de vomir mais je serre les dents. On attaque une bosse très raide, j'essaie de suivre Nico ce n'est pas facile mais je m'accroche au maximum. Nous arrivons sur la piste du col du Joly, je suis à deux doigts de m'endormir. Je me traîne tant bien que mal jusqu'au ravito.

KM 119.7 D+ 8162, 29h45 de course, Nous venons de vivre la partie la plus dure psychologiquement de la course mais nous voilà au ravito. Nous l'avions imaginé express pour rejoindre les assistants au plus vite au point suivant et dormir là-bas. Mais je n'en peux plus, je ne prends rien à manger ni à boire, je vais me coucher sur une table, Nico me dit : « je te réveille dans 15 min ».



La sieste au col du Joly

Il me réveille, je suis déphasé, mais ça m'a fait du bien je n'ai plus mal au ventre, par contre j'ai une ampoule qui me gêne beaucoup sur le pied droit. Je vais voir le médecin, qui me fait comprendre que je la saoule totalement avec mon ampoule. Enfin bref elle est là pour ça ! Elle me soigne d'ailleurs qu'à moitié, n'a pas de strap, pas de pansement... ça m'énerve je m'en vais de la tente. L'ambiance de ce ravito est pesante, il fait froid, les coureurs dorment par terre, ou sur les tables. Un bénévole rentre et dit : « Qui veut abandonner ? Je descends en 4x4 dans 5min » 2-3 coureurs lèvent la main c'est fini pour eux. Je bois vite un café et 2 morceaux de chocolat. Le jour se lève, il fait froid, j'enfile mes gants et mon pantalon de pluie avant de sortir du ravito. Pendant ce temps-là Nico a aussi dormi une quinzaine de minutes. Nous repartons sur la piste, je fais un arrêt toilette et nous attaquons la descente. Nous croisons le 4x4 remplis de coureurs qui ont rendu leur dossard. Nico souffre du releveur lui aussi. Mais quoi qu'il arrive nous venons de finir la seconde nuit il nous reste moins de 30 km nous irons jusqu'au bout. Avec le levé du jour la fatigue a totalement disparu, la sieste ma redonné des forces, j'ai rapidement chaud en descente. Je m'arrête pour enlever veste pantalon et gants, Nico file devant vu qu'il n'arrive plus à courir. Je le rejoins en trotinant je me sens super bien comme neuf ! On passe la partie raide entremêlée de racine et de rocher pour arriver sur la piste en léger faux plat descendant. Nous connaissons bien cette partie pour avoir randonné ici il y a quelques jours. Nous marchons sur un rythme soutenu, parfois nous courrons sur quelques centaines de mètres. Nous longeons la rivière il fait frais

mais rien à voir avec le col. Nous apercevons les Thibault qui nous attendent ils marchent dans le village des Contamines avec nous, il reste quelques escaliers à descendre et nous rentrons dans le ravito en trotinant.

KM 129.2 D+ 8212, 32h16 de course, le ravito est étonnamment calme, Nico part faire directement un tour aux toilettes. Je m'installe dans la tente avec les assistants. Je décide de ne pas changer de T-shirt, j'ai peu transpiré avec le froid de la nuit. J'hésite à changer de chaussette mais avec les nombreuses ampoules qui se sont formées sous mes pieds je préfère ne pas prendre le risque d'enlever les chaussures...



Aux Contamines

Il reste environs 25 KM, tant pour pis l'état de mes pieds à la fin j'aurai du temps pour que tout ça se répare après la course. Nous mangeons un peu de soupe de vermicelles, de la pastèque et du fromage. Nous refaisons le plein des sacs et Nico profite de la présence de Marine pour essayer de se faire soigner le releveur. Nous repartons ensuite à travers les Contamines direction le fameux col du Tricot, mais étapes par étapes, d'abord le chalet du Truc. Nous repartons avec les Thibault qui nous accompagnent sur quelques mètres, puis avec deux jeunes coureurs avec lesquels nous discuterons au début de l'ascension.

L'ambiance est détendue, nous avançons d'un bon pas sur la piste raide. Je ne ressens plus aucune fatigue, incroyable le corps humain ! Cette partie n'est pas du tout technique, elle est juste raide. Mais comme à notre habitude, nous remontons pas mal de coureurs dans les portions ascendantes. Nous arrivons plus rapidement que prévu au chalet du Truc, il fait soleil et il recommence même à faire chaud. Je profite d'une portion plate pour aller faire un tour derrière un buisson. Nico découvre le terrible chemin du col du tricot, en lacets, 2km à plus de 30% de pente, moi je l'avais repéré la semaine d'avant la course. Il fait peur mais c'est le dernier col et rien ne peut nous empêcher de finir ! Nous descendons avant vers les chalets de Miage, quelques personnes nous encouragent. Je laisse la locomotive faire le travail, Nico prend l'ascension en main comme à chaque fois et nous commençons à doubler les coureurs les uns après les autres. La pente se raidie de plus en plus, certains sont à l'arrêt assis d'autres appuyés sur les bâtons, ils n'arrivent plus à avancer. Il fait de plus en plus chaud, mais à notre étonnement nous sommes très bien, le rythme est très bon. L'estimation pour le sommet du col depuis les contamines nous donnait 4H, nous avons mis 2h30 pour les 7 km et 1200 de déniv.



Col du Tricot

Nous sommes bien contents d'être au sommet, nous en profitons pour faire une photo et nous enchainons sur la descente. Le début est propre mais Nico a beaucoup de mal à courir, et moi avec les ampoules ça ne s'arrange pas non plus. Nous descendons comme nous pouvons, surtout dans la partie technique et raide, nous avons beaucoup de mal. Il fait de plus en plus chaud, et nous ne trouvons pas d'eau pour nous mouiller la nuque et la casquette. Nous croisons de plus en plus de randonneurs qui nous laissent gentiment la place. Nous entendons le bruit d'une rivière, mais impossible d'atteindre l'eau, nous arrivons sur une passerelle suspendue, un peu effrayante vu le débit d'eau qui coule du glacier. Pas le temps de tergiverser, il est indiqué 2 personnes max sur la passerelle nous laissons les 2 coureurs de devant finir et nous enchainons rapidement avant que les 25 randonneurs d'en face aient l'idée de s'engager. La remontée qui s'en suit est horrible, je suis dans le dur, il fait chaud, en temps normal ça ne serait rien mais là, tout me paraît difficile. Je me force à manger et à boire, je sue à grosses gouttes. Je tourne ma casquette pour éviter d'avoir le soleil directement sur la nuque. Nous atteignons enfin le chemin en balcon qui rejoint le point de contrôle de Bellevue, cette portion est plus simple malgré les passages équipés de chaines.

KM 141.6 D+ 9518, 36h25 de course, Le contrôle, le traditionnel Coca, et des bassines d'eau pour nous rafraichir, que ça fait du bien, je remplis une flasque et direction les Houches. Je passe un coup de fil à Kirsten, ils sont déjà en route pour nous attendre à l'arrivée, elle m'indique qu'Arthur, blessé et qui a donc abandonné, et Elodie seront aux Houches pour nous voir passer. Cela fait du bien de savoir que nous allons voir des amis même si nous aurions préférés voir Arthur finir la course. La descente nous avait été qualifiée d'horrible et technique. C'est raide sur certaines parties mais sinon rien de méchant, juste extrêmement long vu que nous ne pouvons plus courir. Mais le sous-bois est agréable, enfin nous n'avons plus le soleil qui nous tape sur la tête. J'ai mal au pieds mais ce n'est rien à côté de Nico, qui ressent comme des coups de couteaux dans le releveur, à chaque pas il serre les dents et ne se plaint pas. Nous arrivons sur une route en lacets qui nous mènera jusqu'au village des Houches. Les premiers supporters sont là, ça fait plaisir d'avoir des encouragements. Nous arrivons aux Houches en sale état mais bon c'est à peu près normal après plus de 37h de course et 2 nuits quasiment blanches.



Arrivée aux Houches

KM 146.6 D+ 9529, 37h37 de course, Un coca et deux, trois morceaux de chocolats, puis nous échangeons quelques mots avec Elodie et Arthur, et nous filons vers Chamonix. Ils nous préviennent qu'ils seront aussi là pour nous voir passer l'arche. Il nous reste alors 7 km, nous savons que c'est quasi fini, Nico tente de relancer sur le goudron, mais dès qu'il y a de la pente, impossible pour lui de poser le pied. Je me cale sur son rythme, nous essayons de courir par moment sur le plat, mais les KM ne défilent pas. Nous rattrapons quand même quelques coureurs plus mal en points que nous. Nico m'indique qu'il ne peut absolument plus courir, nous décidons de marcher jusqu'à l'entrée de Chamonix afin de courir uniquement les 500 derniers mètres et de profiter de cette arrivée mythique en pleine après-midi. Nous avançons donc d'un pas décidé vers l'entrée de Chamonix, nous croisons de plus en plus de monde, les gens nous encouragent. La chaleur est toujours présente, je suis au bord de l'hypoglycémie. J'avale une dernière barre à 1 km de l'arrivée et nous trouvons une fontaine, nous en profitons pour tremper la tête directement dedans, que ça fait du bien ! Nous traversons une dernière fois la route, nous voyons la rue commerçante de Chamonix, difficile de retenir les larmes tellement l'émotion est forte. Les passants forment une haie d'honneur, nous profitons un maximum de ce

moment. Même Casquette Verte nous encourage il est au bar en train de finaliser sa prépa UTMB. Dernier virage à gauche, nous passons ensemble la ligne d'arrivée, c'est fait nous vivons enfin ce moment qui nous fait rêver depuis l'inscription.



Sous l'arche après l'arrivée

Tous nos amis et familles sont là pour nous accueillir, faire des vidéos et des photos, nous féliciter.

Encore un grand merci à Kirsten, Virginie, Antoine, Léonie, Thibault S., Thibault L., Thierry, Pierre, Marine, Romain et Zoé de nous avoir suivi, supporté et assisté jour et nuit, d'avoir également supporté notre odeur et nos pieds dégueulasses !



Quelques heures après la course !