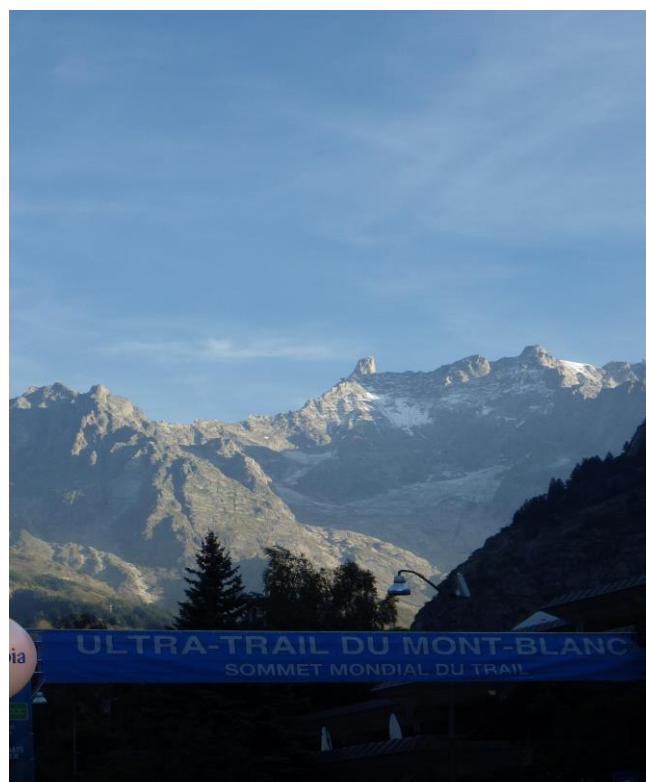




Ma CCC 2015

Après une nuit sans avoir trop dormi (la tête a trop envie de voir les jambes en action), je me lève à 5h du matin pour un petit déjeuner dans le noir afin de ne réveiller personne, puis un départ pour Chamonix où les cars attendent les coureurs. 6h15 dans le bus, où j'essaye de me rendormir en prenant la direction de Courmayeur ; peine perdue.

Arrivé sur place les coureurs errent en attendant le départ ou se prélassent dans le centre de convention. Pour ma part, ce sera une chaise à une terrasse dans laquelle je m'installe et lis quelques pages d'un polar afin de tromper l'attente, puis un sandwich et une banane avant de rejoindre tranquillement la ligne de départ.



Je me trouve dans le dernier sas, celui qui prendra le départ à 9h20. Afin d'être bien placé dès le départ je me place dès 8h00 sur les barrières qui délimitent les sas. Longue est l'attente, mais je suis aux premières loges pour assister au spectacle des coureurs se mettant en place sur leur ligne de départ.

9h00 - premier départ : la tension monte.

9h10 - Deuxième départ : j'ai chaud et les fourmis me démangent les jambes.

9h20 - Enfin mon départ ! Nous pouvons enfin courir dans les rues de Courmayeur où nous sommes acclamés.

Le parcours quitte la ville et c'est sur la route que j'attaque ma première côte qui se poursuit à travers la forêt sur sentier.

Que de monde... Embouteillages réguliers (dernier week-end des vacances oblige) et à chaque rétrécissement j'en profite pour faire quelques photos. Car dès que nous sortons de la forêt, le paysage s'ouvre sur des vues de cartes postales sur le massif du Mont Blanc.



Je grimpe à travers les prairies alpines pour atteindre « la Tête de la Tronche » en suivant la file de coureurs qui marchent à la queue leu leu.



25' de retard sur mon plan de course. Je pense à ma dernière participation à la CCC où j'ai été rattrapé par la barrière horaire à Champex. J'accélère alors dans les descentes.

Premier ravitaillement liquide au refuge Bertonne. J'ai regagné 10'. Je prends mon temps pour boire eau et coca et remplir ma gourde.

Deuxième ravitaillement au refuge Bonatti. Je bois car il fait vraiment chaud et je remplis ma poche à eau. Je ne prends pas de soupe car il y a trop de monde (plus que 5' de retard).

Ensuite c'est la descente sur Anurva où m'attend un ravitaillement solide. Comme je suis rassuré quant à mon chrono, je ré ouvre les yeux sur les superbes paysages et je pense à ne pas oublier de me faire plaisir.

A Anurva, je prends mon temps pour bien m'alimenter et m'abreuver, sous une tente digne d'un sauna, car la suite risque de piquer.



En effet une grosse déclivité m'attend pour atteindre le « Grand Col Ferret ».

Effectivement, ça pique les cuisses et en plus ça brûle car il n'y a pas d'ombres et le soleil tape vraiment fort. Je me souviens alors que sur la ligne de départ le « bavard au micro » nous annonçait 25°C à 3000 mètres. Ne pas oublier de boire, de manger, de boire, de se rafraîchir dans les torrents et ruisseaux, de boire... J'arrive enfin au col. La pose s'impose. Ravitaillement et quelques photos.

Au revoir l'Italie, bonjour la Suisse.

Descente sur La Fouly où Sandra et Louise m'attendent. Finalement la descente est compliquée. J'ai du prendre un coup de chaleur dans la montée car je marche beaucoup et j'ai du mal à digérer ce que j'ingère.

Enfin l'arrivée au ravitaillement de La Fouly. Le moral au ras des pâquerettes. Heureusement la petite famille est là ! Qu'est ce que ça fait du bien de voir des visages connus et de se sentir soutenu.

Finalement je suis à-peu-près dans les temps que j'avais prévu. Il faut tout de même que je me ravitaille et que je fasse le plein en eau. Un bouillon sans vermicelles (ils ne sont pas cuits), fromage saucisson et tucs. L'estomac accepte tout et je peux repartir avec le moral gonfler à bloc. Tout en sachant que je retrouverai Sandra et Louise à Champex.

Le terrain est sympa, en pente douce sur sentiers, pistes et routes. Je traverse des villages sympas dans lesquelles les tas de bois sont mieux rangés que mes tee-shirts de courses. Les Suisses, à l'image de leurs villages, ont préparé des ravitaillements sauvages à tous les coins de rues.

Je quitte la route pour un sentier qui monte jusqu'à Champex, et j'en profite pour mettre la frontale car la nuit est tombée et dans la forêt la belle pleine lune ne suffira pas à éviter les pièges du sentier.

Champex-Lac : accueillis par Sandra, Louise, Nicolas, Valérie et Mattéo (mes amis de Montélimard), le moral était déjà haut mais là, il prend encore de l'altitude. Ravitaillement complet (bouillon et pâtes). Changement de tenue : désolé pour le club, mais j'ôte le maillot BR pour un maillot à manches longues blanc et surtout sec.

Je repars dans la nuit en sachant que je ne reverrai personne de connu avant Vallorcine au petit matin.

Montée très technique pour « la Giète ». Le sentier est parsemé de rochers et racines qui forment des marches d'au moins 80 cm de haut, non 60 ou un peu moins mais elles me paraissent inadaptées à la grandeur de mes jambes. La fatigue me gagne et je m'arrête pour souffler la tête dans les mains. J'ai du m'endormir 1, 2, 5, 10 secondes ou plus et cela a suffit pour me sentir repartir en pleine forme. Vive les micros siestes !

Ensuite descente sans encombre jusqu'à Trient où je fait le plein de mes réserves et avale encore une fois bouillon et coca. Je repars avec un peu d'avance sur mon planning.

Pour atteindre Catogne, bizarrement ça monte. En fait ça grimpe et ça pique à nouveau, mais je tiens bon le rythme. J'ai décidé de me poser à chaque fois que je veux boire ou m'alimenter afin de souffler et de profiter du paysage... ah non ! Il fait toujours nuit.

Je m'attendais à avoir un peu froid, mais non. Gants, bonnet et coupe vents resteront au fond du sac.

La descente vers Vallorcine est aussi raide que la dernière montée. Les cuisses commencent à souffrir. J'ai du passer en France sans m'en rendre compte car j'entends du bas de la vallée les flonflons de l'accordéon de Verchuren.

6h du mat', j'ai des frissons, je claque des dents et... j'arrive à Vallorcine, accueilli par mes 2 chéries et Nicolas. Toujours un peu d'avance sur l'horaire prévu.

Je prends donc mon temps pour reprendre des forces et je me change une nouvelle fois. Ce sera un tee-shirt manches longues noir pour porter le deuil de cette satanée course que j'ai décidé d'enterrer à Chamonix.



Je repars de Vallorcine pour la dernière côte : « la Tête aux Vents ». Gros morceau qui n'en fini pas. Mais pour compenser la difficulté, les points de vues avec le soleil qui prend de la hauteur sur le massif du Mont Blanc sont magnifiques. Cela mérite quelques poses photos...

Puis descente pour Chamonix via la Flégère.

Longue, monotone et difficile descente. J'en ai vraiment plein les jambes, mais je suis super heureux car j'en ai presque fini.

Arrivé à Chamonix sous le soleil, les applaudissements et les bravos d'une multitude de supporters inconnus : ça fait vraiment chaud au cœur.

Toute la famille m'attend à 100 mètres de l'arrivée et je passe la ligne d'arrivée avec Louise et Mattéo sans plus aucune sensation de fatigue ni douleur.

YEAHH !!!



Un grand Merci à ma famille qui m'a supporté pendant ces mois d'entraînements !
Un grand Merci à tous les BR pour ces entraînements sympas depuis un an et le soutien pendant la course !
Un énorme Merci à mes suiveurs : Sandra, Louise, Nicolas, Valérie et Mattéo !