

Mon aventure TDS a commencé en août 2014 avec le suivi live de Kader et Éric Cr. J'ai vraiment eu envie de faire cette course qui est la mal aimée des quatre courses de la semaine UTMB à Chamonix.

Je m'inscris donc en janvier, pas de tirage au sort sur cette course qui sert bien souvent de repli pour les déçus du tirage au sort de l'UTMB. Même au club cela n'a intéressé que moi cette année. Tant pis j'irai seul.

Mardi 25 août, 6h00, départ de Bussy après de longs mois de préparation, puis les fortes chaleurs fin juin, réveil à 4h/4h30 pour effectuer les entrainements dignes d'un ultra-trail, avant d'aller au boulot. Diverses courses effectuées et week-end choc en montagne, Le Mont-Dore, la Saintélyon, Le Tacot, Les Allobroges, le Chablais (dans le cadre d'un week-end choc à Abondance). Suis-je assez prêt ? On verra.

Depuis une quinzaine de jours je scrute la météo sur Chamonix et Bourg-Saint-Maurice toutes les 3 heures, oui, oui, oui, il va faire beau !!! Même trop chaud mais je préfère ça que la pluie.

Je retrouve le soleil vers Dijon, il ne me quittera plus de tout mon séjour. Il a pourtant beaucoup plu sur le massif alpin hier lundi, on risque d'avoir de la boue et des passages glissants.

Un petit miam, miam avant d'arriver à l'hôtel, j'y dépose mes affaires (ma chambre donne sur le Mont-Blanc)



Puis « go » vers le retrait des dossards. C'est vraiment le point noir de l'organisation, 1h20 d'attente, mais le reste est vraiment au top, ça s'améliore d'année en année.

Dans l'attente je m'aperçois que j'ai oublié mon gobelet, il est resté à l'hôtel sur ma ceinture porte-dossard. Ouf on me le réclame pas au contrôle du matériel, je récupère mon dossard (7618), le tee-shirt qui va bien, au moins j'aurai déjà ça !!!!

Un petit tour au salon ultra-trail faire des petits achats souvenirs, buff, tee-shirt.

Retour vers l'hôtel, derniers préparatifs, la pression monte gentiment.

19h30 Dodo, et oui faut se reposer.

2h50 je suis réveillé, voilà le grand jour, enfin il fait encore nuit. Légère collation avant d'aller aux cars pour nous emmener à Courmayeur.

Il fait doux, environ 15/16°, la ville est calme à cette heure, il est 3h45.

A 4h00 je prends un car qui nous déposera près d'un complexe sportif à Courmayeur ou nous attendrons le départ. J'en profite pour prendre mon petit déj, gâteau énergétique, lait d'amande, flocons de millet/sarrasin.

L'heure avance, nous voici environ 1800 sur la ligne de départ avec l'envie d'en découdre enfin.

6h02 le TOP départ est lancé après les recommandations d'usage de l'organisation. L'émotion m'envahit, mes yeux se brouillent...

Petit tour dans Courmayeur pour étirer le peloton et on attaque « dur dans l'pentu » l'arête du Mont-Favre par le col Chécrouit, ça bouchonne par moments.

Le jour se lève très vite et déjà le soleil éclaire les neiges éternelles du versant italien. Tout simplement magnifique ce lever de soleil. On en prend déjà pleins les yeux.

Passage à 8h38 à l'arête du Mont-Favre, puis descente, on passe au Lac Combal, premier ravito, il commence à faire chaud, malgré tout je prends du potage en premier, puis du salé, ne jamais négliger l'hydratation, bidons toujours pleins à la moindre occasion.

Pas un nuage dans le ciel, on attaque la montée vers le point le plus haut de la course, le Col Chavannes (2584m) que je passerai deux heures après, mais ça pique les quadri cette montée.

Ouf, grande descente ou l'on peut dérouler convenablement, c'est même un peu long, vivement Alpetta.

Troisième difficulté le Col du Petit Saint-Bernard passée à 13h17, monté « au train ». Sans trop de difficulté même si j'ai déjà mal « aux cannes ». Je me pose des questions compte tenu de ce qui reste à parcourir.

Pas vu les douaniers, nous sommes passés en France, et début de la grande descente vers Bourg-Saint-Maurice dont mon objectif est d'y passer vers 15h00/15h30 mais le réveil de mon

fascia-lata droit m'oblige à réduire fortement mon allure, heureusement que ça descend progressivement.

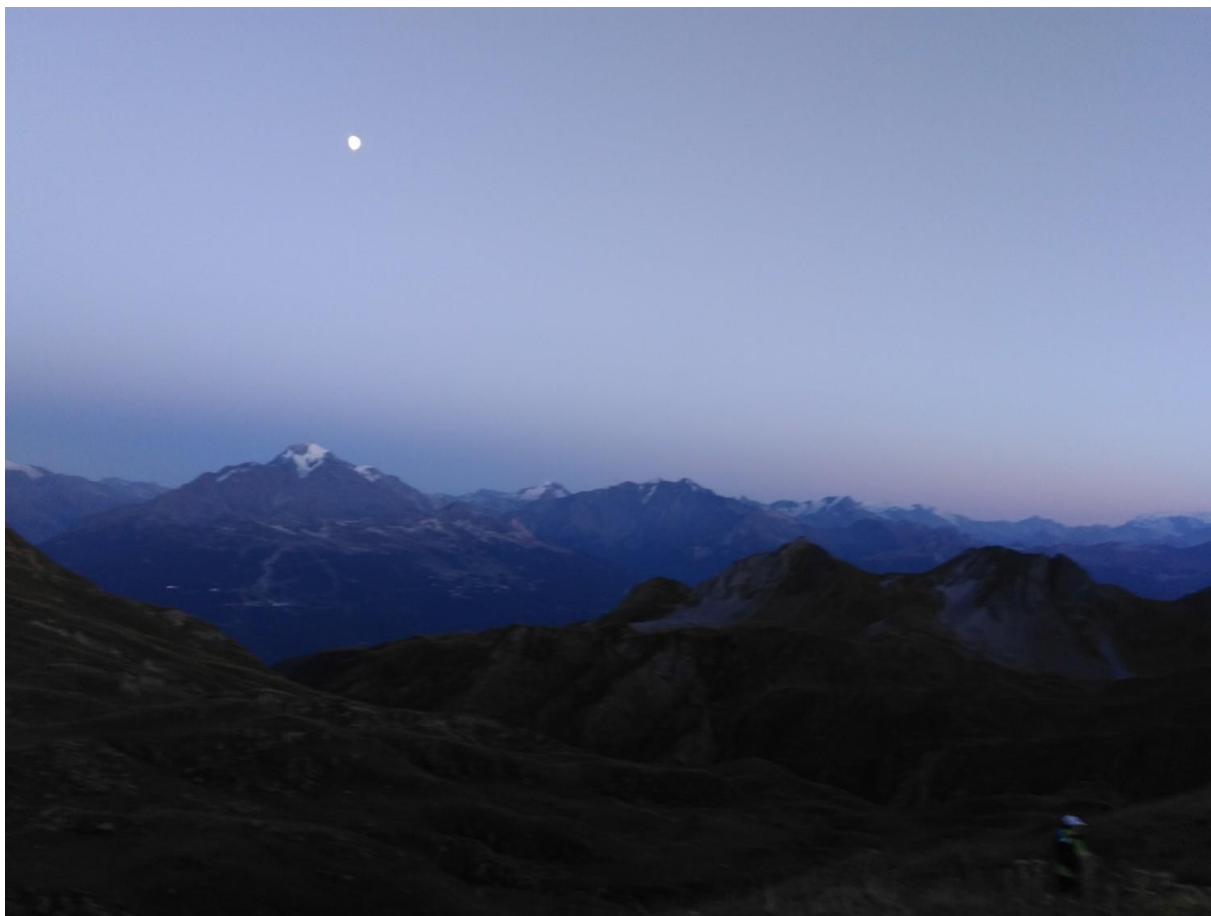
Je suis obligé d'élaborer une stratégie pour réduire la douleur à droite et qui arrivera aussi à gauche forcément un peu plus tard. Ce malgré un passage chez le kiné en juin/juillet avec pose de K-taping et protocole de renforcement musculaire (quadri/fessiers).

J'arrive dans un « four » à Bourg-Saint-Maurice, km51, environ 32°C, je n'ai qu'une envie, repartir, remonter vers une fraîcheur toute relative.

On refait le plein, potage, coca, St-Yorre, salé, contrôle du matériel en sortant du ravito, vite on se sauve.

La course commence maintenant, pourtant je suis déjà à moitié cuit, à l'assaut du Passeur, je lève les yeux et aperçoit le Fort du Truc, on va par là-bas, ça va être dur. La montée est raide mais je gère bien, lentement mais régulièrement, passage à côté du Fort du Truc qui est désaffecté, on est en plein cagnard direction le Fort de la Platte, ça grimpe toujours aussi dur, j'y passe à 18h14. Déjà 12h de course, finalement j'ai bien géré la chaleur, pas manqué d'eau.

Je monte à environ 500/550m à l'heure, ce qui est pas mal me dit-on. Le moral est au beau fixe même si je suis inquiet coté de mes fascia-lata. Tant que ça monte ça va, les descentes, faudra gérer.



Après le Fort de la Platte la pente est plus douce direction le col de la Forclaz, puis petite descente pour attaquer le Passeur de Pralognan. Le sommet est franchi à 20h23, on s'est pris

2000m de dénivelé depuis Bourg-Saint-Maurice mais cela vaut le coup, le panorama est splendide, le crépuscule, la pleine lune sur la chaîne des Alpes italiennes. Je prends de temps de faire une photo, c'est trop beau.

J'en profite pour mettre ma genouillère spécial TFL à droite, car la descente assez courte (4kms) est très raide, surtout les 300 premiers mètres avec mains courantes à plusieurs reprises, passages sur les fesses comme on peut, hyper dangereux, 1h20 pour faire la descente de 4km.

La nuit est tombée, j'arrive au Cormet de Roselend, 21h49, j'ai 2h10 d'avance sur la barrière horaire, gros ravito, gros miam-miam, je prends mon temps. On nous annonce une nuit fraîche entre 6 et 10°C. Je me change, mets mes deux genouillères car le côté gauche se fait sentir aussi. Ces genouillères remplissent très bien leur rôle mais on le désavantage de générer sur moi des frottements à l'intérieur du genou, ce qui me pose de gros problèmes. Je mets donc plusieurs protections pour éviter ces frottements.

Par précaution, moufles et chaufferettes pour mes doigts, sujets au syndrome de Raynaud. Un ultra, faut tout prévoir même les chaufferettes en plein été pour la nuit !!!

Ce matin j'ai eu les doigts gelés jusqu'à 10h, même avec des gants chauds !!!

En partant du Cormet, je voie un petit flash, je comprends plus tard que c'est une webcam de l'organisation qui me filme.

Après, c'est la nuit, je ne me souviens plus trop, sauf que nous passons sur le versant très boueux du col de la Sauce. Je m'offre une belle glissade et gamelle dans la boue/sauce, ça porte bien son nom.

Passage à La Gitte à 0h44, après je sais que mon moral en prend pris un coup en pensant que j'ai déjà 19h de course et que j'en ai encore pour 12h et que je suis re-cuit !!!

Cela ne dure pas trop et je repense à mes entraînements à 4h du mat et que je vais rentrer dans ma phase de réveil habituelle.

Souvent je pense à ceux que me suivent sur le Live-Trail, amis de Bussy Running et du boulot. Même si je ne consulte pas les messages, je sais que vous êtes là, que vous me soutenez. Cela m'aide dans ma course, c'est un grand soutien et vous en remercie.

Même si je suis re-cuit, je gère assez bien, pas froid, pas sommeil, j'ai de la marge sur les barrières horaires, la nuit est belle avec les lueurs des frontales dans la montagne, que du bonheur.

Le Col Joly est passé à 4h28, même protocole pour me ravitailler. Grosse descente vers Les Contamines.

Les premières lueurs du jour apparaissent, je n'ai pas encore ressenti de fatigue, est-ce à cause de la vigilance extrême du terrain très technique ou chaque pas doit être assuré pour éviter la glissade ou la chute. Rien à voir avec ma CCC de 2011, une autoroute c'était !!!

Deuxième lever de soleil sur le massif, aussi splendide que le premier.

L'arrivée sur Les Contamines est un peu longuette, je m'impatiente, j'ai hâte un peu d'en finir et d'affronter les deux dernières difficultés, surtout le Col du Tricot qu'on me dit « terrible ». On va voir ça.

Cela ne fait plus aucun doute pour moi, je finirai, quand ? Je ne sais pas mais je finirai.

Avant dernière difficulté vers les chalets du Truc, finalement pas si dur que ça, montée au train, puis le chalet de Miage et enfin la vue du Col du Tricot qui me fait peur !!!

Je vois pleins de petits points multicolores qui serpentent entre deux montagnes qui me paraissent immenses, eh oui on va tout là-haut, impressionnant. Surtout après 100k et 26 heures de course, mais quelle belle image, gravée à jamais.

Je réussis à prendre le train d'un gars devant moi, aussi lent que moi, je ne regarde que ses pieds, où il les pose, me ne concentre que sur mes pas, ne regarde pas ma montre, ni devant la pente, ni derrière moi.

Finalement ça monte tranquillement, je me risque de regarder ma montre, 50 minutes de montée, je jette un œil vers le haut, presque arrivé !!! J'ai envie de crier ma joie, mais ce n'est pas fini, presque 7000 de D+ depuis le départ.

J'ai vaincu le Col du Tricot à 9h42, cela restera un moment fort de ma course avec le Passeur de Pralognan.

Le reste devient une formalité, la longue descente vers Les Houches, j'ai envie d'apprécier ces derniers kilomètres, je prends mon temps, pas le moment de tomber, de glisser sur une pierre ou une racine. Superbe vue sur la vallée de Chamonix. J'y trace visuellement le chemin pour l'arrivée qui m'attend, tout au bout, là-bas au fond.

Les Houches à 12h09, passage rapide pour remplir mes bidons, fait chaud, il faut boire.

Je prépare dans ma tête mon arrivée Place de l'Amitié.

La liaison Les Houches à l'arrivée se fait en marche rapide, je double une vingtaine de concurrents dont un Japonais qui lui court, enfin qui essaie, le pauvre, aussi fatigué que moi.

Mon arrivée dans Chamonix, je n'ai plus mal nulle part, je cours, j'invite les gens, les passants, la foule à m'applaudir. Je veux « ma » minute de gloire, je savoure cette arrivée devant un



par terre de photographes qui ne sont pas là pour moi mais pour le vainqueur de l'OCC qui arrivera une vingtaine de secondes après moi.

Je m'offre une belle révérence devant l'arche d'arrivée sous les applaudissements.

Voilà j'en ai fini en 31h32, grande course qui m'ouvre j'espère d'autres perspectives que je croyais bloquées depuis 2011.

En pleine euphorie, je passe à l'hôtel me décrasser, ressors manger à l'UCPA, avec **obligatoirement** la veste finisher TDS sur le dos, un vrai festin je me fais !!!

Félicitations des amis de Bussy-Running et même sms de mon chef (celui du boulot) qui a suivi la course et qui n'en reviens pas. Euh... j'en profite pour lui demander des congés !!!

Balade en ville le restant de l'après-midi, je n'ai pas envie de bière mais d'une glace géante chocolat/rhum-raisin/caramel salé. Bon appétit...

Pas même Robocop le lendemain pour le retour sur Bussy.

Que du bonheur.

« A ma maman »

