

MA CCC AU MOIS D'AOÛT...

(Courmayeur Champex Chamonix)

Déjà une semaine que nous sommes rentrés de Chamonix, et une course qui semble déjà loin... et pourtant....

Le dernier weekend d'août a eu lieu la semaine de l'UTMB à Chamonix, avec cette année 5 courses : la PTL, l'UTMB (la mythique), la TDS, la CCC (Courmayeur, Champex, Chamonix) et la « petite » dernière l'OCC (Orcières, Champeix, Chamonix) à laquelle ont vaillamment participé Christelle, Sylvain et Yves.

Pascal s'est aligné sur l'UTMB et a dû malheureusement abandonner au 66^è km, victime de déshydratation alors qu'il venait de courir 40km sans rien manger ni boire, en raison d'une incapacité à ingérer quoi que ce soit dès le 20^è km... une très grosse déception bien-sûr, pour lui évidemment, pour moi également car nous nous étions entraînés ensemble durant 3 mois, suivant un même plan d'entraînement, et car il m'avait « coaché » efficacement me prodiguant de très utiles conseils et encouragements... nous aurions tellement aimé rapporter chacun notre polaire « finisher » !!

J'ai pris le départ à Courmayeur en Italie avec Michel (Bisson) qui retentait l'aventure cette année, après un abandon l'année dernière ; malheureusement l'histoire s'est répétée pour lui, Michel n'ayant pas encore réglé ses problèmes respiratoires et digestifs. En tous cas le fait de prendre la navette à Chamonix en ce vendredi matin, 29 août, à 7h, en compagnie d'une tête connue et amie, m'a vraiment réconfortée. En effet, l'échéance approchant, l'inquiétude me gagnait, comme avant chaque course mais d'autant plus pour celle-ci, la plus longue jusqu'à maintenant pour ma part : 101 km et 6100 m de D+. Pour me « rassurer », nous avons couru en mai dernier avec Pascal le Trail des roches, dans les Vosges, 75km et 3800 de D+....loin du compte encore, mais déjà une étape vers la distance de la CCC.

Nous voici donc à Courmayeur au départ, dans une petite rue vite bondée, il y a des sas de départ prévus selon le niveau annoncé à l'inscription mais je crois que chacun se plaçait comme il le pouvait et partait quand il le pouvait.... Je pars donc au 2^è sas, à 9h12, sans avoir bien entendu ce qu'un Italien sympathique mais inaudible nous disait au micro.... Le temps est favorable : couvert mais non pluvieux, ni trop chaud, ni trop froid, de très bonnes conditions pour l'instant pour un trail long. Moins tendue que prévue finalement au départ, je sympathise un peu avec mon voisin de « sas » que j'aide au dernier moment à refixer son bâton 3 brins qu'il n'arrive plus à bloquer. Ayant été victime du même désagrément lors du trail des Vosges, j'étais très fière de pouvoir aider un garçon sur un point technique (une fois n'est pas coutume !), et cette petite note positive au départ me fait partir plus « légère » et plus détendue.

Après la traversée de Courmayeur au son des grosses cloches agitées par quelques Italiens sur notre passage, le ton de la course est donné : montée directe sur la route puis dans la forêt et enfin dans les Alpes à la tête de la Tronche ; on ne rigole pas : c'est vraiment son nom, et elle porte bien son nom, ce que je dis au bénévole tout en haut, qui me demande du coup si tout va bien... Montée longue et régulière ponctuée de quelques embouteillages en forêt, nous sommes 1945 coureurs au départ tout de même... Dès le début de la course, je « pressens » que cela va bien se passer, je ne saurais dire pourquoi, car à ce stade tout peut encore arriver ; je me sens plutôt bien et ce pressentiment que tout va bien se passer m'encourage et m'aide à progresser sereinement. La suite et la fin de la course me donneront raison sur ce sentiment prémonitoire que je ne saurais expliquer...

Après une petite descente, arrêts au refuge Bertone puis Bonatti, pour manger un peu, remplir sa gourde et déjà me retartiner de Nok (pour les néophytes, la crème anti-frottements). J'ai prévu d'en mettre régulièrement tout au long de la course, je sais par l'expérience des vieux sages du trail que c'est le seul moyen efficace d'éviter les ampoules, ma hantise sur la course. Tout au long de la course je me suis efforcée d'en mettre régulièrement. Cela prend du temps, il faut enlever ses chaussures/chaussettes, à la fin la crème se mélange plus ou moins harmonieusement avec la bouillasse qui commence à envahir les pieds... mais ça en vaut la peine (0 ampoule à l'arrivée).

Descente ensuite vers Arnuva, je me sens toujours bien et j'ai là la grande surprise de voir de loin Christelle, Sylvain et Yves venus tout exprès nous voir au ravitaillement ; c'est une grande joie de les voir, un grand réconfort, même si à ce stade tout va bien encore. Merci merci encore à eux ! C'est donc sous leurs encouragements que je repars, direction le Grand Col Ferret. Montée encore sur ce col, d'où j'admire tout le Val Ferret, magnifique vallée italienne que je photographie tant le paysage est impressionnant, majestueux (cf photo). De là nous passons de l'Italie à la Suisse. Descente sur la Fouly, ravito, petite averse sans gravité, puis passage au Praz de Fort, un charmant petit village suisse avec adorables chalets en bois noir posés au milieu de prés vert foncé, on se croirait dans un village de poupée ou un magasin de jouets en bois. Des habitants au bord de la route nous proposent même un petit ravito « sauvage » avec boissons chaudes, on se demande comment ils peuvent ravitailler autant de monde ! Puis montée, à la tombée de la nuit, vers le gros ravito de Champex, près du lac du même nom. La nuit tombe un peu vite car le temps est assez nuageux (mais non pluvieux encore). Je me dis que la sortie de la frontale pourra bien attendre le ravito....

A Champex, c'est la mi-course, on sent bien que c'est là un vrai passage, une jonction importante : ça passe ou ça casse.... C'est là d'ailleurs qu'a lieu la plupart des abandons ; en effet, beaucoup de familles sont là pour attendre les coureurs, apporter des affaires de rechange et éventuellement ramener ceux pour qui la course s'arrête là. Pour ma part, tout va bien encore, j'envoie un petit SMS à Noé resté au gîte avec ses sœurs et son oncle et tante (Papa et Maman courant tous les deux en même temps !). Le ravito est long : énormément de monde, la queue à la soupe, la queue aux toilettes pour les filles, la crème à remettre, et un vrai « repas » à prendre pour manger chaud et un peu plus consistant qu'aux autres ravitos.

En sortant, la pluie se remet à tomber, mais je ne m'en aperçois qu'une fois équipée pour repartir, j'ai la « flemme » de ressortir mon coupe-vent, et je me dis que la pluie va bien finir par s'arrêter... ce n'était que de la bruine (contrairement à Chamonix où la pluie au départ de l'UTMB était beaucoup plus drue). C'est ainsi que je cours plus de 2h, de nuit, sans K-Way... mais non refroidie heureusement. C'est la montée sur Bovine, la fameuse, dont on m'avait dit de me méfier car elle se fait de nuit et est assez raide... mais ayant un peu oublié mon plan de course (appris par cœur pourtant), je la monte sans savoir que c'est elle... du coup elle passe plutôt bien (comme quoi, suffit de pas savoir !!). Les chemins sont pourtant maintenant boueux et glissants car la petite bruine continue finit par créer une sorte de boue très fine et visqueuse, qui associée aux racines et pierres, et à la nuit noire, finit par rendre le chemin plutôt périlleux. Du coup les coureurs tendent à marcher, y compris sur le plat et sur les descentes, ce qui ralentit ma progression, car les chemins sont étroits et il est difficile de doubler. Avouons tout de même que cela m'arrangeait un peu car la fatigue commençait à se faire sentir, même si l'état général était bon.

Arrivée au ravito de Trient, toujours en Suisse, j'essaie de manger quelque chose mais à ce stade de la course, plus rien ne me faisait envie, les barres m'écoeurent particulièrement, et même en alternant sucré/salé, solide/liquide, il devient difficile de s'alimenter. Je me force un peu car je sais bien qu'il me faut du carburant pour terminer la course.

D'autant qu'après la côte « inaperçue » de Bovine suit celle de Catogne que là je sens bien passer... plus de 800m de D+ sur 5 km seulement, ça fait mal, et de nuit cela est d'autant plus difficile. C'est en haut de Catogne que je me résous enfin à enfiler mon K-Way, car le vent souffle et la sensation de froid est bien là ; je ne le quitterai plus jusqu'à l'arrivée, même si la pluie s'arrête finalement vers minuit. C'est sur cette montée qu'apparaît mon 1^{er} gros moment de lassitude, non pas tant sur le plan physique que sur le plan mental. Heureusement tout en haut, en récompense, une très belle vue : on aperçoit de loin en contrebas tout une ville illuminée, j'apprendrai plus tard qu'il s'agissait de Martigny.

Descente sur Vallorcine, dernier gros point de passage avant l'arrivée, et qui marque le « retour en France » ; c'est à cet endroit que je me confirme que si j'arrive jusque-là, c'est que normalement je vais finir la course. Pascal m'avait dit « à Vallorcine, c'est bon, ça sent la fin, c'est que tu es comme arrivée.... ». Il est 5h du matin, et j'ai encore plus de mal à avaler quelque chose avant d'attaquer la grande montée de la Tête aux Vents. Je me force tout de même et repars en me disant que bientôt va se lever le jour, celui où j'arrive normalement sur Chamonix !

La montée à la Tête aux Vents est très longue, raide, difficile, entre « chien et loup » car le jour ne s'est pas encore tout à fait levé ; et surtout, comme je m'étais mis en tête qu'à Vallorcine, c'était quasiment la fin, ce qui reste de course semble du coup d'autant plus difficile. Mais au bout de longs efforts dans la montée, la récompense est là, majestueuse, incomparable, au-delà de tout ce qu'on m'avait raconté sur la beauté de la course... nous traversons une épaisse couche de nuage, et une fois sortis de ce nuage, nous nous retrouvons soudainement devant un paysage à couper le souffle (que l'on avait déjà bien court !). Derrière moi, les montagnes semblent flotter sur les nuages comme dans un film de science-fiction. Sur ma gauche se dévoile toute la chaîne du Mont Blanc, avec la langue glacière de la Mer de Glace, les Aiguilles de Chamonix et au fond le Mont-Blanc... (cf photo). Je n'ai pas vu le jour se lever sur ce paysage car la barre nuageuse m'en empêchait, tout ce panorama grandiose m'est apparu d'un coup, comme une vision, c'était magique. Je m'arrête pour prendre quelques photos et me faire photographier par un traileur derrière moi.

Enfin j'arrive à la fameuse Tête aux Vents -sans vent ce jour-là heureusement- et le jour est maintenant bien levé. Je me dis, à tort une nouvelle fois, que La Flégère (dernier point avant l'arrivée) n'est plus bien loin, au vu de ma petite carte de dénivelé qui semblait montrer une petite descente tranquille et rapide vers la Flégère. En réalité, 45 mn sont nécessaires pour la rejoindre, sur un terrain difficile, pierreux et piègeux ; je suis prudente, car je crains l'entorse de dernière minute que serait dure à accepter à cette étape de la course. A plusieurs reprises je crois arriver à la Flégère mais non, ce n'était qu'un chalet-bar que l'on traverse...

Enfin, enfin, la Flégère : dernier contrôle/bipage des dossards, et c'est la descente vers Chamonix. Plus que 8km avant l'arrivée. Je téléphone à Noé pour qu'il se prépare et prépare les autres à venir me rejoindre à l'arrivée. Je connais la descente pour l'avoir faite en partie en reconnaissance quelques jours plus tôt avec Pascal et les enfants. En cours de descente, je rencontre déjà Philippe, un ami venu tâter l'ambiance de Chamonix, qui court à mes côtés tout en prenant des photos. Puis c'est Noé que j'aperçois plus en contrebas, et que je serre dans mes bras, à la fois fatiguée et émue de voir des proches. Je termine par un petit tour dans Chamonix, que je fais seule (les autres partent à l'arrivée) ; il n'y a pas grand monde, il est aux alentours de 9h30 pourtant. Je me dis qu'heureusement que je n'ai pas été trop vite, sinon l'arrivée de nuit aurait été encore plus « solitaire » ! Sur la dernière ligne droite me rejoignent les enfants que je prends par la main pour courir avec eux les derniers mètres ; ils m'ont confectionné une banderole « Bravo Maman » qu'ils tendent en courant pour m'escorter. C'est la ligne d'arrivée, avec Catherine Poletti

(l'organisatrice) qui accueille chaque coureur un à un, et tous les amis qui viennent me voir. L'émotion est grande, j'ai du mal à la contenir, c'est à la fois un soulagement d'avoir fini et en même temps l'impression que finalement tout a été vite, et un vague sentiment que maintenant, après ça, il n'y aura plus rien, que la retombée va être rude !

Récupération de la fameuse polaire « finisher », photos devant l'affiche « Finisher », photos et bisous avec tout le monde.... Tout va très vite ! et déjà il faut laisser la place aux autres arrivants !

J'arrive en 24h24, la barrière horaire finale étant située à 26h ; 97^e femme sur 183 arrivantes, 1007^e au scratch sur 1420 arrivants (en gros, un quart de non arrivants). Je suis presque déçue d'avoir « perdu » mon avance que j'avais acquise sur les ravitos, à Trient notamment où j'avais 2h30 d'avance... mais finalement mon « objectif » / ma prévision initiale de 24h a été tenue, et surtout mon objectif global de finir dans les temps et en bon état a été rempli. (Non mais, elle va pas se plaindre non plus !!). J'arrive en effet en bon état, j'ai mal aux jambes juste après bien sûr, mais moins qu'après le Trail des Lavois, les courbatures ne dureront que le lendemain... Est-ce parce que finalement sur ce genre de course, on court assez peu ? ou est-ce le métier qui rentre ? je ne saurais dire.... Et la nuit que je redoutais est passée finalement assez vite et ce malgré la pluie ; ponctuée d'étapes, de ravitos avec d'adorables bénévoles tout le long, elle se passe naturellement, sans sommeil. Ce n'est que le soir après la course que je pique du nez dans mon assiette et je sens réellement les effets de la nuit blanche.

Voilà, c'est fait ! maintenant, on est un peu sur le « trail-blues », comme après un marathon ou un gros objectif de course, on est tout bête, à se demander ce qu'on va bien pouvoir faire maintenant, à trouver bizarre de ne pas avoir à faire d'entraînement le soir....

En tous cas, il y a 6 ans, quand Pascal a bouclé sa CCC, jamais je ne me serais imaginée pouvoir en faire de même ; la distance et le dénivelé me paraissaient impossibles, trop ambitieux. Mais finalement, d'étape en étape, de trail en trail, on finit par se rassurer, se conforter, s'endurcir aussi, et se créer un bon mental pour aborder une telle course. Donc, à ceux et celles qui se pensent incapables de faire ce genre de course, je leur dis qu'il ne faut jamais dire jamais, et que l'essentiel est de se faire plaisir et de bien sûr si possible ne pas trop vite griller les étapes (ceci dit, j'en connais qui en grillent et qui y arrivent très bien...). J'ajoute que le fait de traverser des paysages merveilleux, de se « promener » dans de tels endroits ne peut que renforcer la motivation à poursuivre et à finir.

Un grand merci à tous ceux qui m'ont envoyé des petits sms tard le soir ou tôt le matin, tellement réconfortants, à ceux qui étaient là sur le parcours ou à l'arrivée... et merci à mon coach de mari qui m'a si bien conseillé, ainsi qu'à ceux qui m'ont encouragée à entreprendre cette course malgré mes (très gros) doutes ; ils se reconnaîtront...

Mathilde

8 septembre 2014