

## UTMB 2018

31 août - 2 septembre 2018

170 km – 10000 m D+ - Chamonix-Chamonix

Voilà, cela fait une semaine déjà que l'aventure s'est achevée et j'avoue que je ne suis toujours pas certaine que cela se soit réellement passé, tant tout cela m'a paru irréel tant ce fameux weekend de la fin août est vite passé... Il n'y a que mes ampoules aux pieds mais aussi toutes les photos pour me rappeler que l'aventure a bien eu lieu !

Mon inscription en décembre dernier n'allait pas de soi ; certes, après une CCC en 2014 et une TDS en 2016, la « logique » me dictait de m'aligner, 2 ans après, sur l'UTMB. D'autant plus que l'année précédente je m'étais déjà inscrite mais fus recalée au tirage au sort. Pourtant, la barre me semblait bien plus haute, non seulement car le kilométrage est supérieur, mais aussi parce que l'UTMB impliquait de passer 2 jours et 2 nuits à courir alors que mes précédentes courses ne m'avaient fait passer qu'une nuit dehors. Je me décide quand même, poussée par d'autres du CIVC, Philippe, Éric, Sylvie qui ont vécu et terminé l'UTMB 10 ans plus tôt et ont su surmonter ces difficultés. Je sais aussi qu'il faudra gérer l'alimentation, forcément difficile au-delà d'un certain nombre d'heures de courses.

Il faudra également faire avec une jambe gauche qui depuis près d'un an m'embrouille avec des fourmillements dès que je cours (symptômes que j'avais déjà pour la TDS !), et un tendon épaissi et calcifié au niveau de l'insertion de l'ischio, causant quelques tiraillements sous la fesse et la cuisse gauche. La préparation, sur 3 mois, se passe normalement, entre 2 séances de kiné ; les vacances au Portugal au mois d'août n'ont pas vraiment contribué à travailler le dénivelé (!), mais disons que l'essentiel aura été fait avant (Ecotrail de Paris en mars sous la neige et dans la boue, trail dans le Morvan en juin, weekend « choc » à St Gervais en juillet...). Mes douleurs et gênes persistantes à l'entraînement ne me rassurent guère, je me résigne donc à faire un UTMB avec engourdissements et tiraillements...

Nous partons en famille fin août pour St Gervais, pour une dernière semaine de vacances qui doivent donc se finir par l'UTMB. Une semaine avant, le stress monte peu à peu. Il devient franchement présent lors du retrait des dossards, le mercredi précédent la course. C'est là, dans le gymnase de Chamonix, que l'on prend toute la mesure de l'enjeu. Malgré mes résolutions pour me coucher beaucoup plus tôt les derniers jours avant la course, je n'arrive pas à me coucher avant minuit, 23h le dernier soir... Je fais quand même une « sieste » le jeudi et le vendredi après-midi (disons que je reste allongée 1h..).

C'est avec toute ma petite famille que l'on se rend à Chamonix pour 16h, ce vendredi 31 août (le départ est prévu à 18h). Nous passons par l'appartement de Michel (de Gif, « coach Michel » pour les intimes), situé tout près du départ, pour le retrouver ainsi que Nadine, et 2 autres de ses amis, tous de Gif également. Claudine la femme de Michel, femme d'expérience en trail également, nous offre le café et, devant ma mine peu rassurée et mon peu de confiance, me dit d'arrêter ça tout de suite (« Ah non, non, non, mais qu'est-ce que c'est que ça ? » etc etc....)

La météo s'est annoncée toute la semaine très bonne pour ce weekend, mais ce vendredi, il pleut sur Chamonix et des SMS de l'organisation nous ont prévenus le matin même de se couvrir particulièrement car le temps devait se dégrader et des températures plus basses étaient annoncées sur les sommets. Le passage par les Pyramides Calcaires est d'ailleurs supprimé car sûrement dangereux en cas de pluie et/ou neige. En nous rendant sur la ligne de départ une demi-heure avant, il pleut encore et cela ne va pas pour me rassurer. L'accès à la place du départ est quasi impossible, nous n'arrivons même pas à entrer dans le sas de départ, coincés derrière les barrières de sécurité ; 2500 coureurs s'entassent ainsi derrière la ligne de départ. Briefing rapide de Catherine Poletti l'organisatrice, qui nous dit que nous allons avoir un « vrai temps de montagne » (chouette !), puis la fameuse musique de Vangelis (celle qui donne des frissons à tout trailer normalement constitué), couplée cette année par le son d'une guitare électrique, jouée par un musicien surélevé au-dessus de l'ache de départ. J'entends une clameur, puis une deuxième ; je lève les yeux sur le

cocher de l'église qui indique 18h, et je comprends que le départ vient d'être donné... Devant, les favoris dont Kilian Jornet, Xavier Thévenard et 3 Américains bien décidés à en découdre se sont déjà élancés bien vite vers cette petite promenade de 170 km. J'ai déjà perdu Michel qui était juste derrière moi au départ, impossible de retrouver qui que ce soit de toute façon tant les coureurs sont serrés dans le sas. Je mets plusieurs minutes à franchir la ligne de départ, celle de l'arrivée est encore bien loin ! Mais c'est à ce moment, dès que l'on fait les premières foulées, que l'angoisse des derniers jours et dernières minutes s'évapore enfin, comme par magie. Et c'est là que je me sens ridicule d'avoir tant paniqué et tant cassé les pieds de tout mon entourage les heures et jours d'avant...

Traversée de Chamonix, sous les bravos d'une foule immense entassée tout le long des rues du centre et au-delà. Les enfants et Pascal m'attendent à la sortie de Chamonix, aux Gaillands, afin de pouvoir mieux me voir. Je les aperçois comme prévu le long du chemin, je suis d'ailleurs en train de retirer mon K-way car la pluie s'est en fait arrêtée juste avant le départ et nous avons déjà chaud.

Direction les Houches pour le 1<sup>er</sup> ravito (km 8), village très accueillant avec spectateurs nombreux en ville et tout le long de la montée vers le col de Voza. C'est en haut, avant de redescendre sur St Gervais, que j'allume la frontale. Descente sur St Gervais (km 21) où la famille m'attend. Grosse ambiance là-bas aussi, avec beaucoup de monde et des animations. Je traverse la ville avec la petite famille, pour le moment tout va bien même si la nuit est là. Je les retrouve ensuite une dernière fois aux Contamines (km 31) avant de m'éloigner vers l'Italie puis la Suisse. Il repleuviote plusieurs fois durant ce début de course mais pas de quoi nous détremper. Et nous avons tous remis le K-way.

Montée à la Balme (km 40), je suis encore à peu près dans les « clous » de le plan de course que je m'étais fixé. Mais par la suite, j'aurai toujours environ 1h de décalage en plus par rapport à ce plan, qui, ma foi, était trop ambitieux (j'avais mal évalué la vitesse de progression sur certains dénivelés). C'est ici que je commence à avoir un peu de mal à manger, il faut que je me force à avaler quelque chose, car je sais bien que sans manger, ce sera vite la fin de la course. Mais je bois toujours abondamment, avec au moins du Coca à chaque fois.

Montée au col du Bonhomme, il fait nuit et froid, il y a même un peu de grésil, je crains le pire, mais heureusement il ne fait pas aussi froid qu'annoncé le matin même par l'organisation. Descente sur les Chapieux, où je m'aperçois que je n'ai que 25 mn avant la barrière horaire (rien de trop, donc), puis longue montée interminable au col de la Seigne, jusqu'à la fin de cette première nuit. Tout va bien au niveau souffle, jambes, je n'ai pas souffert d'engourdissements, je suis donc rassurée. Mais le manque de sommeil durant la première nuit se fait sentir et je termine ma montée en dormant debout durant une heure ou deux. Toutefois l'arrivée au petit matin au col de la Seigne (frontière entre la France et l'Italie) puis au lac Combal un peu plus loin est splendide et récompense les premiers vrais efforts : soleil levant qui fait briller la petite rivière au milieu du plateau qui mène au lac (km 66). Je m'arrête un peu pour prendre des photos, consciente que ces portions du trail ne sont accessibles qu'à pied et que je ne les reverrai pas de sitôt ! Ravito du lac Combal où là encore je dois lutter pour manger (plus rien ne me fait envie déjà, alors que quantité de bonnes choses sont proposées, dont de la viande des Grisons !).

Le chemin se poursuit encore jusqu'au 80<sup>e</sup> km où se trouve la base de vie de Courmayeur en Italie. J'avais prévu de m'y arrêter une heure et d'y dormir au moins ¼ d'h. Oui mais voilà, j'ai moins d'avance que prévu : il est 12h10 et la barrière horaire est fixée une heure cinq après... Je m'y arrête donc 50 mn seulement, et là pas le temps de dormir car il faut gérer beaucoup de choses et je n'ai pas d'assistance (Pascal est resté avec les filles, car Courmayeur et Champex, les 2 bases de vie, sont de l'autre côté du massif, très loin donc de St Gervais). Je récupère mon sac de décharge que l'organisation a déposé à Courmayeur, permettant de se changer, de manger d'autres aliments que ceux du ravito... mais je ne me change pas, -pas besoin-, je ne prends qu'une compote dans mon sac car là encore, je n'ai pas envie de manger ; même mes fameuses gaufrettes fourrées à la cassonade (pour lesquelles je suis capable de ramper d'habitude) que j'avais glissées dans mon sac ne me font pas envie, je ne les regarde même pas... j'avais prévu (sur les conseils de Sylvie !) un Redbull à boire pour garder les yeux ouverts tout le reste de la course, mais rien que l'idée du goût de ce breuvage (immonde, il faut bien le dire) me rend malade, je ne le regarde même pas non plus. Le temps d'essayer d'avaler quelques pâtes quand même au ravito (on est en Italie, et, comme le dit un bénévole italien, elles sont faites « avec amorre »), d'aller aux toilettes, et surtout de me soigner les pieds, l'heure file et il faut quitter le

ravito. J'ai déjà des ampoules aux pouces de pied, et sur les conseils du mari de Nadine que je retrouve par hasard au ravito, je mets de la bande élasto sur chaque pouce pour faire « barrière ». Cela m'a permis de tenir presque jusqu'au bout, c'était une bonne idée....

Après Courmayeur, passage (sans montée) par Bertone, Bonatti, Arnouvaz où là je ne sais pas encore que je suis vraiment limite barrière, il ne faudra pas s'y attarder ; en chemin j'ai perdu un peu de temps à essayer de téléphoner à Pascal, mon tél n'arrivait plus à téléphoner... J'y retrouve Michel et Nadine arrivés 10 mn avant moi ; mais eux se déclarent « cuits » et hésitent à repartir (Michel rejetait tout ce qu'il mangeait, cela devenait vraiment difficile de continuer). Pour moi tout va bien physiquement, j'ai juste toujours du mal à manger mais j'y parviens quand même, un peu. Le temps de manger 2 bricoles, de mettre un pantalon k-way obligatoire (vent et pluie annoncés sur les sommets), il faut se dépêcher de quitter le ravito. Un médecin filtre la sortie du ravito en nous scrutant de haut en bas pour voir si nous sommes « aptes » à repartir. J'ai l'air ridicule avec une banane prise en partant pour la manger en chemin, que je me suis mise à la ceinture de mon corsaire. Il me déclare apte mais me prévient, « je ne veux pas vous retrouver dans 3 mn assise sous les arbres là-bas ! ». Il trouve Michel fatigué, hésite à le retenir (ce à quoi Michel répond qu'il n'est « pas fatigué, mais qu'il est vieux, c'est tout !! »).

Puis vient la fameuse montée au grand col Ferret, qui marque la frontière Italie-Suisse. Michel et Nadine poursuivront finalement mais s'arrêteront malheureusement à La Fouly. Je les devance donc dans la montée, durant laquelle je m'arrête pour filmer et photographier toute la vallée depuis Courmayeur, la vue est splendide, telle que dans mes souvenirs de la CCC où j'avais emprunté cette même partie de chemin. Il y a du vent et il ne fait pas très chaud, mais pas de pluie comme annoncé, et nous sommes bien couverts, en K-way de la tête aux pieds.

Passage par la Peule puis descente à la Fouly (km 110) où Claudine, qui attendait Michel mais sans grand espoir qu'il poursuive, m'encourage et me rassure sur mon temps : j'ai rattrapé un peu le retard pris depuis Arnouvaz et j'ai 4h devant moi pour rejoindre Champex ce qui est suffisant. Elle me dit de ne pas m'attarder trop au ravito (dommage, j'espérais essayer d'y dormir un peu !) et de continuer tranquillement. En fait elle me secoue gentiment et cela me fait beaucoup de bien, c'est à ce moment-là je crois que je réalise que je peux le faire, que j'ai une chance d'arriver jusqu'au bout alors que je doutais un peu jusque-là, gênée par les barrières horaires qui ne me laissaient pas beaucoup de marge.

S'ensuit une descente puis un passage par l'adorable village suisse de Praz-de-Fort, puis une interminable (encore !) montée jusqu'à Champex (km 125), l'autre grosse base de vie. Je ne me souvenais pas de la CCC que la montée fût si longue et dure. Arrivée enfin au ravito, même topo que pour Courmayeur, pas beaucoup de temps pour tout faire (toilettes, essayer de manger, se remettre de la crème sur les pieds....) et surtout je voulais commencer à me garder une petite marge confortable sur les barrières, de 3/4h environ. Je tente quand même une mini-sieste assise sur le banc, la tête sur les bras, mais j'arrête vite fait, je sens que cela ne va pas se faire, il y a beaucoup de bruit, de passage, je ne suis pas tranquille (peur de ne pas me réveiller) et une Chinoise à côté de moi qui elle, se fait assister, n'est pas des plus discrètes (*petit aparté ethnographique* : les Chinois à l'UTMB, c'est tout un staff, au moins 2 personnes chacun, 2 glaciers, valise à roulette, thermos pleines de breuvages divers et variés pour préparer soupe miso, canard laqué, un vrai repas avec entrée/plat/dessert, menu N°59, des couverts, des gobelets, des dizaines de petits Tupperware, des crèmes, des massages, bref faut pas être à côté pour essayer de s'assoupir... avez-vous déjà essayé de dormir dans un resto chinois ? et puis moi j'avais pas commandé de menu ☺).

Je pars donc de Champex en espérant m'arrêter au prochain ravito pour tenter de m'assoupir un peu plus au calme. Montée de Bovine, pire que dans mes souvenirs, d'autant plus que nous sommes en pleine nuit, la deuxième, toujours sans sommeil... Passent environ 2 heures durant lesquelles je lutte contre le sommeil, je dors parfois en courant me semble-t-il et je manque à plusieurs reprises de tomber. Et c'est là qu'arrivent les fameuses hallucinations dont on m'avait parlé.... les parois rocheuses se transforment en façades de maison à l'intérieur desquelles je vois des trailers, un cygne géant déploie ses ailes face à moi au milieu du chemin... Le cap de la deuxième nuit est difficile à passer, plus difficile que celui de la première naturellement. Mais il passe... Avant de faire la course je ne voyais pas comment il était possible de courir pendant 2 jours et 2 nuits sans dormir (j'avais prévu de dormir d'ailleurs !), maintenant je sais

que c'est possible, même si je ne sais toujours pas où nous allons chercher ces ressources que nous avons pourtant tous en nous a priori....

Descente vers Trient (km 142), toujours en Suisse, où j'arrive vers 7h du matin. Je tourne toujours depuis la veille au Coca, compotes, bananes et petits beurres trempés dans le café pour garder les yeux ouverts... « Petit-déj », donc, puis départ direction Vallorcine où là je retrouverai la famille, la France, la patrie ! (non je m'égare) et surtout la « fin » de la course, et où je saurai que normalement, si tout va bien, je peux être finisheuse.

Il est 10h30 ce dimanche 2 septembre quand j'arrive à Vallorcine (km 152). Les filles et Pascal m'y attendent, et Pascal peut m'assister dans ce ravito, et cela m'aide beaucoup, même si je ne demande pas grand-chose à manger... Noé n'est plus là car il est parti la veille de Genève pour Bordeaux car sa rentrée est pour lui aussi le 3 septembre... La famille m'accompagne un peu vers le col des Montets, puis me fait la surprise de se rendre également au début de la montée pour la Flégère -autre montée que celle prévue initialement par la Tête aux Vents, fermée pour cause d'éboulement-.

Cette dernière montée vers la Flégère, que je préférais a priori à celle de la Tête aux vents (faite en 2014 à la CCC), s'avère en réalité très difficile : grosses racines apparentes et grosses pierres, on ne peut pas courir même dans les passages en descente, tant le terrain est difficile. On ne progresse que très lentement et cela devient frustrant car on sait que l'arrivée n'est plus très loin.

Arrivée enfin à la Flégère par la piste de ski qu'il faut encore gravir, et là j'aperçois Michel et son fils venus voir leur ami non loin derrière moi. Mon arrivée à Chamonix est prévue vers les 15h15 par le Livetrail, soit 45 h de course environ. Mais déjà au ravito je perds un peu de temps en rechargeant mon Camelback (on me renverse du Coca sur moi, un bénévole dévoué me dit de me laver à un robinet d'eau chaude qui en fait est de l'eau pour le thé, je m'ébouillante donc les doigts en voulant me laver les mains...), en plus mon Camel back n'est même pas complété et je vais manquer d'eau dans la descente... Et surtout les ampoules que j'avais su apaiser depuis Courmayeur vont se faire ressentir pour les 8 derniers km de descente vers Chamonix. La descente est très raide, pleine de racines au début, et il devient difficile de courir normalement, même si j'ai encore les jambes qu'il faut ! Je m'arrête donc à mi descente pour remettre de la Nok entre le pansement et la chaussure... puis plus loin pour quémander de l'eau à un Espagnol puis pour en boire à un petit torrent. Bref, je mets 2h à descendre de la Flégère au lieu de mettre les 1h15 prévus... beaucoup s'inquiètent de ne pas me voir arriver, d'autant plus qu'à l'arrivée la retransmission télé de l'aire d'arrivée est coupée pour laisser place à la cérémonie des podiums... Je préviens Pascal de ce qui m'arrive pour ne pas l'inquiéter.

J'arrive enfin en bas de la Flégère, à l'entrée de Chamonix ! je retrouve Pascal et les filles, qui me disent qu'il faut traverser les routes désormais par des passerelles métalliques à escalader... Encore quelques montées, en somme, mais par les escaliers cette fois ! Il reste encore 1km200 jusqu'à l'arrivée, cela me semble une éternité à ce stade mais en réalité ils vont très vite passer car l'euphorie de l'arrivée fait vite tout oublier ! Les filles courent à côté de moi dès la longée de l'Arve, juste avant l'arrivée dans le centre-ville. Déjà plein de monde applaudit et encourage pour le dernier km. Puis les rues du centre où le monde se fait plus dense, les applaudissements également. Pascal filme tout avec son téléphone, à reculons parfois (!) et cela me laissera un petit film d'arrivée inoubliable.

Je prends les filles par la main pour effectuer les 200m qui restent, dont cette fameuse ligne droite d'arrivée, face à l'église, où les gens sont amassés derrière les barrières, applaudissent et tapent sur les panneaux des barrières pour encourager encore une dernière fois tous les arrivants. Je sais que le moment est unique, qu'il faut le savourer, le prolonger si possible, mais même en courant peu vite, on court quand même et on finit par arriver !! Je serre dans mes bras mes filles puis Pascal, les larmes de joie et de fatigue mêlées finissent par arriver pour tous, il est difficile de les retenir... Il est un peu plus de 16h, je termine donc en 46h05 (au lieu des 45 et quelques prévues par le logiciel, et prévues par moi également avant de faire la course), à une petite demi-heure seulement de la barrière horaire finale... Mais l'essentiel n'est pas là bien-sûr, même si la proximité parfois aux barrières aurait pu me coûter cher !

Même pendant le dernier kilomètre dans Chamonix, je n'arrivais pas à croire que j'y étais arrivée, j'avais l'impression de ne pas être dans la réalité (impression sûrement provoquée entre autres par le manque de sommeil !), et que tout cela ne pouvait pas être vrai. Même les jours qui ont suivi, je n'ai pas vraiment réalisé ce qui m'arrivait. Comme si tout ce weekend était une parenthèse, entre fin des vacances et rentrée scolaire. Encore aujourd'hui je me demande toujours si tout cela est bien arrivé !

C'est sûrement qu'en réalité je n'ai finalement pas tant souffert sur cette course, malgré toutes mes appréhensions ; il y a eu tout de même les ampoules, qui m'ont beaucoup gênée mais sur la fin uniquement, l'alimentation difficile, le manque de sommeil, mais les jambes ont bien fonctionné, les petites fourmis ne se sont pas fait connaître pendant 46h, ni le vilain tendon, ou si peu... J'ai pu profiter de paysages somptueux, même si le temps n'a pas été excellent le vendredi et samedi. ET surtout j'ai été beaucoup aidée avant et pendant cette course, par tous mes amis qui m'ont envoyé plein de messages d'encouragement, par ma famille, et par Pascal qui a cru en moi dès le début et qui m'a encouragée à persévérer, m'a aidée dans ma préparation et dans la gestion de ma course. Je ne donnais pas cher de ma peau juste avant 18h ce fameux vendredi 31 août. Il est vrai que personne, avant le départ, ne peut parier sur l'arrivée ou non de tel ou tel concurrent, c'est l'inconnu pour tout le monde (en témoignent les abandons de Kilian Jornet, des Américains favoris ou d'autres membres élite de la course). Ce bel après-midi ensoleillé du dimanche 2 septembre m'a tout simplement comblée et redonné confiance en moi.

Alors je tiens à dire un grand merci à tous ! à Pascal, aux enfants pour leur patience surtout juste avant la course ( !), à mes parents et à mes sœurs qui ne voulaient pas que je prenne le départ mais qui m'ont laissée partir quand même ( !), à mes amis du CIVC et d'ailleurs qui m'ont suivie, encouragée, rassurée, à coach Michel et Claudine qui m'ont coachée juste avant et pendant la course, à ma kiné Lucile qui a fait tout ce qu'elle a pu pour soulager ma jambe, aux bénévoles de la course qui ont tous été adorables.... ! Sans les autres, nous ne sommes rien, et c'est bien lors de cet UTMB que j'en ai fait la plus belle expérience.

Mathilde

Chevreuse, le 10 septembre 2018

*(à part, diaporama sur .ppt)*



