



22 ans !

22 ans que je cours ! Je m'en souviens très bien puisque c'est l'âge de ma fille Camille ! Jamais je n'aurai pensé en commençant que j'en serais là aujourd'hui, faire mon onzième marathon dans les Alpes. Ça sera une première fois ! L'été dernier j'ai un peu joué sur les pentes du Mont Ventoux et de l'Alpes d'Huez, c'est vrai, mais ce n'était qu'un « amuse-gueule » ! Et j'avoue que cela a bien amusé ma gueule ! (En effaçant juste de mes souvenirs la meute de Patou, chiens de bergers, qui me barraient la route dans le dernier kilomètre du Ventoux...mais là n'est pas l'histoire du jour)

Il y a donc un peu de chemin parcouru entre mes premiers pas et maintenant... Voici en préambule au récit de ce onzième marathon alpin les petits secrets de cette durée. Je me suis, au fil du temps, instauré quelques règles d'or que je vais vous partager là. Rien ne vous empêche de les zapper et de sauter directement au récit du marathon

J'ai donc commencé un jour à courir, je ne sais pour quelle raison, impossible de m'en rappeler. Les débuts ont été plutôt laborieux...c'est le moins que je puisse dire ! Je n'avais pas recouru depuis le service militaire, soit six années sans sport ! Si je ne me souviens pas des raisons qui m'ont poussé sur la route, je me souviens par contre très bien de la galère que la première séance a représentée. Cent mètres courus, cent mètres marchés, et ce pendant à peine trois kilomètres pour finir ce premier périple rouge

écrevisse ! Tout le monde se rappelle de sa première fois... Mais une certaine satisfaction venue de nulle part me pousse aussitôt à revenir me frotter au bitume !

- « *Ne pas se surestimer afin de pas se « dégouter » et de se procurer l'envie. »*

Bref, je partais de très bas... Un jour verrai-je les sommets ?... La question ne se posait même pas alors. Un jour vais-je être capable de tenir ces quatre bornes sans marcher était plutôt l'interrogation du moment... Puis... J'y suis arrivé ! Et là, tout coureur connaît le processus qui venait de s'enclencher. Quatre km, puis cinq, puis six jusqu'à la ligne de mire, le point de visée...arriver à tenir 10 km !!!! Chacune de ces étapes franchies progressivement m'ont procurées pour chacune de grandes joies et satisfactions. Je pense là encore que tout le monde se souvient de son premier dix km franchi, même à l'entraînement. Toute cette adrénaline déclenchée en appela d'autre et ainsi de suite !

- « *Se fixer des objectifs raisonnables et progressifs sans se précipiter...patience... »*

Je ne savais pas encore, mais ça y est, j'étais un coureur ! Nous n'étions pas super nombreux à l'époque à sillonner les routes de campagne, je pense même que je devais passer pour un extra-terrestre aux yeux des gens me voyant sillonner le pays ! Je franchis donc toutes les étapes, chaque course me procurait une joie intense, empressé de faire la prochaine ! Je progressais et montait dans les

classements, ce qui avouons-le est quand même motivant ! Les 10km et les semi-marathons qui étaient ma limite d'alors s'enchaînaient. Un jour, sur une course de village, je rencontre un mec de 50 ans (un vieux quoi !) qui me double... j'étais tout simplement épaté ! Nous avons échangé trois mots et il m'a laissé sur place ! Il m'a surtout laissé admiratif (il faut dire que je n'avais que 27 ans !) Instantanément je me suis dit que moi aussi je voulais être comme lui au même âge ! Pour cela j'ai très vite compris, enfin mon corps m'a très vite fait comprendre qu'il fallait réduire la cadence (de nombreuses blessures ont ponctué et freiné ma progression, engendrant à chaque fois des frustrations presque « insupportables »). Depuis ce jour-là je ne suis plus jamais allé courir deux jours de suite et je n'ai plus jamais fait de course deux week-end d'affilés !

- « *Ecouter les grincements et autres cris d'alarme de son corps pour l'épargner et durer.* »

L'étape suivante, quelques années plus tard, fût déclenchée dans une salle d'attente de médecin, encore une fois pour un bobo d'ordre ligamentaire... Dans cette salle d'attente il y avait un article de presse affiché au mur, mentionnant le nom de ce docteur qui allait emmener un groupe de personnes obèses (on dirait aujourd'hui en surpoids pondéral) faire un marathon ! Sorte de défis de l'impossible ! (Je rappelle qu'il y a quinze ans seulement, le marathon n'avait pas l'engouement d'aujourd'hui.) C'était donc un exploit que ce médecin allait faire faire à ce

groupe de personnes. Et quel défi ! Je reste admiratif une fois de plus et me dit que si c'est possible pour eux, ça le sera pour moi !

Une fois réparé, je chausse donc les baskets avec pour objectif mon premier marathon. Ça sera celui de La Rochelle ! Je ne peux même pas décrire la vague de frissons et de bonheur que le franchissement de la ligne d'arrivée m'a procuré ce jour-là ! En écrivant ces lignes j'en ai encore les émotions ! Le temps réalisé n'avait même pas d'importance, je l'avais fait ! Je ne savais pas non plus que ce temps de 3h27 allait être mon temps de référence pour la décennie qui allait suivre ou la décade pourrai-je dire, puisque depuis, j'ai couru dix marathons en égalant ce temps, mais en le passant jamais en dessous !

- « *Toute personne, quelle qu'elle soit, est potentiellement marathonnienne !* »

Au fil des années je ne compte plus les km de bitume et chemins accumulés...quoi que... 22 ans x 3 séances par semaine en moyenne x 52 semaines avec 10km de moyenne...cela fait tout de même 34 320 km... Plus que 5755 km et j'aurai fait un tour de planète !!!

Puis...un extraterrestre nommé Thierry Breuil et son acolyte Philippe Marchegay eurent une idée un peu folle, mais de génie... Créer la première course de montagne (c'était l'appellation de l'époque) en Limousin ! Difficile challenge pour un pays de toute petite montagne que de trouver suffisamment de dénivelé ! Cette course, entre

Allassac et Voutezac est née et avec elle est né mon goût de la course nature. Là encore nous n'étions pas si nombreux assez fous pour quitter le goudron... Je remercie encore Thierry et Philippe d'avoir donné cet élan précurseur de nos trails d'aujourd'hui. Je pense pouvoir dire que Thierry Breuil est à l'origine du trail en Limousin et de bien au-delà ! Respect monsieur ! Tout de suite mes aptitudes à grimper et descendre se montraient comme des évidences ! J'enchainais ainsi et alternais entre marathon, que j'aime toujours autant, maratrails et autres course nature ! Marathon des causses (Templiers), marathon des burons (Aubrac), marathon de Paris, etc. Jusqu'à ce que se présente à moi...le marathon du Mont Blanc... 2700 m de dénivelé positifs...ça se réfléchis...mais pas longtemps ! Je m'inscris donc la première fois pour avoir des chances d'être pris la seconde année, celle de mes 50ans, ne pensant pas être tiré au sort du premier coup ! Cela n'attendras pas...c'est pour cette année !

- « *Ne pas résister à l'appel de la montagne !* »

Etant depuis toujours autodidacte en la matière, ayant composé moi-même mes plans d'entraînement et ceux de bien de copains, je décidais de faire de même cette fois encore, tout en restant à l'écoute de personnalité du trail d'aujourd'hui comme mon ami Laurent Diot, que je remercie également.

Pour moi, la préparation sera simple et progressive et suivra un calendrier bien précis. A l'heure où j'écris ces lignes je ne sais pas encore si mon plan fonctionnera pour la course...Le voici dans ses grandes lignes.

Nous sommes en décembre 2016...la course aura lieu fin juin 2016, donc j'ai devant moi six mois plein pour préparer cette course :

Janvier : Je coupe toute activité sportive ! (mis à part les footings du dimanche avec mon club La Graule Nature). Le but étant de se constituer un semblant de réserve et prendre un peu de masse.

Février : Je fais du renforcement musculaire. Deux séances de footing par semaine d'une petite heure, alternées de séances de piscines de quarante minutes de nage en continu.

Mars : Ça sera trois entraînements par semaine basés sur le punch en côte et la vitesse. Séance ne dépassant jamais 1h15. Je prévois une course test, La Ligu'aubazine. Résultat encourageant, 4<sup>ème</sup> V1 et 10<sup>ème</sup> au général.

Avril : Je monte un peu la durée de course, trois à quatre entraînements par semaine avec des séances allongées jusqu'à deux heures quinze le dimanche et travaille en côte à Tulle la semaine. Ma course test visée sera les 22km de Voutezac. Résultats encore encourageants : 3<sup>ème</sup> V1 et 7<sup>ème</sup> au général.

Mai : Les entraînements s'allongent progressivement pour passer les 3h30 de course avec un maximum de dénivelé positif. Les collines de Tulle ne suffisent plus, je décentralise ces longues séances dans le massif du Sancy... Cette fois la course test visée, 29 km du trail des myrtilles : 12<sup>ème</sup> en 3h04 et 6<sup>ème</sup> V1. Objectif accompli en mode « réserve, ne jamais rentrer dans le rouge et ne pas se faire mal » deux jours après une grosse sortie de trois heures dans le Sancy, tout va bien !

Juin : Le premier week-end du mois sera le dernier gros week-end de préparation, et ensuite retour au calme en s'entretenant tranquillement avec réduction des temps de course. Période un peu frustrante et pour ma part, la plus propice aux interrogations et autres doutes. Les jeux sont faits comme on dit. On ne peut plus que compter sur l'acquis et faire confiance au destin... attendre le jour J... impatient d'en découdre !

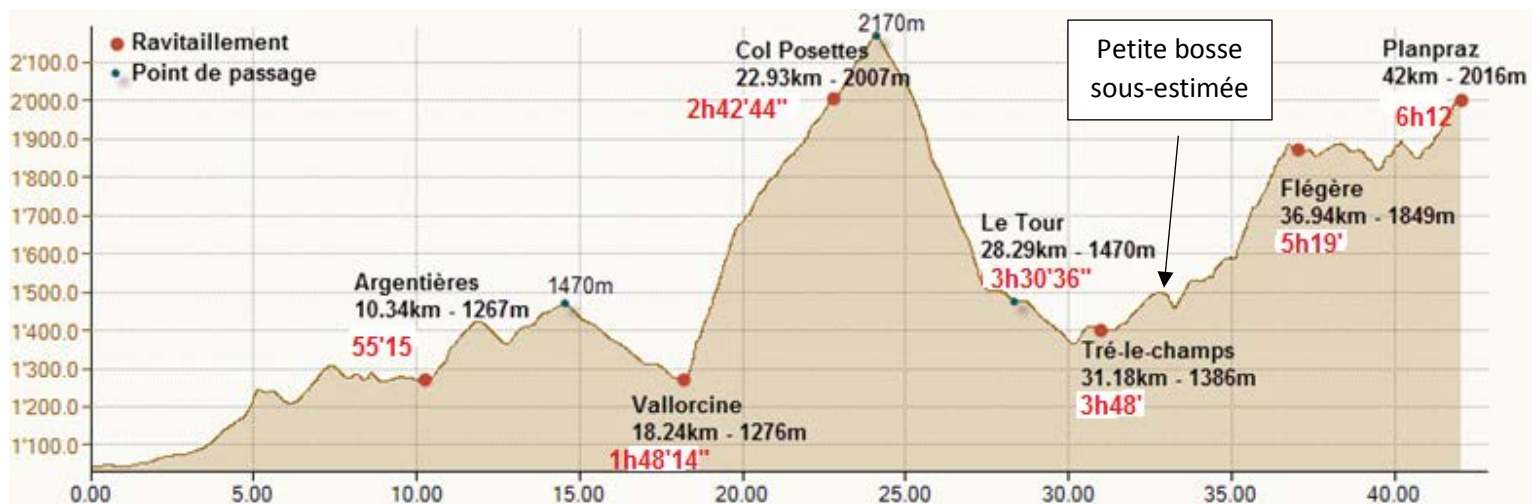
Tout mon plan s'est déroulé sans encombre de façon presque surprenante. Slalomant entre bobos maîtrisés, soirées festives et autres tracas de la vie, j'ai fait ce que je m'étais prévu.



- « Ne pas faire de la course un nid de privation, mais faire de la course un art de vie et continuer à vivre. »

Quant à ma course, je peux dévoiler là ce que je me prévois, sans compter bien sur quelques menues souffrances que je ne préfère pas calculer là. Je compte faire ce truc en moins de...6h...trop ambitieux ?...la suite le dira ! Au fil des jours de cette période d'attente, heure à laquelle j'écris ces lignes, mon objectif se décale... entre 6h et 7h ça sera pas si mal...

-



Profil du parcours et temps de passage.

5h du mat...mon réveil sonne...c'est pour moi la partie la plus dure de la journée, j'en suis certain. Ces réveils trop matinaux me démolissent la tête, tout semble encore de travers en moi...je vais devoir passer par la case doliprane... Un regard par la fenêtre, il pleut. Je ne sais pas dans quel ordre m'y prendre, et pourtant tout est prêt depuis la veille. Le sac, la tenue, les chaussures, je n'ai rien à calculer, je ne peux rien oublier. Ces rituels d'avant marathons sont maintenant bien rodés. J'ai refusé de prendre le petit déjeuner à l'hôtel pour rester dans ma bulle. Je me suis acheté le nécessaire, deux bananes et deux pain aux raisins magnifiques m'attendent. Le café chauffe... J'hésite encore à sauter sous la douche...elle pourrait pourtant accélérer ce réveil qui tarde. Le café attendra. J'ai comme une gueule de bois...trop tôt décidément. Ces pains aux raisins sont les meilleurs du monde ! Le cocktail café, douche, Doliprane commence à faire sentir ses effets.

Je suis incroyablement détendu... je fini par me dire que j'ai dû louper un truc. Je n'ai pas peur alors que beaucoup dans mon entourage sont inquiets, je ne le suis pas. Au risque de choquer certains, je me permets une petite cigarette pour finir de me mettre les idées en place avant de descendre... Elle fait partie du rituel, c'est comme ça. Chaque geste est déjà connu, presque automatique. Les pansements pour zones sensibles, les bâtons, les lacets, le camel bag... j'ai tout. Je peux descendre prendre la température et me baigner dans l'atmosphère pré-

marathon de la rue cette fois. Je n'ai toujours aucun stress, aucune inquiétude.

Je ne savais pas quand j'ai choisi mon hôtel que le départ se prendrait au pied de celui-ci...c'est une chance ! Quelques coureurs sont là également. La préoccupation du moment est de trouver où déposer les sacs qui seront transférés à l'arrivée. L'organisation est parfaite, aucun risque de se perdre, encore aucune raison de stress. J'échange quelques mots avec les bénévoles qui sont là, sous la pluie et leur souhaite bon courage. Ils me retournent la réplique en me disant qu'ils préféreraient leur place à la mienne avec un large sourire. Je décide d'enfiler ma tenue de « Shtroumf », sorte de poncho en plastique bleu transparent, souvent sujet de moquerie, mais ustensile devenu indispensables pour ce genre de course. L'attente souvent longue, de bonne heure et sous la pluie n'est pas le moment que je préfère, autant le passer au chaud. Je me promène au milieu des coureurs, les jauge, les regarde. Je suis tenté d'être inquiet à la vue des tee-shirts que certains arborent : courses de montagnes, grands raids, j'ai l'impression d'être le plus inexpérimenté du lot ! Beaucoup ressemblent quand même à des vitrines ambulantes des grands magasins de sport avec le top du matériel. Pour moi ils sont dans l'apparence mais n'en ont pas le fond de pensée du trailer. Ce genre de course s'est beaucoup développé ces dernières années et je le regrette un peu que certaines valeurs « trail » se perdent.

Je rejoins tranquillement l'aire de départ, toujours la tête dans le brouillard, je nage en plein rêve sûrement. Nous sommes bien sur un grand marathon international. J'entends parler au moins dix langues différentes ici. Mais je ne retrouve pas l'esprit festif de ces grandes courses. Est-ce que la montagne fait peur à ce point ou se prennent-ils trop au sérieux ? Je me cale dans le sas pour ne pas être trop loin et surtout pour ne pas risquer de tomber dans un goulet, seule préoccupation majeure pour moi ce matin. Mais il faut que je laisse partir une partie de ces gars-là qui va sûrement aller trop vite pour moi sur la première partie. 500 environs, ça sera le maxi. Je discute avec un collègue vite fait, un de ces gras sur équipé...il est de la région parisienne. Sûr de lui il veut passer en moins de six heures. Je lui dis que pour moi ça serai entre 6h et 7h sans savoir précisément. Je souri intérieurement. Quand on pour seul terrain d'entraînement la forêt de Fontainebleau pour préparer cela, je pense que ça va être dur pour lui. Une jeune femme à côté de moi tente nerveusement de remettre son portable dans son sac, je l'aide, on discute. Elle est d'Annecy et elle veut aussi « passer » en moins de six heures...C'est du sérieux, elle sait où elle va, elle est venue plusieurs fois s'entraîner ici. Je vais essayer de la garder en ligne de mire. Dernier message à Camille (ma fille) qui m'attend sur le circuit, à la sortie de la ville...et je range aussi mon téléphone.

Le compte à rebours commencé, la musique d'ACDC à fond...ça me rappelle les templiers ! 4...3...2...1 ! Les

frissons m'envahissent une première fois, comme chaque fois lors de ces grandes courses. La foule massée derrière les barrières est immense et impressionnantes ! Seconde vague de frisson et d'émotion ! Ils partent forts devant, je ne les vois déjà plus ! Pour la petite histoire, les favoris avaient pour objectifs d'attaquer Kilian Jornet sur le plat en lançant la course à 20km/h ! Je m'interdis de dépasser le 10km/h ! Le vacarme de la foule n'a pas encore cessé, cette clameur me plaît. Je scrute du regard le côté droit de la foule, cherchant Camille ! Ha ! La voilà ! Un s'embrasse et nous sommes tous les deux pris d'une grande émotion ! Encore une pour moi ! Je repars assez vite mais j'ai un peu de mal à me mettre dans le mouvement...je vais devoir me concentrer un peu, nous avons à peine parcouru un km ! Je suis heureux de l'avoir trouvée mais je ne dois plus y penser. Allez ! Il faut prendre le bon rythme et attendre que les 17 premiers km passent gentiment. Je dois accepter de me laisser dépasser... Les chemins sont larges, il sera temps de doubler ultérieurement. Les dix premiers km ne représentent pas un grand intérêt. Nous sommes sur une large piste qui suit le cours d'eau, l'Arve. Sur ces neuf premiers kilos le dénivelé est de 320m...plus que 2400 ! Ma moyenne est un peu supérieure à 10km/h, ça doit être suffisant. Je m'ennuie presque...je me trouve lent...

Argentière, direction Vallorcine. Nous avons un peu plus de bosses qui me font sortir les bâtons cette fois. Premier test en conditions réelles. Je retrouve Solenne, ma copine du départ. Elle vient de se plier la cheville ! Elle était

bien trop rapide pour moi sur les plats, impossible à suivre. Je m'arrête trente seconde l'aide et l'encouragement à repartir. Je lui dis de rester calée derrière moi pour ne pas trop forcer, le temps que la douleur passe un peu. Décidément trop lent pour elle, elle ne tarde pas à me redoubler et à partir ! La cheville chaude ne la fait plus trop souffrir on dirait ! Plus que cinq km avant les festivités ! Mais une invitée surprise redouble d'intensité ! Une pluie orageuse va nous accompagner jusqu'au pied du col ! La température chute...le t-shirt est trempé...trop tard pour mettre le kway, tant pis, il faut que ça passe. J'aurai peut-être fait la une erreur, je verrai bien.

Vallorcine ! Yes, enfin ! 17.7 km de passés ! Je sens le froid dans mon dos. 613 m de positif de fait ! (plus que 2100) Ce plat n'en était finalement pas un, et ma moyenne de 10 à l'heure ici n'est pas une mauvaise chose. Je ne m'arrête pas au ravitaillement, j'ai le mien et j'avais anticipé. La petite gare, et juste derrière montée sèche dans un pré !

Les coureurs passés avant moi dans le petit sentier l'on rendu glissant au possible, je suis obligé de passer dans l'herbe, finalement moins épuisante que la boue. Je vois la file devant moi, cela ralenti un peu mais il n'y a pas d'arrêt, ça va encore, nous ne sommes qu'au début. Pour l'avoir reconnu je sais que j'ai le temps de jouer. Mes « X trail » sont au maximum de leur capacité d'adhésion. Un appui un peu trop fort et le pied glisse en arrière, il faut doser

sans cesse. Nous rentrons dans le bois et là ça sera une succession de lacets dans les chemins rocaillieux et racineux. Du « technique » pur ! Je double quelques coureurs qui déjà semblent en panne. Je glisse deux ou trois fois sur les roches humides...je suis pourtant hyper concentré. Un dépassement ici demande vraiment beaucoup d'énergie. Je les compare aux dépassements en voiture sur la neige... Tu arrives vite sur ton prédécesseur, mais le doubler reste périlleux, et le doubler est une chose qui prend un temps infini, mais surtout ne pas se mettre au fossé juste après... alors prudence extrême ! Personne ne parle... c'est vraiment étrange comme ambiance... la peur je pense encore. Je me sens bien ! Cette fois la course est commencée ! Tranquillement la pluie a cessé ! Je viens de me rendre compte qu'en fait nous ne sommes plus sous le nuage, mais dans le nuage. Nous sommes donc cette fois enveloppés d'un épais brouillard ! Presque angoissant ! Je ne vois pas à plus de dix mètres devant moi... la descente dans ces condition va être mariolle ! Nous sortons du bois et... première piste de skis ! Le sommet est encore loin, nous devons être à mi pente ! Le seul avantage de piste de ski à remonter, c'est leur largeur ! Je peux doubler plus facilement mais toujours en marchant, personne ne court, même ceux qui sont loin devant moi restent sages. Passage devant l'arrivée des télécabines ! Le col n'est plus très loin et après il restera 300m à gravir pour atteindre les aiguillettes des Paulette ! Passage au col sans encombre. Le brouillard ma glace partout, j'ai les doigts gelés...limite

d'avoir l'onglet. Et dire qu'il a deux jours nous avons 35°...je pense alors que le corps est solide et la nature bien faite ! Cette fois la visibilité est tombée à cinq mètres maxi. Dans les rochers, ce n'est pas l'idéal. Nous devons faire avec ! Je suis monté à 5km/h, pas mal ! La montée aux aiguilles est dans le flou absolu ! C'est moche mais au moins je ne peux pas avoir le vertige ! Nous retrouvons un sentier de montagne en terre noire, qui me rappelle beaucoup ceux du Sancy et qui autorise un brin de relance. Un peu d'escalade pour franchir les derniers mètres du sommet et nous sommes en haut ! Je ne peux qu'imaginer le panorama ! De toute façon je n'ai pas envie de m'attarder !

Trempé et glacé, il me tarde de retrouver la vallée avec quelques degrés de plus. Nous avons à peine cinq degrés ici ! Cerise sur le gâteau, le vent souffle sur la descente ! Les premiers pas m'inquiètent ! Je n'y vois rien et les jambes sont encore en mode « montée »...je n'arrive pas à les décontracter...au contraire... Je ne suis pas souple non plus, le froid me raidi. Le début est si raide que nous sommes dans des escaliers naturels pour partie et aménagés de marches en bois par endroits. De vraies savonnettes ! Il faut que je me détende. Dès les premiers pas courus, je ne suis pas bon, des gars me redoublent déjà. Partie un peu roulante, je tente de lâcher les freins, mais rien ! Je dérape à deux reprise et refreine aussitôt, pas de risque ! Dès que nous rentrons dans les sapins, les quelques degrés gagnés me permettent de me relâcher



petit à petit et la machine repars. Je commence à mieux courir, enfin ! Interminable descente ! 1000m de négatif sur une plus courte distance que la montée ! Incroyable ! Le sol est moins détrempe sous les arbres je commence à m'amuser, je surf sur la montagne ! Les lacets deviennent de plus en plus courts, cinq six mètres entre deux épingles, cette fois j'ai l'impression de danser avec la montagne ! Trois pas à fonds, demi-tour à droite, trois pas, demi-tour à gauche, tout ça sur un rythme régulier, en tempo ! Cette fois ça déroule ! Olé ! La valse s'accélère petit à petit jusqu'à la sortie de piste ! Nul autre choix que de finir de descendre sur le lacet suivant...pas de casse...chance pour cette fois. Mais le mec qui était devant moi est passé derrière du coup...je m'excuse et le relaisse passer. L'épingle suivante à son tour il me laisse la place sentant qu'il me freinait un peu. Je décide quand même de laisser ma cavalière du moment (la montagne) et de me reconcentrer, ne pas m'emballer, toujours rester à l'intérieur de ses limites ! Je double néanmoins quelques coureurs dans cette danse folle ! Je m'éclate totalement cette fois ! Je me dis que je dois travailler les parties rocailleuses...je regrette ce début loupé...

Il fait doux cette fois en sortant des sapins, nous sommes déjà dans la vallée. Tout de suite relancer, même si ça fait mal... Les cuisses viennent de souffrir successivement de la montée, du froid et de la descente, soit 2000m de dénivelé cumulé et quinze degrés de différence ! Je décide de marcher un peu en traversant Le

Tout pour tenter de décontracter tout ça ! Les gens m'encouragent, je les remercie et souri, je suis content de cette première difficulté passée ! Une longue partie de transition recommence, traverser la vallée pour rejoindre l'autre versant, Tré-le-champs, par un faux plat descendant. Je plafonne à 10km/h. Je n'avance pas à ma guise pourtant, et je me fais encore doubler... Je serre les dents et me reconcentre sur ma course, accepter de se laisser dépasser... Pour me renforcer je décide de faire un vrai arrêt ravitaillement de Très les Champs. Il ne me reste que 11km à effectuer et juste 700m de positif. Je pose toutes mes affaires. Je commence à être engourdi, tant et si bien que poser le sac est un vrai exercice de contorsionniste. Le fait de m'arrêter me semble une erreur. Je pense tout de suite, « est-ce que je vais être capable de faire ma première foulée en repartant ? » Ne pas s'attarder, ne pas se refroidir. Je me rends compte que je me suis déshydraté, et ça c'est une réelle erreur (comme quoi même sous la pluie ça arrive). J'englouti trois verre successivement, mon corps le réclame, ce n'est déjà plus moi qui suit aux commandes ! Du fromage ! J'en pique un bout au passage et direction mes affaires. Si enlever le camel avait été un exercice, le remettre ne l'est pas moins...Pourvu que ça relance...

Surprise, ça repart bien, ouf ! Nous attaquons une « petite bosse »...petite sur le tatouage que j'ai sur le bras, petite sur le plan que j'ai examiné plusieurs fois pourtant...mais elle est de celles que l'on pourrait taxer de

violente ! Plus pentue que la première encore. Tout le groupe semble abasourdi par la surprise ! Plus personne ne parle encore une fois... Longue procession serpentant la montagne. Etrange ambiance dans cette forêt épaisse de sapin. Des odeurs d'herbes et de sous-bois humides envahissent mes narines... Je ne pense plus, je monte...monte...monte...le clic clac de mes bâtons rythme mes pas... Mode « robot » enclenché ! Nous venons de passer le 31<sup>ème</sup> km, cette fois le mur du marathonien n'est pas imaginaire ! Etrangement je souffre moins dans celui-ci. Bazar de zut ! J'ai fait une erreur de lecture du road book ! Cette micro bosse nous élève tout de même de 500m sur une distance d'à peine trois kilomètres ! Elle me plait malgré tout, suffisamment technique et raide pour que je retrouve la pêche en revenant sur mes prédécesseurs ! Mais les dépasser cette fois devient presque irréalisable...j'hésite un peu...ne vais-je pas y laisser trop d'énergie devenue rare pour rien ? Je tente la bordure de gauche...le gars n'est pas un « trailer »...il ne bouge pas...ça m'agace suffisamment pour que je « mette un coup de plus ». Celui-là je le dépose quoi qu'il arrive ! Je vois mon pied gauche sur la lisière...et je vois le ravin sous la lisière...oh put..... !! Regarde devant mec et double ce con ! Je n'ai pas le temps d'avoir peur ! Je ne me retourne pas et n'échange pas un mot avec ce type...L'esprit trail s'envole avec la popularité croissante de ces course.... Le sommet se fait en posant les mains sur la montagne...

La descente juste derrière se fait elle en posant les fesses sur la montagne ! Les mecs qui ont dessiné le tracé se sont fait plaisir ! Petits goulets bien humides, des marches d'escaliers naturels que mes jambes trouvent immensément grandes ! La confiance n'est pas à son comble je dois dire...et le temps de le penser, paf les deux mains au sol ! C'est bon, pas de bobos encore une fois ! Voilà enfin un sentier de montagne un peu plus « roulant » ! Sans comprendre le pourquoi je lâche soudain le frein et m'emballe dans un plaisir intense ! Je dévale cette pente comme un enfant dévale la dune du pilas ! Je m'amuse ! Nous sommes trois, tous concentrés mais le fait d'être trois nous procure encore plus de plaisir ! Je fini par ne plus les voir sans m'en rendre compte, le groupe s'est défait...mais d'où vient cette euphorie soudaine ! Je sais qu'il ne faut toujours pas s'emballer. Il ne reste qu'une dernière bosse, et pas des moindres... Je vois tout en bas la vallée et Chamonix me semble bien petit....mais le fait de revoir la ville me donne encore un regain d'énergie... L'arrivée est bien plus proche que le départ cette fois !

Fin de descente, sortie brusque du bois... Toute la joie et le plaisir retombent en un éclair...un coup de massue...une terreur se présente à mes yeux... J'aime les bosses...mais là...non ! Une piste de ski large comme une autoroute...une rouge sûrement...attaque la pente de front sur au moins un kilomètre à la vue du télécabine qui arrive tout là-haut...De la caillasse de remblai...je n'ai que ça sous les yeux...à perte de vue...le soleil est de la partie

pour rajouter à la difficulté... J'avoue là que le moral à vacillé et s'est un peu demandé ce que je faisais là...Les mecs tout là-haut sont bien petits... Ils doivent avoir un bon quart d'heure d'avance sur moi...Pas le choix, il faut y aller ! Je baisse la tête, regarde les cailloux un mètre devant mes pieds. Aucune technique cette fois... J'essaie de discuter avec le gars à côté de moi qui ne répond pas... juste un large sourire qui répond au mien. Son dossard arbore un drapeau que je ne connais pas...on monte en parallèle sans mot. Nos bâtons finissent par toucher le sol simultanément...et ce double clic clac de la pointe des bâtons percutant les cailloux nous donne le tempo...Je ne regarde plus en haut, surtout pas...Je ne comprenais pas pourquoi il y avait un ravitaillement à 5km de l'arrivée...nous sommes à 7... J'ai compris ! Cette montée sèche m'asphyxie les cuisses qui se sont bien amusées dans la descente... Dansez maintenant ! Tout ce qui ressemble à un muscle en moi à envie de se tétaniser...Et vous mes crampes ne tremblez pas, venez pas, restez ou vous êtes ! (Oui je parle à mes crampes assez souvent dans ces cas extrême de solitude mentale, comme si elles étaient des chimères tapies dans un coin de mon corps, prêtent à bondir au moindre signe de faiblesse et à m'anéantir) Je monte pourtant pas si mal, personne ne m'a doublé, mais je n'ai doublé personne non plus...pourtant là il y a de la place ! La sueur coule de partout, je dois boire, boire, boire. Le soleil me chauffe la nuque... Quand j'aspire sur mon camel je m'essouffle...il a du se boucher ! J'essaie

plusieurs gorgées, mais à chaque fois il me faut plusieurs mètres pour retrouver mon souffle ! Je suis à ma limite, mon corps est à sa limite mais ma tête pousse et tient ! Même mes orteils se recroquevillent et semblent s'agripper à la semelle de mes baskets pour ne pas se glisser dans les talons ! (imaginez des talons aiguille montés à l'envers...c'est la position de mes pieds à ce moment-là) Quelle force me pousse ?! Je pense à Camille, je pense à Maxime...eux ? Je me retourne par curiosité... Cette fois c'est moi qui ai un quart d'heure d'avance sur les coureurs qui sortent du bois... Je les plains presque en imaginant leur désarroi à la vue de ce truc de fou !

Je suis à ce fameux ravitaillement de La Flégère, cinq km avant l'arrivée, enfin. J'essaie de penser qu'il ne reste plus que 5 km et que ce n'est qu'un mini footing ! Mais je suis vide... Je dois m'arrêter...cette fois je ne me pose pas de question, c'est une évidence presque vitale... Encore une fois mon corps le réclame, tant pis pour le temps ! Je prends le risque de m'asseoir, j'ai besoin de me masser les cuisses ! C'est la première fois que je dois faire ça sur une course ! Je crois que cette fois il n'y a même plus de place pour qu'une crampe y trouve sa place ! Je descends encore trois verre comme un robot...mais ou passe toute cette eau ! (En fait mon camel est vide... J'avais mis deux litres ! Ce qui explique mon essoufflement dans la montée pour essayer d'attraper des gouttes qui n'existaient plus)

Je ne le remplis pas l'arrivée est proche ! Une dame pleine de bonne intension me donne des TUC, en me disant c'est du salé, mangez ça ! (oui je parle bien de ces gâteaux apéritifs traditionnellement associé à une bière ou un verre de rosé bien frais !) Je les prends et me lève, (Je dois avoir là les sensations d'un papy de 95ans quand il se lève de son fauteuil après une longue sieste !) ça grince, ça couine, ça chancèle...mais ça repart ! D'un geste irréfléchi je croque les trois gâteaux salés d'un coup... Je crois que c'était une erreur ! Impossible à avaler ! Ma lucidité m'aurait quitté ? Nous longeons la montagne à flanc, les parties dénudées d'arbre nous laisse apparaitre le vide en dessous, j'avoue que là c'est impressionnant cette fois. Nous traversons les pierriers ou il est impossible de courir pour l'heure. Sauter d'une roche à l'autre avec le vide en dessous ne me paraît pas raisonnable, et ça m'arrange bien car les jambes ne répondent plus vraiment.

Dernier virage à droite, en surplomb au-dessus de Chamonix... et enfin, Planpraz et sa ligne d'arrivée en vue ! Je vois les bâtiments du téléphérique, là-haut, encore et encore là-haut ! Un chemin à gauche qui y mène directement...j'y suis ! Et de surcroit, ça passe en moins de six heures ! Ma tête pétille de joie, mes jambes se retrouvent une seconde jeunesse, yes ! Soudain, là devant, une barrière ? Deux signaleurs ? Que font ils là ? Stupeur désarroi et dégringolade instantanée de la joie...ces deux gars sont là pour nous indiquer un petit sentier qui monte tout droit, qui contourne ce cirque par arriver de l'autre

côté...je scrute du regard cette endroit, cherche à voir cette arrivée...en vain. Les 300m que je croyais avoir à faire deviennent en un éclair plus d'un kilomètre...un tremblement de terre ma traverse le corps, cette fois la tête vacille et les jambes s'écroulent... J'ai presque envie de pleurer... Certains de mes collègues râlent après l'organisation...je n'use pas d'énergie à cela. Je baisse à nouveau les yeux sur le sol, une dernière fois, me reconcentre...et tente la relance, échec. J'accepte de marcher et relancerai sur le petit « plat » la haut... Je redonne l'ordre à mes jambes de courir...il semble que la communication soit coupée...je replonge dans ma concentration et petit à petit je me remets à trotter...6 ou 7 km/h maxi...mais ce n'est pas grave ! Je cours encore ce qui est presque inespéré à cette heure !! Je retrouve ma jeune collègue à la cheville abîmée, elle souffre réellement et quel courage ! Je ne me plains pas, je reste admiratif. Ses copains de club viennent la chercher...et ils me déposent là, une nouvelle fois ! Un dernier concurrent au ralenti à dépasser... je tente l'intérieur de l'épingle... mon bâton touche son pied ce qui aura pour effet instantané de déclencher une volée de juron version italienne ! scusi scusi... je me retourne pour m'excuser... il râle encore... piste de ski, piste de ski, je vais finir par ne plus pouvoir les voir ces pistes-là !

J'entends enfin les haut-parleurs et le speaker...cette fois tu le tiens ! Je crois que j'ai accéléré encore un peu, un replat, une descente... Je vole ! Dernier portique de



contrôle avant les barrières ! Une foule impressionnante est montée ici ! Chacun est là pour soutenir son coureur mais tous applaudissent et crient à notre passage ! Les cloches de vache sont secouées C'est la fête ! Une nouvelle vague de frissons m'envahis. L'arrivée se situe bien évidemment en hauteur, il faut gravir une petite rampe d'environ 50m et j'y suis ! Je ne pense à rien, la montée se fait quasiment en sprint les bâtons plantés avec force ! Le portique ! La joie, l'émotion...putain je l'ai fait ! 6h12 ! Poignée de main avec mon collègue des derniers mètres. Des gouttes d'émotion envahissent mes yeux...mais il faut avancer, laisser la place...contrôle des sacs, médaille, petit ravitaillement. L'épuisement et la joie se mêlent sur nos visages. Je prends un thé, jamais je n'ai pris de thé à l'arrivée d'une course ! Celui-ci sera le meilleur de toute ma vie, épicé, poivre cannelle gingembre ! Incroyable ! Il réchauffe, formidable ! Je ne touche plus par terre, la tête dans les nuages au sens propre !

12<sup>ème</sup> marathon, 11<sup>ème</sup> fini...le dernier ?

Merci Camille et Maxime, mes enfants, Valérie et Jean-Christophe mespiliers, merci à toutes celles et ceux qui ont crus en moi et m'ont soutenu, merci à toutes celles et ceux qui ont suivi ma course, toutes ces forces conjuguées m'ont permis d'atteindre mon but !

Gil.b



Arrivée Planpraz !