

## CR CCC 2019

Chamonix, 30 Aout 2019, ce jour arrive enfin, 8 mois après avoir été tiré au sort à la première tentative alors que j'étais encore blessé au mollet gauche. J'y suis, je vais participer à une course de l'UTMB, une sympathique ballade de 101KM 6100D+ en partant de Courmayeur en Italie, en passant par la Suisse pour enfin arriver à Chamonix (CCC) et passer sous cette arche sur la place du triangle de l'amitié qui fait rêver tant de coureurs.

5h15, le réveil sonne, j'ai mal dormi, j'ai même l'impression de pas avoir dormi du tout... Comme à chaque fois avant les grandes courses, mais j'ai l'habitude. Toujours le même rituel, un thé un œuf au plat et de la viande des grisons au petit dèj. J'enfile mes habits je prépare mon sac, revérifie pour la 50eme fois tout le matériel dans mon sac de course et dans le sac d'assistance.

6h10 je suis prêt à partir, Kirsten me dépose à Chamonix pour prendre le bus, direction le tunnel du Mont Blanc pour atterrir à Courmayeur. On arrive tôt à Courmayeur, vers 7h15 la course est que dans 1h45, j'apprends que je partirai en vague N°2 donc à 9h15 (on est 2145 coureurs au départ ils sont obligés de faire des vagues pour éviter les bouchons sur le parcours). Je m'économise au max je suis assis sur une petite marche d'escalier je discute avec quelques coureurs, jusqu'au moment où 2 commissaires de course viennent me voir pour un contrôle du matériel obligatoire. Ils vérifient tout, mais je connais l'organisation de mon sac par cœur ce n'est pas un problème, et puis ça fait passer le temps, et je préfère surtout faire ça maintenant que pendant la course ! Ils me collent une petite pastille verte sur le dossard, cela veut dire que je n'aurai plus de contrôle pendant la course !

8h15 je rentre dans mon SAS, je m'assois par terre pour économiser mes jambes, je suis concentré, stressé, je commence à réaliser que je vais courir pendant près de 20h si tout va bien. Mais je me répète de ne pas penser à la totalité de la course, de procéder étape par étape. Le briefing arrive mais je n'écoute quasiment pas je suis dans mes pensées, les hymnes des 3 pays retentissent dans Courmayeur, les élites sont lâchées ainsi que la vague n°1. Nous avançons vers la ligne départ je suis en 3eme ligne, encore 15 min à attendre... A 3 min du départ les speakers nous demandent de nous donner tous la main en levant les bras en l'air, ils envoient la musique de départ, l'émotion envahi la plupart des coureurs, certains se mettent à pleurer.

9h15 La vague 2 est lâchée, ça part vite, très vite dans Courmayeur, je fais le choix d'être dans le groupe de tête afin d'éviter les bouchons quelques KM plus loin. On sort de la route, je me mets à marcher pour m'économiser, direction la Tête de la Tronche, la première cote est longue 9 km avec 1400D+, on est les uns derrière les autres, ça avance à un bon rythme, les plus lents laissent passer les plus rapides, je discute avec un Belge, les Italiens et les Espagnols mettent l'ambiance dans la montée. 2h tout pile pour atteindre le sommet, j'enfile les bâtons dans le carquois, je m'arrête pour une petite vidange face au Mont Blanc et j'attaque la descente. Il fait chaud, sec, et le sol est très poussiéreux mais le terrain n'est pas technique la descente se passe bien je double quelques coureurs, je suis en forme



**KM 14 1500D+, 623eme/2145 coureurs**, passage au refuge Bertone, un bref arrêt pour remplir une flasque, et direction le refuge Bonatti, j'accuse un peu le coup du départ rapide, avec la chaleur je surchauffe, cette portion n'est pas dure mais elle se court non-stop. Je m'alimente, mais je n'arrive pas à reprendre des forces, j'entre dans une spirale négative, la douleur à ma jambe revient, mes jambes sont dures. Au refuge je bois un Coca, un peu d'eau pétillante, et je repars direction Arnouvaz, je suis dans le dur. La descente ne se passe pas très bien je perds du temps (bien que je sois en avance sur mes prévisions)

**KM 26 1900D+, 603eme/2145 coureurs**, Arnouvaz, je me pose au ravitaillement j'envoie un message à Kirsten pour lui dire que ça ne va pas, je sais que la course est longue mais je pensais pas être mal aussi rapidement... Je pense à tous les conseils que j'ai pu recevoir des plus expérimentés et notamment la fameuse soupe de vermicelles.... Go j'avale 2 gobelets de soupe, j'enchaîne avec 5-6 morceaux de pastèques, je fais le plein d'eau et direction le grand col Ferret, 4KM d'ascension avec 800D+, je n'avance pas il fait de plus en plus chaud mais les paysages sont incroyables, mon estomac accepte plutôt bien le ravito et d'un coup c'est la résurrection !!! Je fini l'ascension au top, je retrouve des sensations, c'est parti pour 20km de descente très roulante avec un ravito à mi-parcours à la Fouly en Suisse.

Je fais une descente sur la retenue pour pas m'exploser les jambes, le positif est revenu je profite à fond je double du monde alors que je ne force quasiment pas, je suis relâché, je cours même dans les petites bosses. Bref, tout va bien !

**KM 40 2750D+, 566eme/2145 coureurs**, j'aperçois Nicolas Macherey, qui m'accompagne jusqu'au ravito de la Fouly, 8 minutes de pauses : soupe de vermicelles, pastèques, boisson énergétique. La motivation est revenue, j'ai trouvé le combo gagnant, c'est le début de la remontada ! Direction Champex pour retrouver Kirsten et mes potes pour l'assistance ! Ça descend toujours encore 10km à avaler, ce sont des km « gratuits » mais les jambes

durcissent et j'ai hâte de la montée pour changer un peu de rythme. Il fait moins chaud, mais je commence à avoir mal à la tête, j'ai pris un gros coup de soleil sur la nuque j'essaie de boire un maximum heureusement qu'il y a des petites fontaines dans tous les villages pour faire le plein. Ouf la descente est terminée, il reste 500D+ pour arriver à Champex, je prends un bon rythme dans la montée, j'envoie un SMS à Kirsten pour lui dire que j'arrive. Le mal de tête empire, je commence à avoir la vue qui se floute par moment je prends 2 gels, je me concentre au max pour pas me torde la cheville, ce n'est pas le moment de se faire mal.

Je commence à entendre les supporters avant le ravito, des gens qui applaudissent qui crient mon prénom l'ambiance est incroyable. Je retrouve Quentin qui fait les 500 derniers mètre avec moi qui m'annonce que Kirsten est déjà en place dans le ravito. Camille me prend en photos je ne la vois même pas alors qu'elle est en face au milieu de la route... il était temps que j'arrive !



**KM 54 3300D+, 516eme/2145 coureurs**, je m'assois, je me change de t-shirt, je prends le temps de bien me ravitailler, soupe, pastèque, riz, coca. J'arrive à peine à lire mes textos tellement j'ai mal à la tête, Kirsten me donne un doliprane, mes gestes sont désordonnés je n'arrive pas à me concentrer sur ce que je dois faire. Je prends 35 min de pause, histoire de bien m'alimenter et me réhydrater, je réponds aux SMS d'encouragements. Je sais que la course débute vraiment maintenant. Kirsten assure un max elle me remplit le sac, fait les aller-retour pour me chercher tout ce que je veux et m'annonce qu'elle a croisé Mathieu devant le ravito qui devait uniquement venir me voir à Trient après le boulot. Je suis reboosté à bloc, je sors du ravito gonflé au max ! je discute avec les potes, ils m'accompagnent le long du lac. Direction la montée de la Giète, mais avant passage par le plan de l'Au ou je retrouve à ma grande surprise Kirsten Quentin et Camille qui m'annoncent qu'ils vont se

boire une petite bière au bar avant de filer à Trient. La montée débute tranquille puis un mur se présente devant nous, on est une dizaine de coureurs on marche à un bon rythme on double pas mal de monde les visages sont marqués, certains sont assis le regard dans le vide, d'autres dorment dans l'herbe... il est presque 21h ça fait 12h qu'on court... la nuit arrive on sort les frontales, la plupart s'arrêtent au sommet pour faire une pause mais moi je suis bien, plus de mal de tête et toujours aussi motivé ! J'attaque la descente concentré frontale au max, du groupe de 10 on est plus que 2. L'italien me propose de faire la descente, car c'est moi qui avait donné le rythme sur la montée. J'accepte, je respecte sa trajectoire à l'identique ça m'évite de trop réfléchir on a un bon rythme jusqu'à Trient.



**KM71 4350D+, 477/2145 coureurs**, je retrouve tous mes potes au ravito, Kirsten m'assure à nouveau l'assistance, on ne change pas de potion magique, soupe pastèque riz et coca ! Je fais un point sur mes prévisions, j'avais noté un passage à Trient en 12h47 et .... Bingo j'en suis à 12h46 de course je pouvais pas être plus précis ! Je me sens de mieux en mieux dans ma course il fait nuit, donc beaucoup moins chaud, j'ai une patate d'enfer. C'est parti pour 11km et 800D+ jusqu'à Vallorcine, le rythme est bon je suis le seul dans ce rythme-là je double beaucoup de monde (au total 53 personnes en 3km et 700D+) j'arrive aux Tseppes, la bénévoles est étonnée de ma fraîcheur je rigole je fais des blagues, je suis super bien ! Une pâte de fruit et j'attaque la descente, je cours bien, mes jambes répondent présentes, je double une 20aine de concurrents et je retrouve à nouveau Quentin

qui m'attend avant le ravito, qui prévient Kirsten pour qu'elle se mette en place et Camille pour les photos ☺ eux aussi ils sont bien en forme et ça fait du bien de les voir !



**KM81 5200D+, 403/2145**, A nouveau 15 min de pause à Vallorcine, je discute, je rigole je mange comme un cochon, je suis toujours bien en forme, Je sais qu'il me reste 19km et 1000 D+, mais ça ne me fait pas peur, je sais que sauf blessure je vais finir la course j'en suis maintenant persuadé ! Toujours le même rituel niveau alimentation. Le chemin après le ravito longe une rivière, il fait très humide, j'ai froid, j'ai les mains qui se refroidissent... j'hésite à sortir les gants et la veste mais je me dis que c'est une perte de temps, que je me réchaufferai en m'éloignant de la rivière. Dans la foulée la batterie de ma lampe faiblit, je la change rapidement et je repars, j'aurai pu le faire au ravito mais je n'y ai pas pensé... Je retrouve encore tous mes supporters avant la terrible montée de la Tête au vents (2,5km 600 D+), je vois les lampes dans les zigzags au-dessus de ma tête c'est impressionnant tellement c'est raide. La montée passe plutôt bien je suis étonnamment frais, je sais que c'est la dernière je donne tout ce que j'ai, je gratte encore une trentaine de place dans la montée, je me dit que j'ai de la chance de faire ça la nuit (même si je ne profite pas de la vue) je regarde les étoiles au frais et je pense au concurrent de l'UTMB qui passerons le dimanche quand il fera chaud.... Ça y est soulagement le plus dur est passé, même si la portions jusqu'à la Flegere est particulièrement pourri... je marche rapidement en progresse bien en compagnie d'un Monsieur plutôt bien expérimenté en Ultra avec lequel j'ai bien discuté (il est en train de préparer sa 7eme Diagonale des Fous !)

**KM92 6150 D+, 364/2145**, Dernier pointage, dernier point d'eau, dernier remplissage de flasque, le début de la descente est raide sur une piste de ski mes quadris ne répondent plus... J'appelle Kirsten

pour la réveiller pour qu'elle vienne à l'arrivée, elle me répond tout de suite que personne ne dort, il est 3h du matin ils m'attendent tous à l'arrivée, je commence vraiment à réaliser, mais je reste concentré, en temps normal la descente aurait été un énorme kiff mais la.... J'ai mal aux jambes, je marche plus vite que ce que je cours, je me sers de mes bâtons pour me soulager, je marche le plus vite que je peux je sais que j'arriverai en – de 20h mon objectif de base, je suis proche des 19h et je l'ai dans la tête depuis le départ celui-là mais je n'en n'avais parlé qu'à Kirsten pour éviter de me mettre trop de pression, mais je n'avance pas comme je veux... A 1.5km de l'arrivée je retrouve enfin de la route, je donne tout ce qui me reste dans les jambes et dans le corps, je longe l'Arve, les coureurs qui ont déjà terminé m'encouragent, l'émotion est là, même à 4h du matin il reste du monde en ville pour applaudir. Je profite de chaque foulée jusqu'à la ligne d'arrivée que je passe avec Kirsten en 18h51min, j'ai du mal à y croire... Je suis totalement lessivé mais tellement heureux d'avoir réussi mais aussi d'avoir partagé cette aventure incroyable avec Kirsten, Quentin, Camille, Mathieu et Margot.



Merci à tous pour vos message d'encouragements durant toute la course, c'est aussi ça qui fait avancer !