

Réunion, en octobre 2009. Avec Philippe, nous venions de boucler en 42 heures cette Diagonale des Fous 2009 (150km - 9500D+), malgré une pluie torrentielle et des montées / descentes très fortes et sans bâton. Lors des jours qui suivirent, notre rapidité à recouvrer nos forces nous amenèrent à penser que nous sommes de plus en plus résistants et l'expérience nous permet d'être " toujours finisher", comme Fabi l'expliqua à un concurrent non-finisher et aux deux pieds meurtris, visitant le Volcan. Alors, quelques semaines plus tard, lorsque le 31 décembre, je reçois un email de l'UTMB me sollicitant pour me pré-inscrire à une des quatre courses (UTMB, CCC, TDS et PTL), je m'interroge sur la Petite Trotte à Léon. 250km et 20.000 de dénivelé positifs / 20.000 de dénivelés négatifs : cette course peut-elle nous permettre de répondre à une même interrogation : y-a-t-il une limite physiologique à la distance ? Jusqu'où pouvons nous aller ? Etre finisher de la PTL répondrait en grande partie sinon définitivement, à cette quête du toujours plus. Un mail à Philippe et un SMS à Pierre, et leurs réponses spontanément favorables 24 heures plus tard, nous permettent de nous inscrire tout comme 70 autres équipes à la PTL de fin aout 2010.



L'anecdote veut que Pierre avec qui je n'avais effectué qu'une seule sortie familiale à l'Alpe d'Huez, où je l'avais vu pousser la poussette de Chloé dans des pentes raides avec une abnégation d'ultra-trailer, m'a répondu par un premier SMS : « je réfléchis et te répond demain » . Sans attendre le lendemain, je recevais 2 heures plus tard un SMS : « ok, Banco ». L'excitation de l'inscription est assez comparable aux sentiments mêlés d'un enfant qui fait sa liste au père Noël en y inscrivant le DVD de l'Exorciste !

Pendant huit mois, pour nous entrainer, chacun fait avec ses habitudes : Pierre, en bon grenoblois, abat des km et du dénivelé à l'Alpe d'Huez, Philippe militant du toujours moins à l'entraînement, court parfois à Corrençon et pour ma part, un entraînement triathlon pour l'IronMan de Nice et quelques sorties dans le Massif des Maures (maxi 450metres) me permettent d'espérer accrocher leur train d'enfer. Une fois heureusement, nous arrivons à nous entrainer ensemble pour un "off" du Trail de la Sainte Victoire. En 10heures, 50km et 2500D+, nous avons créé un début d'esprit d'équipe, testé les réactions en course (une pente forte qui fait peiner, le manque d'eau, l'envie de se poser, la carte mal orientée) et découvert la marque préférée de cigarillos de Pierre.

Enfin tout s'accélère à la mi-aout, lorsque nous préparons nos sacs pour la PTL : 4 à 5 jours entre 800mètres et 3000 mètres d'altitude, et s'il fait beau et s'il pleut et s'il neige ? Nous prenons conscience qu'il faut tout prévoir et surtout des fringues hautement techniques qui sont imperméables ou qui sèchent très vite. En clair, le matériel de l'UTMB en triple exemplaire, avec un peu plus. Pierre transportera une tente en cas d'orage, heureusement inutile et un chargeur solaire, Philippe une trousse à pharmacie cachant quelques trésors de l'anesthésie.



Mardi 24 aout, nous nous retrouvons donc à Chamonix dans le gymnase habituel pour retirer dossards et balise GPS/GSM, qui fera le bonheur de nos supporters sur Google Earth.

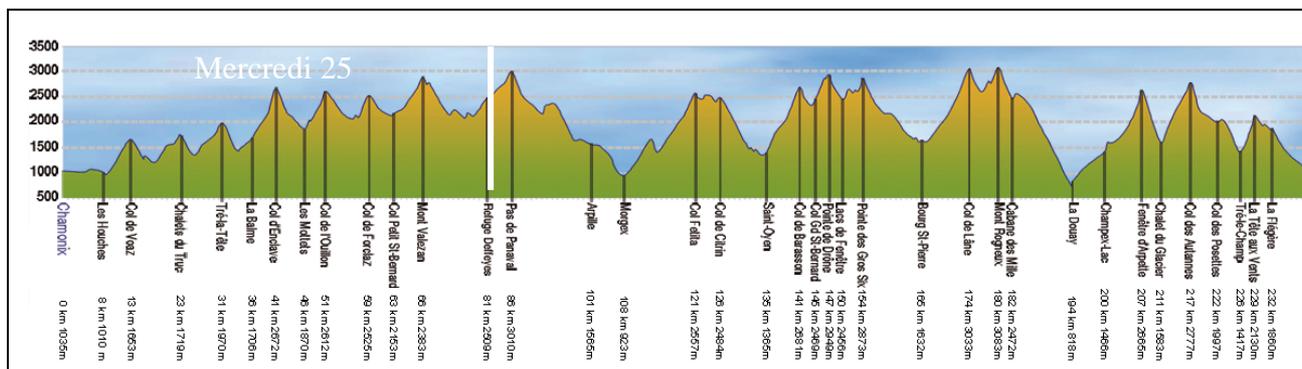
Le briefing ressemble à une réunion syndicale des retraités de l'UTMB. animateurs, bénévoles, coureurs, tout le monde est vieux, càd plus de 40 ans ! Nous rions beaucoup à chaque remarque, n'écoutons aucun conseil, mais nous passons un bon moment. C'est quand même les vacances !

Après une pasta party organisée dans le réfectoire de l'école supérieure de Chamonix, nous nous rendons à la brasserie de l'M et commandons 3 cafés serrés chacun, en nous promettant d'être retour en tant que finisher quatre jours plus tard... Nous appelons une dernière fois nos familles et rejoignons enfin la Place de l'Amitié vers 21H30.

Mardi 24 aout, 22h00

Départ de **Chamonix** 22 heures, nous cheminons le long de la forêt en direction des **Houches** enchainant avec la montée classique de 600 mètres D+ au **Col de Voza**. Quelques personnes sont encore présentes pour nous applaudir ce qui est toujours agréable. C'est le temps des réglages, des premières sensations, pas forcément très bonnes. Si nos têtes ont envie d'en découdre, nos corps sont à la peine, comme des chevaux réfractaires. Mal au genou, mal à la cuisse. Et puis cette montée en pleine nuit au **Chalet du Truc** quel dommage !

Mercredi 25 aout – 0h00, depuis Cham' 20km, 200 mètres D+ cumulés



En tout cas, déjà 30km, 2000D+ lorsque nous arrivons vers 4h du matin au **Refuge de Tré-la-Tête**. De nombreuses équipes sont présentes et nous commandons une bonne soupe avec du pain à deux dames charmantes, mais un peu débordées. Nous découvrons le rythme de la PTL : celui d'une randonnée en haute montagne. D'ailleurs, aucun ravito n'étant prévu sur le parcours par l'organisation, il est important de s'arrêter toutes les 6 heures pour recharger en eau, manger un peu et se reposer quelques minutes. En général, les arrêts sans dormir dureront 60 minutes !

Nous repartons en direction du **Refuge de la Balme**, au pied de la montée vers la Croix du Bonhomme. Le temps de



prendre une photo et en l'absence de petit-déjeuner possible, nous nous relançons vite, lâchant ainsi quelques équipes. Certes, il n'y aura pas de classement à l'issue de la PTL, mais c'est toujours bon pour le moral de se sentir de facto en meilleure forme que les autres.

Repartant d'un bon pas, à la croisée de chemins, nous voyons indiqué le **Col d'Enclave**. J'en rêvais depuis quelques mois. A chaque UTMB, je me rendais dans le Val d'Aoste en passant par le Col du Bonhomme puis les Chapieux. Je suis alors excité de découvrir une nouvelle passe et entrer enfin dans le monde de la Petite Trotte à Léon. 900D+ et 4km, voilà de la pente, sur un sentier étroit, fuyant, se terminant en une sorte de pierrier herbeux comme indiqué sur le TopoGuide. Sans être dangereux, il faut bien assurer nos pas pour éviter la chute et ne pas pendre de pierre. Au col, nous sommes récompensés par une vue magnifique et ensoleillée.

De là, nous redescendons 800 mètres plus bas, au **Refuge des Mottets** en ayant effectué à présent en cumulé 3400D+ et 46km. A ce moment, on ne calcule évidemment pas. Ce dire qu'il resterait encore 200 km serait déprimant. Par contre, un névé, une bonne descente, quelques pâturages et lacets nous distraient un peu. Arrivés, nous commandons à nouveau un potage et une soupe. Il est 9h30 du matin. Le soleil est déjà haut et nous nous changeons : t-shirt et casquette, tandis que nous rentrons gore-tex et fine polaire à sortir pour la prochaine soirée.



Nous repartons donc en direction du Col de la Seigne, mais rapidement nous changeons de direction pour partir vers le **Col de l'Ouillon**. Assez mal connu, il ouvre pourtant sur un cratère exceptionnel de verdure encerclé par de hauts sommets. Nous sommes aux portes de la Vanoise où les seuls habitants présents sont quelques moutons. Cette descente assez facile nous amène pourtant jusqu'à notre premier jardinage.



En effet, le topoguide nous indique de gravir le **Col de la Forclaz** (un homonyme...) : "*Le col de la Forclaz défendu par des pentes herbeuses raides [...] que vous attaquerez au mieux !!!*" En fait, il s'agit d'un raidillon de 400mètres vertical avec une pente de 20% sans sentier. Alors que nous étions en pleine forme après le stop aux Mottets, je me retrouve bien cassé au Col de Forclaz.

Heureusement, une redescente sans piège nous amène au **Col du Petit-Saint-Bernard**. Nous reconnaissons bien l'endroit traversé l'année dernière lors de la TDS ; il était minuit et il faisait froid. Ce jour, il est environ 16H00 et nous avons parcouru 63km et 4700D+ depuis le début, soit un quart de l'épreuve. Mais cela ne nous rassure

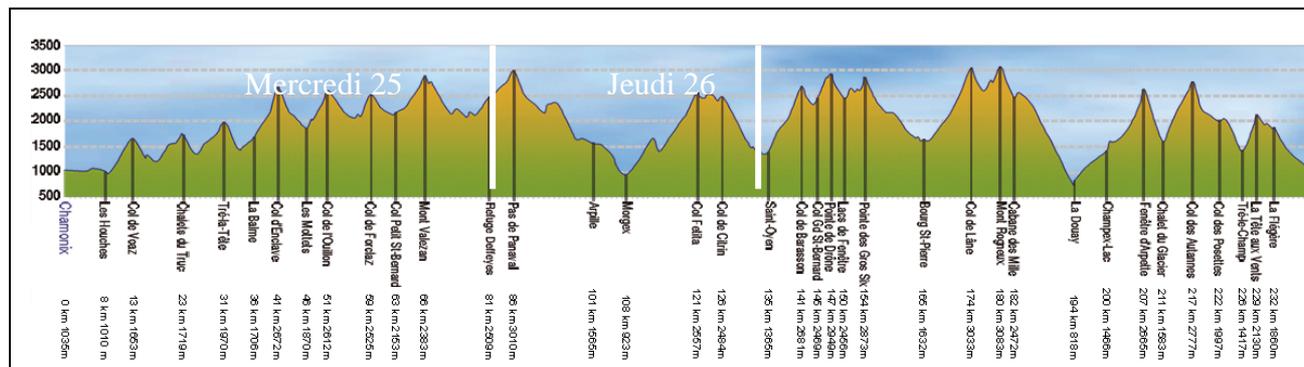
pas pour autant. Par contre le menu de pâtes qui nous est offert par l'organisation dans un des resto du Col nous réjouit. Un repos nécessaire avant d'attaquer la soirée. Car notre prochain but planifié est le Refuge Deffeyes. Nous pourrions nous y restaurer à nouveau et y dormir. Il reste donc 1500D+ et 20km à parcourir. Le soleil va se coucher vers 20H00 ; nous devons faire vite pour passer le prochain Col sereinement.

Nous repartons donc vers 18H00 en direction du **Mont Valaisan** avec une équipe d'allemands. On est assez loin de l'ambiance classique de compétition. Si tout le monde est motivé pour trotter en descente, et monter d'un bon pas, la politesse est toujours de mise ! "Après vous, non allez-y, Danke schön, Bitte schön ! Pas de difficulté particulière, juste 700mètres D+ à gravir à nouveau dans un sentier toutefois bien marqué au milieu des pierres. Seul le sommet nécessite de mettre les mains, ne pas trop regarder en bas. Ca va passer ! Une vue superbe nous accompagne lors du coucher de

soleil. Arrivés au sommet, un sentier que j'appellerais "dangereux" nous attend. Déjà 22H dans les jambes, et nous devons nous tenir à la paroi friable, amorcer 2 à 3 virages courts, sur une forte pente glissante et "aérienne". Clairement, je ne suis pas habitué à ce genre d'acrobaties. Les allemands m'expliquent comment tenir les bâtons, la paroi et marcher. Premier cours de haute montagne ...

Nous pensons alors être presque arrivés. Erreur, il suffisait de lire le topo et calculer que 600mètres D+ et surtout 1100mètres D- nous attendent encore.

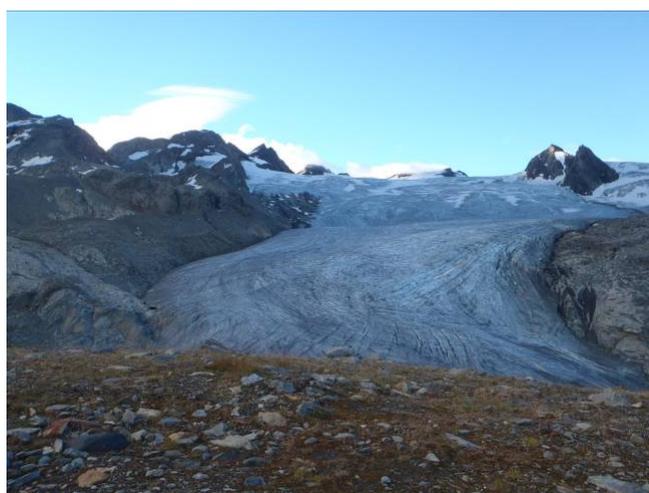
Jeudi 26 aout, 0h00 – Depuis Cham', 81km, 6200 mètres D+ et 0 heure de sommeil cumulés



C'est la nuit, un grand vagabondage démarre, avec de plus en plus d'équipes. Nous arrivons enfin au **Refuge Deffeyes** à 1h20 du matin.

C'est alors un peu la cour des miracles. Toutes les équipes sont présentes au même moment. Mais tandis que les premiers préparent leurs sandwiches et partiront vers 2 heures du matin, d'autres boitent, s'affalent ou tentent de comprendre où ils sont vraiment.

Déjà près de 28 heures de course sans dormir, cela use les organismes. Un membre de l'organisation est présent et recense toutes les arrivées et les départs. Cela me rassure un peu ; je me dis qu'ils ne nous envoient pas au casse-pipe ! Nous montons nous coucher à l'étage. Pas dur de se diriger à l'odeur, dans un dortoir plein comme un oeuf avec quelques ronfleurs. Nous nous dispatchons dans les lits. Je m'endors comme un bébé, tandis que Pierre et Philippe passent une nuit agitée. Nous avons réglé nos montres pour 5h30 du matin. En effet, selon la théorie de Philippe, un cycle de sommeil réellement réparateur dure 2 heures. Nous optons pour 2 cycles, histoire de nous maintenir en forme. Rien ne sert de courir, il faut partir à point ! Si finalement je me réveille à 6h15, Philippe et Pierre se sont réveillés vers 5h00 avec des douleurs aux jambes. Au final, nous partons vers 7h, après un petit dej fait de biscottes ; pas de quoi grossir !



Nous quittons le refuge, chaussons nos Salomon respectives et vogue la galère pour 500 mètres D+. Rien de mieux pour bien démarrer une nouvelle journée ! Très vite, la vue est magnifique. Nous découvrons en plein jour que le refuge en pierre est entouré d'un paysage vallonné, accompagné d'un petit lac. Le paysage carte postale laisse rapidement place à quelque chose encore plus grandiose. Lorsque l'on s'engage sur le sentier pour atteindre le **Col de Planaval** situé à 3000 mètres, nous empruntons un chemin de crête assez étroit mais pas trop aérien et nous découvrons que nous longeons un glacier. On se croirait en Islande ! Puis nous attaquons *une montée raide sur des blocs rocheux instables*, dit le TopoGuide. De jour, c'est presque drôle, de nuit, le topoguide déconseillait fortement.

Lorsque nous arrivons au Col, le directeur de course, JC Marmier nous attend, avec quelques bonnes remarques, prenant



sans doute sa revanche de nos blagues lors du briefing 30 heures plus tôt : « alors grâce mat' les gars ! » La vue à 3000 mètres permet de découvrir Morgex, 21 km plus loin et surtout 2400 mètres plus bas ! Avant cela, nous avons un névé de 200 mètres à descendre sur une pente raide, raison de la présence du directeur de course. Une longe a été installée pour les neuneus de mon espèce. Pierre, en bon grenoblois, agrippe sa paire de bâtons, abaisse son centre de gravité, et part tout schuss. C'est James Bond à la PTL ! Nous le retrouvons 15 minutes plus tard, cigarillos au bec, profitant du soleil ressemblant finalement plus à Hubert Bonisseur de la Bath. Il ne lui manque que la moustache !

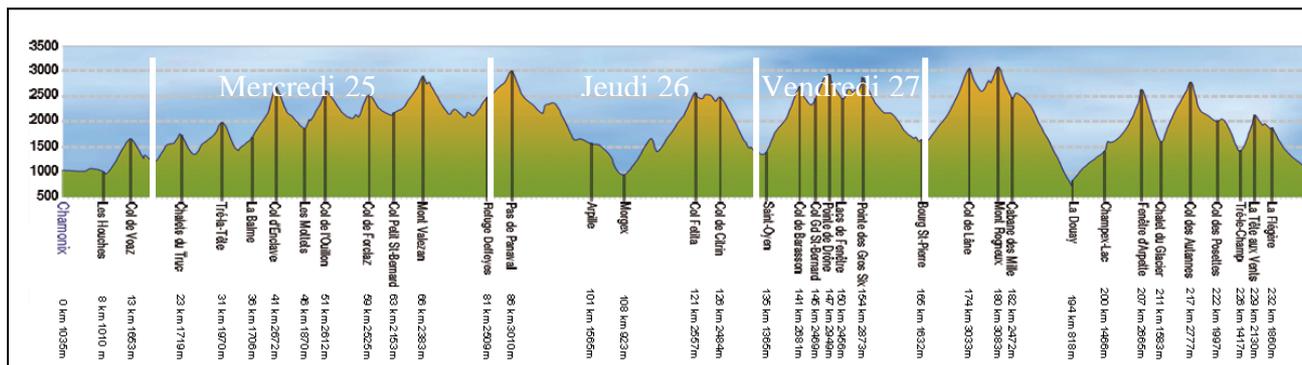
Nous repartons en jardinant quelque peu. Nous recevons d'ailleurs un sms de nos

supporters de Morges, qui se demandent pourquoi nous sommes écartés de 800 mètres de la trace. C'est Moscou qui nous surveille ! Nous avons perdu 20 minutes dans l'affaire. Je ne sais qui est le fautif, même si j'ai donné un mauvais conseil. En tout cas, pas de mauvaise ambiance. Nous poursuivons notre descente qui offre cependant un bon petit raidillon appelé "**Arpille**" que j'aborde en premier. Cela me rassure terriblement. Pas d'ampoule, pas de douleur musculaire à la cuisse, les bas de contention m'évitent d'avoir les mollets douloureux. Je suis dans le rythme.

Nous abordons **Morgex** vers 14h, je crois. Cela sonne un peu comme la moitié du parcours. L'organisation a mis à disposition un gymnase avec douche et le réfectoire d'une école où nous dévorons des lasagnes et un litre de Vichy . La douche est salubre même si je n'ai pas prévu assez de caleçon ni de t-shirt. Tant pis, je le met à l'envers ... On se rattrapera plus tard ! Les bénévoles qui nous accueillent sont au petit soin, adorables, soucieux de notre confort. On sent que 200 personnes, ce ne sont pas 2000 à gérer. Sur la table du repas, nous tombons sur un bulletin météo peu engageant. Alors que le soleil fait monter fortement la température (je bois alors 1 litre heure au moins), la soirée de vendredi et tout le samedi s'annoncent pluvieux avec risque d'orage. On se dit que l'on s'adaptera, inutile de faire des calculs d'hypothèses (s'il pleut et si c'est la nuit, on dort, s'il ne pleut pas on marche, si c'est le jour et il pleut on dort, etc ...).

Nous repartons vers 15H30 en direction des **cols de Fetita et Citrin**. Au programme, 2100 mètres D+ de montée et 20km à parcourir au départ de Morgex. Mais le jardinage recommence. 15 minutes pour sortir de Morgex et trouver le sentier raide qui monte à un premier plateau que nous atteignons vers 18h00. Devant nous, seule une équipe apparaît au loin dans une nouvelle pente herbeuse "*en l'absence de réel chemin poursuivez au milieu des alpages*". Arrivés au col vers 20H, nous jouons un peu de malchance. Pierre, au vu de la carte, pense que nous sommes au Col de Citrin ; de mon côté je déchiffre à présent la nuit le topoguide qui indique qu'il faut emprunter un sentier versant Col du Grand St Bernard. Cela a l'air assez simple. Mais Philippe a un doute. Il commence à se sentir à l'aise avec son GPS et se rend compte que nous empruntons la mauvaise trace. Je me mets alors à douter cette fois des versions de documents et de trace GPS qui ont été changées au dernier moment par l'organisation. De plus, les frontales des équipes poursuivantes s'engagent dans la pente, à l'opposé de la trace GPS. Pierre décide d'écouter Philippe ; les grenoblois ont sans doute un 6ème sens. Arrivé à un pylône sur un autre col (le fameux **Col de Citrin**), le GPS confirme le sentier. Je tente toutefois d'appeler le numéro d'urgence de l'organisation. Pas de réponse. Mais, le GPS de mon Nokia fonctionne parfaitement et j'ai toute confiance dans GoogleMaps. Il confirme la trace de Philippe. Nous descendons presque tranquillement jusqu'à **Saint-Oyen**.

Vendredi 27 aout 0h00– Depuis Cham', 130 km, 9236 mètres D+ et 4h30 de sommeil cumulés



A Saint Oyen, un restaurant est supposé nous accueillir. Mais vue l'heure tardive, 1h30 du matin, nous tombons surtout sur des SDF de la PTL. Dure réalité : pas de lieu communal pour dormir, chacun cherche un lieu de fortune. Les uns sur le trottoir devant le restaurant, d'autres sous une alcôve. Nous choisissons une pelouse grasse qui se révèle être celle du monument aux morts ! Philippe et moi nous enroulons dans nos couvertures de survie, Pierre choisissant la toile de tente et le ciment de la fontaine attenante protégée d'un toit. Nous espérons dormir 2 heures ; je me repose 1 heure et claque des dents le reste. Pierre, qui ne trouve pas le sommeil, relie le topoguide et constate que si j'avais pris la peine de lire les descriptions des 2 cols, nous aurions vite compris notre erreur au Col de Citrin. No comment ! L'esprit d'équipe reste intact, personne ne cherchant à s'énerver. Même si je mets quelques heures à ressasser cette bévue, je me dis que la sérénité de l'équipe est le signe de gars qui savent où sont leur priorité.

A 3 heures du matin, nous décollons donc, à la recherche du sentier vers le **Col de Barasson**. 1300 mètres D+ de montée nous réchauffent et nous réveillent rapidement malgré un brouillard à couper au couteau. Nous suivons une équipe aux méthodes de Raiders. Là encore, malgré des changements de directions permanents, nous trouvons notre chemin, sans énervement.

Vers 9h00, nous atteignons le **Col du Grand Saint Bernard** avec 2 équipes mixtes d'espagnols. Ils ont « la caisse » et sont accompagnés d'un français qui connaît bien les lieux. L'ambiance est donc très bonne.



A ce moment de la course, nous avons donc effectué un peu plus d'un UTMB (150km et 10.600D+) en 59 heures. Nous sommes dix heures au-delà des prévisions de Pierre. Mais nos pensées sont ailleurs. En arrivant à l'Hospice du Grand St Bernard sans casse, ni douleur, tendinite ou ampoule, nous nous sentons en forme même si ce n'est pourtant pas l'euphorie. Car il faut considérer qu'à présent la course démarre à peine, puisque les 150 km déjà effectués sont une sorte de déjà vu. Les 100 km restants représentent pour nous La course proprement dite, cette inconnue physiologique. D'ailleurs les espagnols et français que nous croisons, sont dans le même état que nous. En fait, il faut surtout atteindre Champex pour se sentir libéré, çàd parcourir encore 4000D+ et 54km, une paille !

En tout cas, nous nous arrêtons pour prendre notre premier repas depuis Morgex, pris 19 heures plus tôt. Soupe, Bière, Limonade, Pain et Fromage. Nous mangeons un peu de tout, rechargeons les téléphones, achetons les piles pour le GPS qui est désormais allumé en permanence. Dehors, le temps se gâte, et nous enfilons nos gants, casquettes et Gore-tex.

Et nous voilà repartis pour la Pointe de Drône située à 2949mètres. Sans le savoir, c'est le moment paroxysmique de notre traversée. Nous allons affronter le cumul des difficultés qui en montagne rendent les choses compliquées, engageantes ... Une montée raide, sur une roche rendue glissante par la pluie, nécessite d'utiliser en permanence les chaînes et câbles rivetés à la roche. Ensuite, nous cheminons sur une crête étroite aux pentes mortifères en nous aidant de chaînes et d'échelles. Mais parfois, il n'y a rien d'autre que nos bâtons pour nous aider, alors que le vent souffle fort en rafale. Nous essayons un orage qui, à cette altitude peut rendre la situation dangereuse. Nous sommes tous hyper concentrés, contrôlant nos pas. Pierre file sans problème, habitué de ce genre d'ambiance, mais il grelotte et sait qu'il ne faut pas rester là-haut pendant l'orage. Philippe a l'air aussi à l'aise que moi ... Pour ma part, je ne regarde pas la pente, ayant trop peur de craindre le vertige qui pourrait me bloquer alors qu'il faut avancer. Je souffle régulièrement, mesure chaque pas, contrôle chaque appui et chaque prise. Les espagnols derrière moi s'impatientent un peu. Quelque part, cela me rassure, je me dis que s'ils se faufilent comme des chats, c'est bel et bien faisable. Au bout d'une heure ou deux (je ne sais plus vraiment), nous voilà sortis de cet enfer. La descente de la crête est très pentue, mais à présent c'est de la rigolade. Clairement, j'ai appris beaucoup sur cette Pointe de Drône ...

PHOTOS

Nous apprendrons le soir que les équipes derrière nous ont été détournées par la direction de course pour éviter ce passage trop dangereux ! Des sentiments partagés nous traversent. Nous sommes à la fois comme des ados, assez fier d'avoir pu nous dépasser, mais aussi comme des pères de famille responsables (8 enfants à nous 3) qui se demandent ce qu'ils font là, à prendre des risques importants.



Même si nous cogitons beaucoup, nous poursuivons notre route vers la **Pointe des Gros Six**. Le soleil est de retour et le franchissement d'énormes blocs nous apportent un moment de tranquillité. Philippe en profite pour effectuer un micro sommeil de 15 minutes sur un énorme rocher. Nous faisons sécher nos gants et gore-tex à l'arrière des sac à dos. Malgré toutes ces émotions, pour nous, il n'y a pas de doute à continuer notre périple. Nous avons rendez-vous à Bourg Saint-Pierre vers 18h avec Edouard qui vient nous supporter.

La pointe de Gros Six s'avalent d'une bouchée et nous redescendons par une pente herbeuse facile puis par un sentier de randonnée en lacet sans aucune difficulté. Seul piège, nous passons devant une étable où se trouve une table et chaise en bois

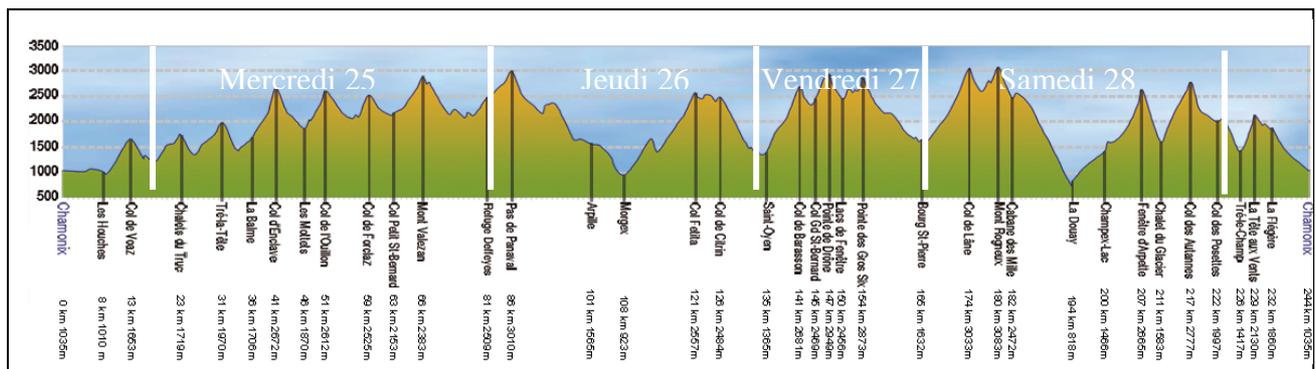
massif. Après la pause dodo de Philippe, c'est à moi de réclamer une pause. Philippe et Pierre poursuivent devant, tandis que je règle mon réveil pour 16H45 sur ma montre et je m'endors quasi instantanément. Erreur ! Je n'entend pas la sonnerie. En me réveillant en sursaut, je me demande tout d'abord où je suis sur le parcours et surtout en voyant l'heure de puis combien de temps je dors ? Heureusement, il n'est que 17h00, mais il aurait pu aussi bien être 18H00 ... Je repars donc aussitôt (je n'avais rien ôté, ni sac à dos, chaussure, veste ou casquette) en retrouvant mes esprits petit à petit. J'entame même une petite trotte ... pour rejoindre Pierre et Philippe que je devine tout en bas de la vallée. Ils m'attendaient inquiets depuis 5minutes, le temps pour eux de manger des framboises et fumer un cigarillos.

Il est environ 18H00 quand nous atteignons l'hotel-restaurant du Crêt partenaire de l'UTMB qui nous accueille chaleureusement. Toute la famille est à pied d'œuvre pour répondre à nos besoins. Une adresse à retenir lorsque l'on passe par le Col du Grand St Bernard, à pied ou en voiture ! Un sympathique responsable de course nous informe des péripéties de la Pointe de Drône, et nous renseigne sur une météo pluvieuse à venir. Autant s'arrêter comme prévu pour manger et dormir jusqu' 2 heures du matin. Il nous informe aussi que des orages sont prévus, en conséquence, notre parcours est modifié, évitant les sommets à 3000 mètres autour du Mont Rogneux. Nous irons directement à la cabane de Mille. En attendant, nous posons nos sacs et chaussures puantes, pour nous offrir un pavé de bison aux morilles, arrosé d'un Syrah suisse du meilleur alois....dixit Philippe. Le luxe ! Raisonnant à présent à l'instinct, nous avons envie de nous faire plaisir et reprendre une alimentation normale. De plus les modifications de parcours pour les uns et les autres

abaissent un peu le challenge du classement. Nous comprenons que la course est dure pour tout le monde, nous sommes toujours autour de la vingtième place. Cela nous convient parfaitement. Et puis la présence d'Edouard nous apporte est vrai bol d'air « spirituel » ! Il nous raconte sa vision extérieur, les infos depuis 3 jours, ses impressions sur les autres équipes, plus quelques blagues et anecdotes de montage ...

Le confort de la civilisation nous joue quelque peu des tours. Nous restons un peu trop longtemps au restaurant et lorsque nous retournons dans le dortoir de l'hôtel vers 20H30, évidemment les 20 lits sont pleins. Pierre en trouve un, tandis que Philippe et moi ne nous posons pas de questions. Ce sera par terre sur la moquette au pied des autres lits, même si je grelotte malgré une polaire vite enfilée.. A minuit, une équipe s'en va et quitte son lit. J'y grimpe avec grand bonheur pour enfin apprécier le repos de la nuit. 2 heures du matin, c'est le réveil. Une douche, nouvelles chaussettes, nouvelles lentilles, nouveau t-shirt et pantalon pour entamer la dernière partie de notre parcours.

Samedi 28 aout, 0h00 – Depuis Cham', 165 km - 11.700 mètres D+ et 6h20 de sommeil cumulés



A 3h00 du matin, nous décollons avec Edouard et deux ou trois autres équipes, laissant le dortoir vide. Direction la **Cabane de Mille**, par un nouveau parcours que nous visualisons avec une nouvelle carte. Nuage, pluie, nuit, forcément nous jardinons pour trouver le sentier. Heureusement, une équipe a pu télécharger la trace GPS transmis par l'organisation. Cela nous aide bien pour avancer, car malgré nos lampes frontales, la pluie et la brume nous empêchent de voir à 360° pour repérer le bon sentier. Edouard, légèrement équipé, s'en retourne et nous donne rendez-vous à Champex qu'il va rejoindre en voiture.

De notre côté, nous montons d'un bon pas (600m/h) et arrivons vers 6h du matin au-dessus des nuages pour une vue magnifique sur la vallée du St Bernard. Après une succession de petits cols, la Cabane est en vue, plus proche d'un refuge que d'une étable. Nous entrons pour nous réchauffer et prendre un petit déjeuner rapide. Le menu affiche des Röstis (galette de pomme-de-terre, oignon, jambon) que nous commandons. Le temps que les plats chauffent et Philippe faut un petit somme, pendant que j'apprends au cours de la conversation avec d'autres équipes que l'UTMB a été annulé. Nous sommes donc d'heureux rescapés météo, notre course n'ayant été touchée que partiellement. Une pensée aussi pour la frustration des compétiteurs. Mais après le décès l'an passé de 3 concurrents au Grand Raid du Mercantour, tout le monde s'accorde à dire que ces ultra-trails sont des courses de montagne. C'est la météo qui dicte sa loi.

A 8h00, nous repartons vers **Champex** avec un parcours pas trop cassant même s'il s'agit de 10km à parcourir avec une descente de 1600mètres D- Nous retrouvons Edouard à la Douay pour une dernière montée de 600 mètres avant le stop de Champex.

A la base vie de Champex, nous retrouvons Fabi, Alexia et nos enfants, accompagnés de notre plus fidèle internaute, JC et sa famille avec qui nous prenons notre dernier bon repas. L'ambiance est très calme et sereine parmi les bénévoles et l'organisation. Nous prenons même le temps de discuter avec Léon qui nous explique sa Petite Trotte et aussi les raisons de l'arrêt de l'UTMB.

Un petit somme d'une heure, quelques courses faites en piles, saucisson et fruits secs et nous voilà repartis vers 15h00 pour un dernier parcours qui se veut pur plaisir. Seules les ampoules de Pierre et la hanche de Philippe gâchent un peu le tableau, mais nous savons que sauf imprévu incroyable, nous devrions rejoindre Chamonix.

Nous abordons donc la **Fenêtre d'Arpette** avec beaucoup d'entrain. Malgré la pluie le chemin est plaisant. Il s'agit d'une montée bucolique le long d'un torrent, avec une arrivée sur d'énormes rochers à 2466 mètres. 1200 mètres vite avalés et nous redescendons sans pouvoir apprécier la vue sur les glaciers. Ce sera pour une autre fois ! La descente est forte (-1100 mètres D-) mais sans piège.



Nous passons un torrent et entamons une remontée (+600mètres), pour arriver dans un minuscule refuge « **Refuge des Grands** », (la blague !) tenue par une grand-mère un peu fatiguée mais très présente aux fourneaux. Son mari, son fils et ses deux enfants l'aident, au cours de la saison d'été uniquement. Il est alors 20h00 et décidons de poursuivre pour arriver au plus tôt. En buvant notre soupe du soir, on nous annonce cependant encore 7 heures de course pour rejoindre Chamonix. Je pensais que l'on arriverait pour minuit. Il faut à nouveau s'armer de courage, mais l'objectif n'est plus loin, je suis regonflé à bloc pour terminer.



Cependant, ce dernier passage vaut d'être décrit car deux difficultés d'importance nous attendent. Tout d'abord, nous longeons une face rocheuse, sculptée en escalier. Des chaînes sont toutefois nécessaires pour éviter de glisser dans le vide à notre droite, puis nous continuons sur une même courbe de niveau, en enjambant des rochers assurés aussi par des chaînes. La nuit tombe et nous distinguons enfin le **Refuge de la Balme** au Col du même nom au bout d'1heure30 et 4km parcourus sans avoir chômé !

Dimanche 29 Aout 0h00 – Depuis Cham', 221km parcourus - 17.000 mètres D+ et 11h20 de sommeil



Nous entamons la redescente dans la vallée de Chamonix. Ca sent la fin ! A **Tré-le-Champs**, nous décidons de dormir un peu sur les bancs extérieurs du Refuge de la Boherne. Malgré nos couvertures de survie et la couverture prêtée par quelques hôtes, nous nous réveillons au bout d'une heure grelottant de froid. On a bien fait de dormir une heure à Champex, car depuis samedi 2h du matin, nous n'avons dormi que 2 heures en tout...Il est temps d'en finir, vite fait, pensons-nous.

La dernière montée de 700 mètres vers **la Flégère** n'est pas une mince rigolade. Voilà que nous devons emprunter de hautes échelles métalliques pour assurer notre passage sur des barres rocheuses. Elles me rappellent évidemment la Pointe de Drône. Très concentré pour éviter une mauvaise blague de fin de course, nous gravissons ces derniers centaines de mètres au plus vite. Ca y est, nous sommes à la Flégère et nous retrouvons le tracé de l'UTMB – CCC emprunté par de nombreux coureurs partis la veille.



Les 800 derniers mètres de descente sont assez étranges. Nous faisons tout pour arriver au petit jour, d'autant que Pierre a les pieds en compote et que la descente est assez interminable. Les coureurs de l'UTMB, remanié en CCC, nous dépassent en se demandant pourquoi des compétiteurs marchent alors que le chrono tourne. Notre échelle de temps n'est juste pas la même.



Aux abords de Chamonix, nous retrouvons Fabi, Alexia et Edouard qui sont eux en pleine forme. Nous avons un peu la tête ailleurs, content de finir plus que d'en finir. La montagne était magnifique, on n'a jamais trop envie de la quitter.

Enfin, nous franchissons l'arche que nous avons laissé 104h59mn plus tôt, non sans une certaine émotion ... en pensant surtout à nos femmes et nos enfants qui nous soutiennent et nous soutiennent.

Dimanche 29 Aout 6h59 – Depuis Cham', 247km parcourus - 17.860 mètres D+ et 12h20 de sommeil pour moi !

FIN DE LA COURSE

Epilogue

Le classement :



THE NORTH FACE® ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC® PTL (La Petite Trotte à Léon) – Résultats 2010

DOSSARD	EQUIPE	TEMPS
Equipes complètes ayant fait le parcours complet :		
19	FLIPPER'S GANG	28/08/06H20
31	LES CHAMEAUX VOLANTS	28/08/08H15

Equipes complètes ayant fait la variante par l'alpage de Cœur après Bourg St Pierre pour rejoindre la Cabane de Mille :

5	AMAN IMAN	28/08/15H15
10	BORN TO RUN NAC CELESTE 0	29/08/09H15
18	ESPRIT DE CORPS	28/08/11H45
21	HANDICAP MARATHON	29/08/06H59
37	LES MICHELS	28/08/18H50
38	LES MINOS	28/08/18H50
42	LES PATTES AU BEURRE	29/08/06H18
45	LES UFO CELESTES	28/08/20H40
46	LES VIKINGS	29/08/12H39
48	MARE MONTI	28/08/13H20
50	NAV4	28/08/16H22
51	NOLIMIT-TEAM	29/08/07H51
53	OSAOMO	28/08/16H55
54	PATOUPISTOU TEAM	29/08/10H31
55	PER ANGUSTA AD AUGUSTA	28/08/16H57
61	TEAM DU RISOUX	28/08/16H20
62	TEAM GR	28/08/09H35
65	THIERRY ET CYRIL	28/08/17H25
68	TRAILERS DES MONTS 69 VIRBAC	28/08/03H21
71	TROTTONS GAIEMENT	28/08/15H15
72	TWO CHAMELEONS	28/08/03H30
73	UEC TORTOSA 1	29/08/03H10
74	UEC TORTOSA 2	29/08/03H10

Equipes incomplètes ayant fait la variante par l'alpage de Cœur après Bourg St Pierre pour rejoindre la Cabane de Mille :

2	AH LEON SINCRUSTE	28/08/19H15
8	BONCRESPI	28/08/03H15
9	BORN TO BE ROCK AND RAID	29/08/12H18
14	CARPE DIEM	29/08/10H17
26	L'A DIT L'A FAIT	29/08/03H42
40	LES OXYPTOTES	29/08/10H08
43	LES POMPIERS DE BEAUMONT 74	29/08/09H55
56	ROCK AND RAID AROUND THE CLOD	29/08/12H18
57	RUPICAPRA reste 1 equipier	28/08/17H25
60	SULTANS OF ROCK AND RAID	29/08/05H20

Equipe complète ayant passé par le col de Lâne et la Cabane Brunet après Bourg St Pierre pour rejoindre la Cabane de Mille

6	ATLANTE SPORT TEAM	29/08/09H55
47	LIKE A SHOT	29/08/13H40

DOSSARD EQUIPE TEMPS
Equipes complètes ayant fait les variantes Grand St Bernard et alpage de Cœur

7	BALLUTIN	29/08/06H30
12	BOUFFONS DU MONT BLANC	28/08/19H20
27	LEONARD DE VINCI	29/08/11H11
28	LES BICHONS	29/08/11H52
30	LES CHALLENGERS	29/08/06H00
59	SANDALGOO	29/08/09H25
69	TROIS MASSIFS ALPINS	29/08/09H50

Equipes incomplètes ayant fait les variantes Grand St Bernard et alpage de Cœur

3	ALLUKAN	28/08/22H35
64	THE ICE MEN COM'ETH	28/08/22H35
11	BORN TO RUN NAC CELESTES 1	29/08/09H15
39	LES OXIENS	29/08/10H24
41	LES PASSE MONTAGNES	29/08/10H24
49	NAMASTE	29/08/10H24
25	LA BELLE ET LES BETES	29/08/10H40
35	LES INCEZYSABLES	29/08/11H20
36	LES MARMOTTES	29/08/11H51
4	ALTECSPORT.COM	29/08/11H51

Equipe complète n'ayant pas fait tout le parcours officiel (erreur d'itinéraire utilisation de véhicule pour rejoindre Morgex)

22	JURASSIC PARK	28/08/23H50
----	---------------	-------------

Equipe incomplète n'ayant pas fait tout le parcours officiel (erreurs d'itinéraires)

24	KIAUCETIDE	29/08/10H24
----	------------	-------------

Equipes ayant abandonné

1	AGE 138
13	CARMAGNOLE
15	CROCO
16	S-RUN BRASIL
17	DTCHDERICK
20	GGE
29	LES CARIBOUS SERONT A L'EURE
32	LES EXPERTS
33	LES FLUTIERS
44	LES PTL LEONS
52	ON CRAINT DEGAIN
63	TEAM KATORISENKO
66	TIGRE ET DRAGON
67	TNF ARGENTINA 1
70	TROP TARD

L'entraînement

Tout d'abord, l'expérience de montagne ou d'autres courses est fondamental. Cela permet surtout de se connaître et savoir gérer les moments difficiles. Mauvaises météo, mal aux jambes, en général cela passe, sauf vrai problème médical. Ensuite, l'entraînement proprement dit. A vrai dire, depuis 2007, je m'entraîne aux triathlons longues distance principalement. Habitant sur Paris, il est plus facile de trouver des bassins de natations et circuits de vélo ou de course à pied que de belles montagnes. Avec 8 à 10 heures par semaine, en alternant les trois sports, je n'ai eu ni blessure ni tendinite. Pour autant, je suis en bonne forme physique, sans aucune douleur aux genoux.

J'avais donc fait le pari que la TDS an aout 2009, puis la Diagonale des Fous à la Réunion en octobre étaient suffisant pour le dénivelé positif. J'ai complété en juillet 2010 par 2 sorties sur les 25 bosses à Fontainebleau et une dizaine de sorties d'1h30 à pied ou vélo dans le Massif des Maur (Var).

Pour le dénivelé négatif et le nombre de kilomètre total, j'ai considéré que le 180km de vélo et l'entraînement régulier devait suffire !

Je ne prends aucun complément alimentaire particulier. Je mange juste sainement (protéines blanches, légumineux et féculents, et peu d'alcool). Seul l'arnica en gélules homéopathiques sont prises au quotidien pour favoriser le drainage lymphatique et un passage trimestriel chez mon ostéopathe Patrick Mazeau afin de prévenir tout déséquilibre du squelette. En course, j'utilise des bas de contention qui évitent la sensation de jambes lourdes ou tétanisées.

La récupération

Deux semaines plus tard, je n'ai aucun souci particulier. J'ai porté des chaussettes de récupération la semaine suivant la course et je reprends doucement le sport avec natation, course à pied et vélo. La routine !