

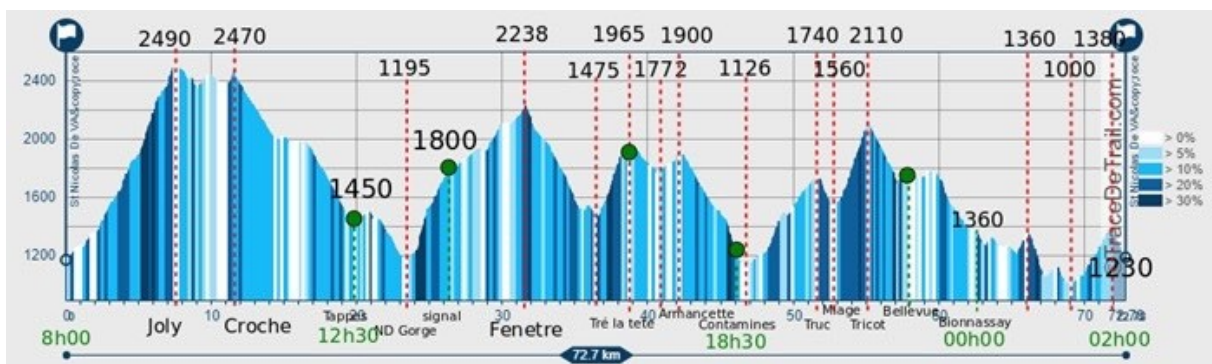
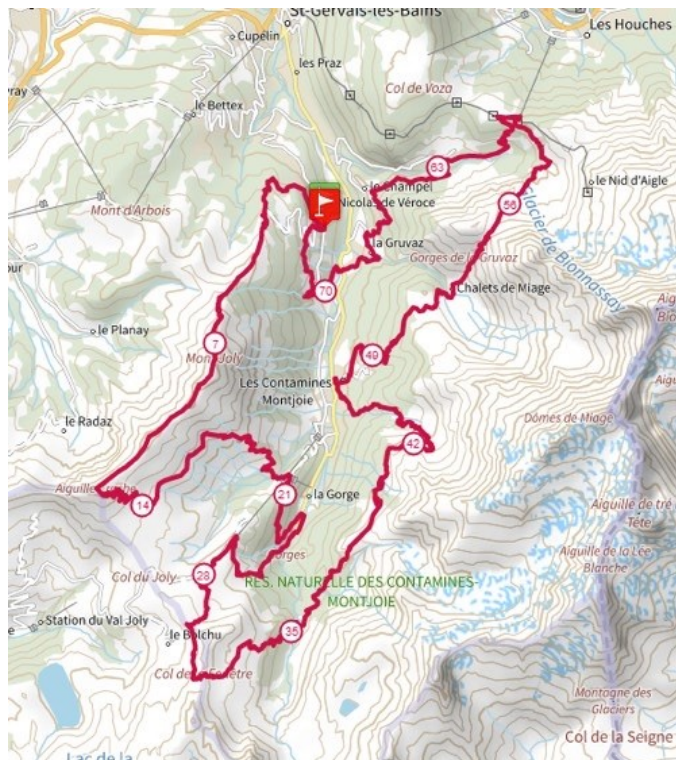
## La montagn'hard – juillet 2021

**3 parcours en montagne sur les sentiers du val montjoie : 50 km. 72 km. 180 km.  
Pour ma part, je suis inscrit sur le 72 km.**

\*\*\*

Voilà un certain temps que je n'avais pas pris le temps d'écrire un compte rendu d'une course. Celle-ci, qui a duré plus de 16 h, m'a laissé le temps d'admirer le paysage, d'être euphorique, de geindre, d'en baver, d'exploiter au mieux mes ressources ...

Depuis plusieurs mois, à vrai dire depuis le début de la crise sanitaire, le sport est redevenu un mode de vie et se mêle au flot d'activités quotidiennes. Pour me rendre au travail je roule, à la pause déjeuner je cours, le week-end je pars à l'aventure soit en vélo, soit en courant, souvent avec des copains. J'ai introduit également une pratique régulière de stretching puis plus récemment de yoga. Ce projet de course est tombé à point nommé mi-avril 2021. Entre 2 entrainements, entre 2 réunions, en pleine préparation pour le Gruilédan avec les copains de la JA Melesse, un collègue de travail m'a proposé de rejoindre un petit groupe de Sorbonne Université déjà inscrit.



En voilà une course de montagne qui porte bien son nom. Elle s'enroule autour du Mont Joly sur un parcours de 72 km pour un dénivelé positif de 5500 m de D+. Avec un ratio distance/dénivelé aussi important, ce n'est pas le genre de ballade à prendre à la légère. Une belle aventure en perspective, sans doute l'une des plus hard et folle que j'ai pu faire mais à mon âge, j'assume.



*On me reconnaît aisément, je porte une casquette rouge.*

Il est 7h, nous sommes environ 300 au départ, et le temps est encore sec à cet instant. La course est lancée. Je sais que nous allons y passer la journée et un petit bout de la nuit si tout va bien. L'idée est d'être le plus régulier possible pour essayer d'aller au bout. Nous sommes vraiment sur une course de montagne à l'ambiance familiale, réservée aux aguerris ou aux fous. Au loin, le temps est menaçant. On sait que la pluie va s'inviter dans la journée.

Nous nous élançons très calmement dans les rues de St. Nicolas de Véroce car si le départ se fait en légère descente, nous quitterons la route pour attaquer au bout de 400m un vrai coup de cul. A peine sortie du village, nous attaquons la première côte, droit dans la pente, direction le Mont Joly, 7 km avec 1300 m de D+. J'aperçois David un peu plus haut tandis que Stéphane est non loin derrière ou à côté de moi. Assez vite, comme à chaque course, j'avance tranquillement, sans me soucier des autres coureurs, sans panique mais avec tout de même un peu d'euphorie.

J'essaye aussi de me concentrer et d'appliquer les bons gestes avec mes bâtons pour obtenir le meilleur rendement possible durant la montée. Après 1h40, me voilà en haut du Mont Joly à 2500 m, sombre et presque menaçant, avec une crête qui ne semble plus en finir.... Direction les crêtes pour 5 Km jusqu'à l'aiguille croche (2490m) en passant par la tête de Combaz (2440m) et la Tête de Véleray (2450m), il reste un peu de neige sur les crêtes, c'est magique ce passage.

Déjà 2h20 de course, les sensations sont très bonnes, mais heureusement, nous n'avons parcouru que 12 km ! A partir de là, nous entamons la 1ère descente longue de 8 km pour rejoindre le 1<sup>er</sup> ravitaillement. Le terrain se prête bien à la descente rapide, pas très technique, car des grands chemins permettent de dérouler tranquillement sans se faire mal en gardant un petit rythme. Progressivement je prends possession de la pente en accélérant doucement mais sûrement. Je sais aussi que cet exercice va certainement préserver (un peu) mes quadriceps. J'arrive sur le ravitaillement des Tappes (1450m) après 3h15 de course et 20 km. J'applique les consignes de Coach Fred et tout en ayant pris quelques rations d'eau et d'aliments aux tables, je me pose 10' minutes. Stéphane est déjà reparti, David m'a rejoint et nous repartirons ensemble pour un bout de chemin. C'est presque rassurant, le prochain ravitaillement est à 7 km, il faudra tout même gravir une nouvelle côte de 600 m de D+, avec parfois plus de 30% de pente ! Les indicateurs sont tous au vert bien que je ressente un léger mal de tête et quelques douleurs au ventre dans les montées. Elles disparaissent complètement sur le plat et dans les descentes. Je m'hydrate beaucoup et grignote régulièrement depuis le départ. Quand je pense que j'ai hésité à prendre des bâtons ! C'est un véritable soutien en montée et j'apprécie même de les avoir dans chaque main en descente pour gagner en assurance et en vitesse.

Voilà le 2<sup>ème</sup> ravitaillement, celui du signal, km 27, 4h45 de course (1800m). Une petite pluie s'est invitée et j'ai naturellement sorti la veste de pluie prêté par Loic. Je suis très content de trouver les bénévoles, aux petits soins pour nous avec un ravito 5 étoiles. Le jambon du pays est excellent. Du sucré, du salé..., du chaud, du froid ... C'est un vrai plus cette pause et cela me remettra le plein d'énergie pour repartir. J'aperçois rapidement Stéphane, il est concentré sur sa course et il repart grosso modo quand j'arrive. Il nous avouera par la suite qu'il s'est goinfré de jambon de pays. Je retrouve également David et nous papotons quelques minutes. Sa cheville le fait souffrir, il gère les descentes et reste prudent. Nous repartons ensemble pour un bout de chemin.

3<sup>ème</sup> ravitaillement, Tré la tête, km 38, 7h45 de course (1965m). La montée a été assez difficile. Mon mal de ventre s'est intensifié et ne me quitte pas en montant. C'est juste une gêne mais elle est de plus en plus douloureuse. Je me ravitaille, je bois, je mange, le moral est bon tout de même. De temps en temps, j'allume mon téléphone et consulte les messages qui sont arrivés. Cela me fait chaud au cœur, la famille, les copains de Melesse, d'Acigné sont là !

Encore une fois, David me rejoint et nous repartons cette fois si ensemble pour un bon bout de chemin, quasiment jusqu'au Contamines, 4<sup>ème</sup> ravitaillement. Je suis bien car depuis le ravitaillement précédent, nous n'avons fait quasiment que descendre, de la belle descente. Pas de mal de ventre, peu de douleur dans les jambes, de la fluidité et de l'aisance dans la gestuelle et forcément, je double un peu. C'est grisant. Il pleut de plus en plus cependant, cela ne présage rien de bon sur les sentiers à venir en hauteur et la température en altitude. Ce 4<sup>ème</sup> ravitaillement, en plein cœur de la station des Contamines Montjoie, 46 km, 9h15 de course (1100 m) me fait encore beaucoup de bien. Merci aux nombreux bénévoles, accueillants, réconfortants et souriants.

C'est ici qu'il est possible de basculer sur la course de 50 km. A gauche on bascule vers l'arrivée, plus que 5 km (la pilule bleue et tout s'arrête) ; et tout droit, c'est reparti pour 25 km (la pilule rouge, tu restes au pays des merveilles et tu descends avec le Grui rose au fond du gouffre).

Même si bien sur mon esprit soupèse le pour et le contre, je prends la pilule rouge. En avant, mon gars Thierry, la course va bientôt commencer pour de bon. En sortant des Contamines Montjoie, le prochain et dernier ravitaillement est dans environ 14 km et je continue un bout de chemin avec David. J'appréhende un peu cette partie. C'est encore un bon 1000 m de D+ qu'il va falloir parcourir pour gagner le col de Tricot (2120m). Les 1ers km passent bien et nous grimpons tranquillement, accompagnés de quelques coureurs. L'ambiance est plutôt bon enfant, ça papote et ça blague dans les rangs. Cependant, c'est au bout de 4 km de grimpette que je commence sérieusement à ralentir et je perds David de vue. Ça coince, les douleurs aux ventres me reprennent, la tête me tourne, j'ai froid, je ne suis pas bien du tout. Il me reste environ 600 m de D+ pour arriver en haut du Tricot et profiter d'une longue descente. Je me pose 10' bonnes minutes. J'enlève le sac, la casquette, je prends mon ravito tranquille et je m'allonge sous un arbre (il pleut un peu). J'appelle ma femme pour me re-booste (et ça marche ♥), puis je reprends la direction du col de Tricot !

Et de nouveau un peu plus loin, je rame grave. Je suis à la ramasse et dans la douleur dans la montée. J'avance très doucement, je laisse passer les coureurs. J'entends même un gars qui me dit « Si tu t'arrêtes dans la côte pour te reposer, tu n'es pas un traileur ». (Mais je me demande si je n'ai pas rêvé)

10h15 de course, km 55, l'arrivée en haut du col est comme une délivrance, j'ai hâte de me remettre à courir. La joie sera finalement de courte durée car le sentier est très dégradé par la pluie. Impossible de courir. Le ravitaillement de Bellevue est situé à 3 km en contre bas, mais pour y arriver, une descente infernale de 400 m D- qui serpente en lacets boueux m'attend. Les quadris commencent à piquer. Le rythme de progression est relativement lent pour de la descente car il faut se retenir pour ne pas se prendre une gamelle.

L'épisode de la taupe sera tourné dans cette descente, dans une atmosphère brumeuse et rocailleuse.



No trespassing

Plus loin, j'arrive à proximité de l'impressionnante passerelle qui permet de franchir le torrent descendant directement du glacier de Bionnassay ! Ce « petit ruisseau » semble débiter des milliers de m<sup>3</sup>/seconde. Je m'accroche derrière un coureur durant de longues minutes. Il est sur le long (108 km) et espère arriver demain vers 15h30. D'accord !

Il est sympa et cause énormément. Apprenant que je viens de Rennes, et lui de Nantes, il me demande si je peux le rapprocher de chez lui dimanche en fin d'après-midi. Incroyable mais vrai !

J'arrive sur le 5<sup>ème</sup> et dernier ravitaillement, Bellevue, km 58, 11h10 de course (1800 m). Je m'imagine déjà passer la ligne d'arrivée tout bientôt, il reste environ 14 km, ça descend.

Je repars confiant après m'être changé, bien hydraté et reposé. Assez régulièrement, à des endroits improbables perdus dans la montagne, des supporters sont postés pour encourager les coureurs.

C'est un vrai réconfort. J'arrive assez vite à Bionnassay km 63 et il faut choisir la direction : le parcours du 72 km ou celui du 108 km ? C'est très vite vu ;-).

A partir de là, il reste 3 bosses à passer, sans dépasser les 1400 m d'altitude et la nuit qui va me tomber dessus. J'ai nettement moins mal au ventre mais je n'arrive plus à manger quoi que ce soit. J'avance à mon rythme, marche lente dans les côtes, marche rapide sur le plat, course à pied dans les descentes. Les 2 1eres bosses passées, je commence à parler tout seul et je me surprends à me rassurer et me féliciter : Y va y arriver, y est bien. 😊

Il est 22h00 ; il est temps de sortir la frontale, la nuit s'installe et je ne vois plus grand chose sur le sentier. Hormis sur le relais international de Melesse, c'est ma 1ere expérience de course longue avec une frontale. D'habitude, mes capacités sont décuplées mais aujourd'hui, ça ne fonctionne pas. Je retrouve simplement le plaisir provoqué par les sensations différentes et la perception particulière de l'environnement. J'envoie un rapide message aux copains de course pour leur dire ou je suis. Ils ne doivent pas être loin de l'arrivée.

La dernière bosse ; 15h00 de course, 70 km, encore 500 m de D+; est interminable. C'est dur, c'est au mental que je me bats, non pour accélérer mais simplement pour ne pas trop ralentir. Je croise régulièrement des limaces qui se promènent sur le chemin, tout comme moi. Je passe la bosse après 1h15 de grimpe. C'est à se demander si je ne me suis pas perdu.

Enfin j'aperçois le village, j'entends le speaker et les bénévoles sont nombreux sur les carrefours.

Arrivée, 16h30 de course, 73 km, les copains de course sont là et m'attendent. Le sentiment de satisfaction en passant la ligne est immense. La course s'arrête brutalement. Entre les douleurs et l'énorme joie, mes sentiments sont indescriptibles ! Finalement, c'est simple d'aller chercher par nous même le bonheur.

Merci à ma famille et aux copains pour le réconfort et les encouragements. Merci à Coach Fred pour tous les précieux conseils et tous les messages de réconfort durant la course. Et merci & Bravo à Christelle, Pierre, Yves, David et Stéphane avec qui j'ai passé ce super WE sportif.

\*\*\*\*\*