

Mon année sportive 2011 est des plus atypiques. Un départ en fanfare avec l'enchaînement de deux longues courses collectives : le Raid28 suivi de la Course du Cœur de Paris aux Arcs. Puis survient la grosse panne de motivation une semaine plus tard lors de l'Ecotrail. Un abandon presque prévisible quand vint au 56ème km la fatidique question « mais qu'est-ce que je fous là ». Pas blessé, juste une grosse lassitude. Alors on arrête tout, on se ressource et on repart du bon pied mi Avril.

Du moins en théorie, car Dimanche 9 Avril je me blesse ... en dormant. Réveil brutal à 2h du matin, pied gauche gonflé et hyper douloureux, impossible de le poser par terre.



Verdict aux urgences 12h plus tard : fracture de fatigue, 6 semaines de béquilles. Le scanner ne montre rien, mais par la force des choses je traîne ma misère 4 semaines jusqu'à un nouvel épisode très douloureux où même le drap sur le pied m'est insupportable. Pour varier les plaisirs, une scintigraphie confirme que c'est inflammé. Bravo la science, mais ça j'aurais pu le trouver tout seul.

Que faire pour y remédier, et vite SVP, car le temps défile et nous voilà bientôt fin Juin, toujours à cloche pied. Deuxième consultation de l'orthopédiste, avec un raisonnement très cartésien : puisque j'ai mal quand je cours, j'ai qu'à pas courir. Il

me suggère donc un arrêt complet de deux mois de plus suivi d'une reprise en douceur en Septembre, à raison d'un footing par semaine de 30 minutes, sur de l'herbe. Ce n'était pas la réponse escomptée... Un peu dépité, je lui demande si je peux faire une compétition fin Août. « Eventuellement, mais doucement ». C'est de la provocation, bien entendu, et marchant encore avec une chaussure adaptée et des béquilles, je ne crois pas utile de préciser que la TDS se fait effectivement doucement mais plutôt longtemps. La TDS est morte, vive la TDS.

Sabine consultant notre médecin de famille fin Juin lui fait part de mes soucis et sans même me voir ce dernier me prescrit une prise de sang : je présente tous les symptômes d'une bonne crise de goutte, aussi invraisemblable que cela puisse paraître. Défiant toute probabilité, le dosage en acide urique atteint des sommets. J'hérite donc d'un traitement de cheval pour éliminer rapidement les cristaux d'acide qui endolorissent les articulations du pied et du genou gauche. Cool, j'aurais un nouveau sujet de discussion en Corse avec les vieux du village.

Et ça marche. Ça recourt même après quelques jours. le 2 Juillet, reprise avec une sortie mémorable de 4,2km effectuée en 27 minutes, vent de dos. A fond. La forme pré-olympique. Je remets cela le 10 avec le JDM et une sortie à l'agonie de 23km en près de 3h, n'émergeant pas une seule fois à l'avant du peloton. Sortie « Course du Cœur » avec la Mérantaise by night le 14 confirmant que je peux courir 20km.

On est loin des 112km et 7000m de D+, mais la TDS ça se tente, hein ça se tente ?...

Il suffira de faire une préparation accélérée en Corse en mélangeant subtilement et massivement le travail de fond, les côtes, le travail spécifique excentrique en descente et la récupération. Il n'est pas exclu qu'il me faille peaufiner ce plan d'entraînement directement durant l'épreuve. Pour la préparation mentale, je suis à bloc avec comme seul sport en 3 mois des dizaines de milliers de tours en vélo elliptique et un peu de vélo pour aller bosser quand je peux me passer des béquilles.

Trois semaines, faut pas trainer et comme un obsédé je grimpe toutes les cotes qui passent à ma portée. Mon terrain de jeu préféré sur le GR20 :



Mercredi 24, nous voilà donc à Chamonix, bagués comme des poulets, le mental au plus haut et le reste étant entièrement à démontrer. Le JDM fait un tir groupé avec 6 inscrits. Au dernier moment, le destin de Marc croise le mien et après avoir pesé le contre et le contre, il se résigne finalement à rester à quai, en indécatesse avec ses tendons. Après un parcours de repli sur la TDS en 2010, c'est la guigne, 2012 y remédiera sans doute.



Départ de la course Jeudi matin 9h. Un grand coup de chapeau à l'organisation et aux bénévoles, conjuguant efficacité et sourires. Je me suis concocté un plan de progression sur 30 heures, avec un départ pas trop lent pour m'éloigner des barrières horaires et me permettant d'intégrer un probable coup de mou en fin de parcours. Un gros doute plane sur ma capacité à encaisser un si long kilométrage sans préparation foncière. On verra bien, faisons durer ce doute le plus longtemps possible.

Montée à Chécrouit qui me fait découvrir à l'envers le parcours de l'UTMB que je vais finir par avoir fait bout par bout après la version écourtée de 2010.



Le premier ravitaillement est rock'n roll les 1200 coureurs arrivant assez groupés. Alors je ne m'attarde pas pour reprendre le chemin du col de la Youlaz, point culminant de la course à plus de 2600m. Changement d'ambiance, nous ne sommes plus sur l'UTMB ou la CCC, ça grimpe raide dans un sinueux monotrace technique dans le schiste. Evidemment certains excités se sentent obligés de faire du hors piste, ce qui en soi ne me pose pas de problème sauf quand ils reviennent dans les traces en forçant le passage et pénalisant les coureurs réglo. On va pas se taper dessus, quoique parfois certains noms d'oiseaux fusent... On piétine un peu, impossible de se faire une idée de son état de forme.



Les quelques randonneurs ayant la mauvaise idée de faire le parcours en sens inverse vont passer une sale journée. Sans compter que demain ils se feront pousser par les coureurs de la CCC, puis ce sera au tour de ceux de l'UTMB, plus loin en Suisse.

Descente sur la Thuile, pile poil dans mon plan de progression, mais je me rends bien compte qu'il va falloir lever le pied sous peine de fusiller des quadriceps peu préparés aux descentes. Philippe n'a pas ces états d'âme et me double.



Arrêt express à la Thuile, j'ai pris un peu d'avance sur les barrières horaires et amendé ma stratégie de course ; je vais me nourrir sur le pays. Je ferai le plein de boisson énergétique aux stands, et consommerai principalement des tubes énergétiques ramassés par terre. La course me coûtera au final 3 gels personnels et

2 doses de boisson au départ, je n'ai pas eu l'audace de piquer dans les sacs. Cette idée m'est venue à force de ramasser les ordures des autres. Parfois, bingo c'est plein. Le plus souvent, c'est vide. Les dégueulasses sont donc plus nombreux que les coureurs rangeant mal leurs gels, peut être qu'ils considèrent que le ramassage des ordures est inclus dans les frais d'inscription ? Du milieu du peloton je fais mon marché en n'étant toutefois pas trop regardant sur les parfums proposés. Attention à ne pas avaler malencontreusement un tube d'anti-fourmi ou de Super-Glu, mais qu'est-ce qu'il ferait là ? Au vu du nombre de doses Decathlon que j'ai mangées, j'en conclus que comme pour le textile cette marque est en train de phagocyter le marché. Pourtant de nombreuses marques vantaient les mérites de leurs produits sur les stands d'avant course, avec des prix au kg qui laissent pantois pour de la confiture survitaminée.

La Thuile donc. Je fais le plein de boisson énergétique et Goto le col du petit Saint Bernard et la France. 800m D+. Philippe me repasse en fin de montée, je cale une deuxième fois et trouve l'explication peu après avoir refait le plein : début d'hypoglycémie, la boisson énergétique étant très faiblement dosée vu son peu de goût par rapport à celle proposée à ce troisième ravitaillement.



C'est reparti plein soleil dans une descente de 1500m D- assez roulante nous menant à Bourg Saint Maurice. Tous les souvenirs associés à la Course du Cœur ont tout le temps de refaire surface, notamment le passage à proximité du funiculaire et du départ de la dernière étape vers les Arcs. La météo change d'un coup et les tentes du ravitaillement nous protègent tant bien que mal d'un gros orage. Cette subite dégradation justifie la modification de la suite du parcours et au lieu d'affronter

le Passeur de Pralognan devenu dangereux, la montée raide est partiellement escamotée et nous amène au Cormet de Roseland via les Chapieux.



On y gagne 8km de rab mais 200m de D+ nous seront honteusement volés. Evidemment, cela met tous les repères horaires à la poubelle, me déstabilise un peu jusqu'au coup de grâce quand je rejoins la route et vois une borne kilométrique indiquant que le Cormet est à 18km... En coupant par les Chapieux, nous aurons donc droit à 16km de route. On se croirait aux 100km de Millau en repartant de Saint Afrique.

Je me mets sur pilote automatique et m'interdis de penser que je vais manger du goudron pendant 3 heures, la monotonie étant interrompue par quelques rencontres furtives de compagnons d'infortune à qui il ne faut surtout pas demander si ça va. Je renais au 15ème kilomètre de cette montée en me faisant klaxonner et encourager par Aurélie et Perrine, assistantes de luxe du JDM, nous chouchoutant probablement mieux que le Team Salomon ne le fera avec Kilian Jornet. RdV est pris aux Chapieux pour un arrêt au stand me permettant de strapper le dos en sang à cause des frottements du sac sur mon tee shirt. Mon maillot me boudine un peu étant en légère surcharge pondérale... On va rire quand il faudra enlever tout ça.



Pensant avoir du mal à finir, je me devais de passer au Cormet (km 60 devenu km 68) avec 1h30 d'avance sur la barrière horaire. J'en ai près de trois, pourvu que ça dure.

Appliquant toujours ma tactique de pique-assiettes, je fais le plein de mes gourdes avec la boisson énergétique proposée sous le regard perplexe d'un bénévole : Aïe, nous avons droit à un arôme tomate des plus surprenants. Le prochain ravitaillement étant dans 5h, j'y réfléchis à deux fois avant de remplir mes 3 gourdes, soit 2l de goût tomate de l'espace. Heureusement, la soupe vermicelle haricots me réconcilie avec mes papilles. J'en profite pour me changer pour la nuit, mais il fait si doux que collant et seconde couche ne sont pour l'heure pas indispensables, je ne les enfilerai que plus tard sur une crête. Le secteur suivant est austère et magnifique, le sentier creusé dans la roche calcaire formant un tunnel ouvert latéralement sur un cours d'eau coulant en contrebas. Très vite on voit devant nous une interminable farandole de frontales s'échelonnant sur près de 7km, descendant 650m plus bas pour remonter col Est de la Gitte face à nous. Il paraît qu'il y a moyen d'aller tout droit et de gagner deux bonnes heures... En fait cette farandole est beaucoup plus sympathique vue dans l'autre sens, c'est-à-dire 3h30 plus tard. Oui, j'ai mauvais fond.

Arrivée Col du Joly au km 88, je suis accueilli par Anne Marie faisant office de bénévole. Il est bien précisé que les bénévoles ne doivent pas privilégier un concurrent par rapport aux autres, mais là, je suis tout seul, donc personne ne pourra comparer. Cruelle déception sur ce ravito, non pas de voir Anne Marie, mais de

devoir refaire le plein en boisson à la tomate... Et comme c'est pour encore 5h, j'en prends encore 2 litres, soyons fou. Sachant qu'on aura droit à la même chose jusqu'à l'arrivée, au final je vais me farcir près de 8 litres de ce breuvage. C'est précisé sur l'étiquette que c'est idéal pour les nauséeux qui ne supportent plus le sucré. MAIS MOI JE LE SUPPORTE TRES BIEN LE SUCRE, et je suis déjà tout rouge, pas besoin de tomate.

J'ai dû dormir jusqu'aux Contamines car je ne me souviens de rien. J'y arrive vers 6 heures et y retrouve avec beaucoup de plaisir Perrine que je suis très surpris de voir là puisqu'elle devait se coucher après le Cormet de Roseland. L'explication est assez simple : c'est pas Perrine et je prends un râteau. Je repars à fond, les oreilles basses vers les chalets des Trucs. Si vous n'avez jamais fait du 1km/h à fond, rendez vous aux Trucs. La montée est des plus raides et plusieurs coureurs dégoutés feront demi-tour. Moi, je martyrise mes bâtons à chaque pas mais la récompense est au bout. Nous débouchons sur une vallée perdue où l'on s'attend à voir Heidi sortir de sa cabane en bois au milieu de ses vaches (doit avoir quelques heures de vol maintenant Heidi ?).



En face, le col du Tricot et ses 600m D+ dans une minuscule gorge s'offre à nous. Il suffira d'y mettre le prix et le temps. Je méprise du regard tous les coureurs que je

vois tout là haut, na. Le manque de condition se fait cruellement sentir dans ces montées très raides.



Je me fais doubler, et encore plus dans la descente vers les Houches où je ménage, résigné, ce qu'il me reste de quadriceps. J'ai pas les moyens de mes ambitions et déroule à moins de 4km/h.



Dernier potage à la tomate, un petit bonjour à Aurélie et à la vraie Perrine et voilà venu le dernier tronçon roulant vers Chamonix. Je décide de ne plus me faire doubler. Seul un Allemand refusera de le comprendre et partira bêtement devant, juste pour me contrarier. Au kilomètre 117, je fais mon premier km à plus de 10 km/h, ça valait le coup d'attendre. Le parcours le long de l'Avre débouche dans la

principale rue piétonne de Chamonix, pour moi vers midi, alors je crâne et maintiens cette vitesse supersonique jusqu'à l'arrivée au milieu d'une foule assez dense.



Monsieur et Madame Maindru font leurs dernières photos et je m'empresse de faire passer le goût de la tomate avec de l'eau pétillante. 27h22, 413ème : inespéré alors que j'avais encore des béquilles fin Juin. Je me dis bravo, mon téléphone et ses dizaines de SMS pareil : se savoir soutenu et suivi tout au long de l'épreuve est vraiment motivant, merci à tous. Reste à montrer à Frédérique comment suivre le live avant l'UTMB 2012. C'est ambitieux mais on a tout l'hiver pour y arriver.