

Mon Tour de l'Oisans et des Ecrins non stop (ou presque)

Quelques généralités pour planter le décor :

Le Tour de l'Oisans et des Ecrins, c'est une boucle de 180 km avec un peu plus de 12 000 m de dénivelé positif qui commence et se termine aux Deux Alpes.

A l'occasion de la 20^{ème} édition, les organisateurs ont souhaité à titre exceptionnel en faire un défi encore plus grand, celui de boucler le tour en une seule étape, alors que l'épreuve se courait habituellement en 8 à 10 étapes sur 6 jours.

Lorsque Cédric, alias Castor Junior, m'a parlé de ce « truc » fin 2010, je me suis dit : tiens, pourquoi pas ! J'ai répondu assez rapidement oui, motivé par le fait que lui-même m'avait dit le plus grand bien de ce parcours qu'il avait effectué à 2 reprises (une fois en off et l'édition officielle 2009). L'autre bonne raison était la concentration de l'épreuve sur un plus petit nombre de jours obligeant à moins de compromis sur le plan familial.

Donc me voilà inscrit avec près de 300 autres fanas, (ou fadas).

26 juillet, veille du départ aux Deux Alpes, retrait des dossards dans une salle polyvalente majestueuse et déjà la rencontre de visages connus : coureurs, organisateurs, bénévoles. Je ne saurai tous les dénommer, mais j'en citerai au moins un : Laurent, notre bagnard national présent sur bien des terrains de jeu et fort reconnaissable par sa tenue.

Petite leçon de géographie avant de passer au briefing d'avant course : Les 2 Alpes, savez-vous où est-ce ? Et pourquoi les 2 Alpes ? Moins connue que sa sœur L'Alpe d'Huez, les 2 Alpes sont au cœur du massif de l'Oisans, un peu à l'ouest de la Meije et de la Barre des Ecrins. 2 Alpes, commune et station de l'Isère, qui doit son nom à l'Alpe de Mont de Lans située sur son flanc nord et à l'Alpe de Venosc située sur son flanc sud .

Revenons au briefing qui n'a pas apporté de nouveautés aux personnes qui avaient déjà participé à l'épreuve par étapes, ni à celles qui avaient lu attentivement le road book. Les attentes des uns et des autres portaient plus sur la météo qui ne prêtait pas encore à un optimisme béat.

Arnaud MANTOUX, l'organisateur n'a pas rassuré la foule par ses propos, surtout les accompagnateurs des coureurs, dont mon épouse, qui ont dû être plus inquiets après l'avoir entendu. (cf. verbatim ci-après).

« Tel passage est dangereux, surtout de nuit. A tel autre endroit, vous risquez de vous égarer si vous n'êtes pas vigilant. En haut de l'Aup Martin, vous risquez d'y trouver la neige. La course et les difficultés commencent à La Chapelle en Valgaudemar (km 135). Si l'on doit vous secourir, ce ne sera pas évident partout... »

27 juillet, jour J : coureurs et accompagnateurs affluent vers le sas de départ. Nouvelles retrouvailles avec celles et ceux déjà rencontrés la veille et premiers échanges avec François du JDM, Manu, Céline et Raphaël, les Kikoueurs Rapace et Rapacette du 74 et leur jeune fils, et d'autres encore. Nouveau briefing light à 7h45 : on nous annonce une météo mi-figue, mi-raisin : sûrement un peu de pluie le matin, mais probablement des éclaircies en cours de journée, de quoi donner le moral.

8h09 : départ des 2 Alpes sur un tracé légèrement montant, au pied des pistes de ski, puis après quelques centaines de mètres ce fut le grand schuss en direction de Freney en Oisans 700 m plus bas. A mi descente, j'ai marqué un premier arrêt pour retirer ma polaire. Caroline, la femme de Bertrand, qui courait l'épreuve en duo m'a alors rattrapé et nous avons échangé quelques mots sympathiques. Puis, nous sommes passés près du barrage Chambon avant de remonter en face en direction du col de Cluy, 900 m plus haut. Le ciel était couvert et les premières gouttes apparurent.

Ensuite une petite descente roulante avant d'attaquer le col de Sarenne. A partir de cet endroit, jusqu'à la Grave, j'ai souvent pensé, sans les apercevoir, à mes chères Aiguilles d'Arves au pied desquelles se trouve mon village natal en Savoie. Quelques heures de marche pouvaient m'y conduire en contournant les glaciers qui surplombent l'Alpe d'Huez, puis en franchissant le col des Prés Nouveaux, ou en remontant plus à l'est la vallée du Goléon menant au col Lombard et au col Martignare. Mais, ce n'était pas à l'ordre du jour. Cette belle ballade sera pour une autre fois.

Du col de Sarenne, première descente technique menant aux villages de Clavans le Haut, puis de Clavans le Bas, comme vous l'auriez deviné. Du bas de la descente, nous apercevions ceux de devant qui grimpaient déjà sur le coteau d'en face.

A mi-chemin dans l'ascension vers le col Nazié, il y avait le second ravitaillement de Besse en Oisans. J'y suis arrivé sous les encouragements de Manu, Céline et Bertrand, déjà cités. Au bout de la route après le village, avant de reprendre l'ascension, j'ai croisé Gilbert CODET, autre illustre trailer et de surcroît organisateur du Grand Raid 73. Il venait du col et m'a assuré qu'en haut le ciel semblait se dégager.

Après le col Nazié, il a fallu monter encore un peu pour rejoindre le plateau d'Emparis qui offre habituellement un superbe panorama sur la Meije. Hélas ! Ce



Quelque part sur le plateau d'Emparis



n'était pas le jour. La pluie n'a pas tardé à redoubler d'intensité et le brouillard s'est fait plus dense encore. Environ 150 m de montée supplémentaire nous

ont conduits au col du Souchet, point culminant de la course au nord de la route du col du Lautaret.

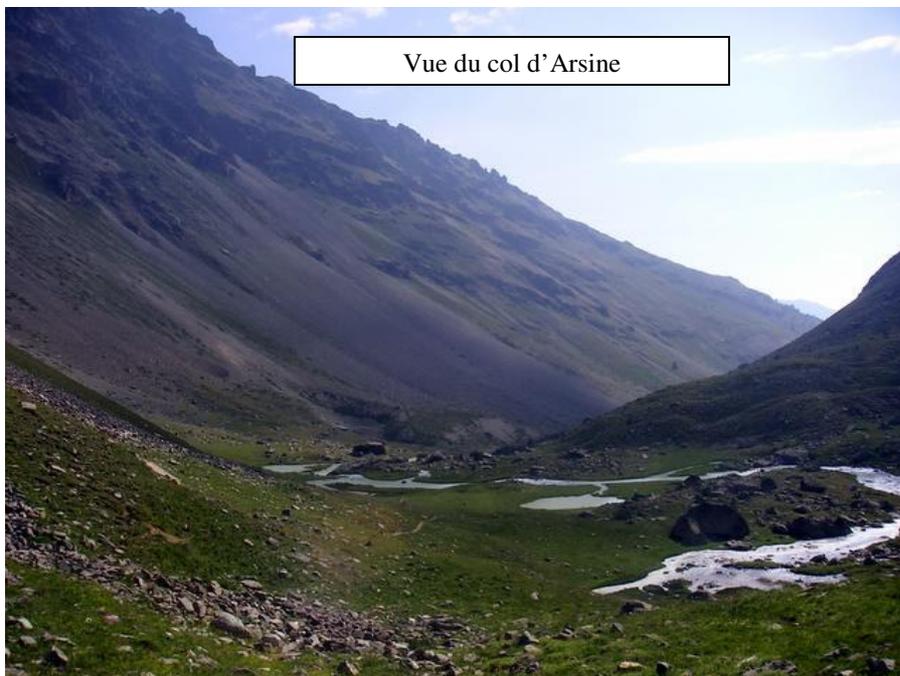
Après cette succession de grimpettes et de faux plats, ce fut la descente jusqu'au pont précédant le village du Chazelet, situé à l'entrée des Hautes Alpes. Seul dans la traversée montante de ce village, j'ai bavardé quelques instants avec un randonneur qui revenait du col d'Arsine et qui m'a demandé quelle était cette course avec un peloton aussi étiré. Je ne sais pas si les explications que je lui ai données l'ont convaincu, mais il est resté pantois à l'annonce des 180 km et des 12 000 m de dénivelé. J'allais tout droit mais n'apercevant plus de trace de balisage, je suis revenu sur mes pas en pensant à mon randonneur qui arrivait par la gauche venant du col d'Arsine. A la vue de la demi douzaine de concurrents qui me suivaient, j'ai compris qu'il fallait bien aller tout droit pour rejoindre le Hameau des Terrasses où il y avait un nouveau ravitaillement.

De cet endroit, la descente menant à La Grave fut particulièrement boueuse, gluante et glissante, alors que par d'autre temps, la piste aurait été propice à l'emballement. A la Grave, c'était à peine la distance du marathon et seulement 2 500 m de dénivelé que je venais

de couvrir en un peu plus de 7h, et c'était la partie la plus facile. Physique et mental n'étaient heureusement pas encore entamés.

Après le franchissement sécurisé de la route du Lautaret, puis de la Romanche, notre chemin remontait la rive gauche de la rivière jusqu'au pont des Brebis, point de départ des excursions vers la Meije. Le courant y était fort, comme dans tous les torrents du massif que nous avons approchés ou traversés. Rien d'étonnant au vu des récentes précipitations (pluie et neige sur les sommets).

Démarre ensuite l'ascension en direction du col d'Arsine où les



meilleurs sont passés une, deux, voire trois heures plus tôt. Pente douce d'abord, puis beaucoup plus accentuée avant le refuge de l'Alpe, et dans les 1 500 derniers mètres.

Pointage au col et entame d'une

longue descente, sans difficulté majeure, sauf un sol tantôt pierreux, tantôt boueux et glissant par endroits. J'ai pu dérouler sur la fin de la descente sur la piste forestière plus propice à l'emballement, bientôt talonné par un autre concurrent dont je pressentais que c'était une féminine. Le doute fut définitivement levé au village du Casset lorsqu'elle parvint à ma hauteur. C'était Ghislaine que je ne connaissais point jusque là, et qui m'a accompagné sur près de 80 km. Nous avons entamé la conversation dans cette dernière partie de la descente. Ghislaine m'a d'abord avoué que mon rythme lui allait bien, puis elle m'a parlé de son mari qui était devant. Je lui ai dit que moi aussi, je faisais la course en famille avec Cédric, alias Castor Junior.

Nous sommes arrivés au Mûnetier, première base de vie au km 66 vers 20h45. Le parcours le long de la rivière face aux Bains était balisé. Pourtant, nous avons été pris d'un doute ; Ghislaine qui avait couru l'épreuve par étapes en 2010 a pensé que nous étions allés trop loin. Nous sommes donc revenus sur nos pas et nous avons demandé à des passants où se trouvait notre étape, lorsque plusieurs autres concurrents arrivèrent, dont une autre coureuse blonde, vêtue d'une tenue bleue comme celle de Ghislaine, à tel point que j'ai osé lui demander si elles n'étaient pas sœurs. La base de vie se situait quelques 150 m plus loin et nous y entrâmes à 5 ou 6 en même temps. Juste avant, j'ai eu droit de nouveau aux encouragements de Manu et Céline qui m'annoncent que Cédric venait de repartir depuis un ¼ d'heure seulement en lui adressant une petite pique à distance « Monsieur feignasse un peu ».

Première vraie restauration avec jambon et pâtes, complétée par un peu de banane, de raisins confits et de chocolat. Pour la boisson, ayant oublié mon gobelet des 12 H de Bures sur la table de l'Hôtel, j'ai d'abord achevé le contenu de mon propre bidon de boisson énergétique avant de consommer l'équivalent d'un ou deux verres de coca.

J'avais en tête la consigne de mon épouse de ne pas cheminer seul la nuit et cela me convenait parfaitement que Ghislaine soit d'accord pour m'accompagner plus loin. Elle me demande alors si je ne vois pas d'inconvénient à ce que Ruth, une excellente traileuse de Suisse allemande, se joigne à nous. Aucun, bien au contraire, lui dis-je. Ainsi, nous repartîmes à trois du Mûnetier 50' plus tard, pour gravir les pentes de l'Eychauda, en grande partie par les pistes de la station de Serre-Chevalier. J'étais devant avec mon phare et nous avons grimpé dans la nuit, sans faiblir, tout en discutant de courses à pieds et de bien d'autres sujets. Ruth et son mari, grand traileur également qui terminera 11^{ème} de l'épreuve avaient déjà eu l'occasion de rencontrer le Castor Junior sur la Trans'Aq 2009. Après le fils, voilà le père. Décidément, le monde de l'ultra se prête bien à l'instauration de relations croisées.

Un autre coureur nous rejoint dans les dernières pentes du col, et ensemble nous cherchons quelques instants le poste de pointage. Mais il n'y avait apparemment personne à l'heure à laquelle nous sommes passés. Nous avons ensuite entamé la longue descente en direction de Vallouise (plus de 12 km et près de 1 300 m de dénivelé négatif). Notre compagnon des derniers instants de l'ascension s'est laissé décrocher, nous indiquant qu'il ne courait pas trop dans les descentes, mais qu'il comptait quand même effectuer le tour en 45h. Autant d'assurance nous a laissé sceptiques. La seule difficulté de cette longue descente était la boue avec un sol glissant par endroits. La fin de cette portion alternait route et chemin. Quant à nous, nous alternâmes course et marche, toujours à trois. Au panneau Pelvoux (entrée du petit village de Pelvoux Le Sarret), Ruth et Ghislaine, m'indiquent que Vallouise n'est plus très loin. Effectivement, nous ne tardons pas à arriver à la 2^{ème} base de vie, située à presque mi-course (en distance, mais pas encore en dénivelé). Il est 2h du matin le jeudi.

Qui retrouve-t-on dans la base de vie ? Castor Junior qui essayait de dormir sur un lit de camp, au milieu d'autres coureurs en train de se restaurer ou de faire réparer leurs petits bobos par les ostéopathes et podologues. J'y rencontre également Alice, l'épouse d'Olivier, le grand gaillard de Villebon, organisateur de la Montagn'Hard et actuellement impressionnant de forme. Il était déjà sûrement très loin devant. Alice attendait quant à elle Land qu'elle s'était engagée à accompagner comme « pacer » sur les 50 derniers km. Je fais les présentations de mes compagnes au Castor Junior, qui salue de nouveau Ruth, après l'avoir déjà vue dans le sas de départ.

Même si sommeil et fatigue n'avaient pas encore pris le dessus en ce milieu de nuit, j'ai milité auprès de Ghislaine et de Ruth pour dormir un peu avant de repartir en direction de la base de vie suivante située 50 km plus loin, avec 4 cols à escalader dont deux costauds. Ruth s'est également prononcée sans hésitation pour cette halte. Ghislaine s'est montrée plus réticente, pensant ne pas pouvoir dormir. Elle a d'ailleurs tenté de repartir seule, et a fait rapidement retour dans la salle de repos, où, faute de dormir, elle a profité de cette halte pour la remise en forme de ses pieds endoloris par des ampoules. Au cours des 3h45' d'arrêts, j'ai dû faire deux sommes de 20' à 25' chacun,

reconnaissant entre deux la voix de Cédric qui conversait avec d'autres coureurs (Castor Junior connaît beaucoup de monde dans le milieu). Même si les organisateurs n'avaient pas délibérément cherché à pratiquer le surbooking, les places pour dormir étaient moins nombreuses que le nombre de clients intéressés par la position allongée. Cette halte fut néanmoins bénéfique.

Toujours accompagné de Ghislaine et de Ruth, je quittai la base de vie à 5h45 pour attaquer le plat principal inscrit au menu de l'épreuve : col de l'Aup Martin, point culminant du TOE, puis col de la Vallette, presque aussi haut, puis les cols de Gouiran



et de Vallonpierre, ces deux derniers avec moins de dénivelé car leur ascension démarrait de plus haut. Nous sommes donc repartis cool, pendant environ 8 km sur une route légèrement montante, se terminant au parking d'Entre les Aygues situé à un peu plus de 1 500 m. A cet endroit, nous attendait le camping car des amis de Ghislaine, dont j'ai compris que le conducteur était son futur « pacer ». Petite pause coca cola, photo du trio et surtout forts encouragements du fan club.

A partir de là, les choses sérieuses allaient commencer. Il nous restait 1 200m d'ascension en une dizaine de km. Le soleil avait fait son apparition et la journée s'annonçait sous de meilleurs auspices que ce que nous avons connu la veille. Dans le premier tiers de l'ascension, nous retrouvons Land, tel un lézard allongé sur une pierre, voulant récupérer le sommeil qu'il n'avait pas réussi à trouver à Vallouise. Il nous a dit avoir accompagné Cédric jusque là et nous a assuré qu'il n'avait pas d'autre souci. Il nous a d'ailleurs rapidement rejoint à l'occasion d'un des arrêts que nous avons effectués au cours de la montée, pendant quelques centaines de mètres avant d'être distancé.

Ruth souffrait particulièrement d'ampoules au petit orteil du pied droit d'abord me semble t-il, puis des deux. Ayant évoqué l'épisode des chaussures que Pierre MITEV avait sciemment trouées de chaque côté à l'avant pour évacuer le sable au fur et à mesure qu'il y pénétrait (c'était lors de la Mauritanienne Race 2007), Ruth a pensé que cela pourrait atténuer ses problèmes. La surépaisseur de ses pansements aggravait en fait les frottements. Presque aussitôt dit, aussitôt fait. Ruth déballe les ciseaux de sa trousse et j'incise la chaussure sur le bord extérieur. La première intervention ne s'étant pas révélée suffisante, nous avons recommencé l'opération un peu plus loin. Tant pis pour les chaussures.



La fin de l'ascension s'est effectuée dans un décor minéral, sur une pente plus raide avec quelques franchissements de torrents et plusieurs passages en dévers. Nous avons pu constater qu'il était préférable d'avoir fait cela de jour. A vrai dire, ceux qui sont passés par là de nuit ont sûrement été très attentifs à sécuriser leurs pas, sans être impressionnés par les précipices ou ravins qu'ils ne pouvaient que deviner sans les voir aussi bien que nous.

La descente depuis le Pas de Cavale qui n'est qu'un prolongement de l'Aup Martin fut par endroits très raide et technique, malgré les nombreux lacets qui semblaient atténuer la déclivité (900 m de descente en guère plus de 4 km). Pourquoi descendre aussi bas pour remonter presque aussi haut et aussitôt ?

Ravitaillement light au refuge de Pré Chaumette. Les organisateurs avaient transporté le minimum à dos d'homme. Ceux qui voulaient plus pouvaient se restaurer au refuge. De là, je rattrapai assez rapidement mes deux compagnes après avoir échangé quelques mots avec un randonneur un peu stupéfait de la dimension de notre course.

Haut du col de la Vallette



Encore 850 m d'ascension pour rejoindre le col de la Vallette. Le ciel s'obscurcit peu à peu et le brouillard étend sa chape sur les cimes, réduisant presque à néant la visibilité de ces montagnes pourtant

majestueuses. Soudain, un grondement terrible. Tiens ! L'orage arrive. Non, c'était un éboulement de rochers et de séracs, situé, je pense, entre le col que nous venions de descendre et celui que nous étions en train de monter. Le vacarme a duré au moins deux minutes et ce fut impressionnant.

La partie haute du col de la Vallette était très technique, au point que Ruth avouait que ce parcours n'était pas fait pour des randonneurs accompagnés de jeunes enfants, sauf à les encorder. Le début de la descente était très pentu et tout aussi technique, mais cela a peu duré car elle était courte. A succédé à ce passage un petit col sans difficulté.

Puis nous attaquons le dernier morceau de ce 50 km : le col de Vallonpierre, situé à plus de 2 600 m dans un décor un peu lunaire. Le ciel se couvrait de plus en plus au fur et à mesure que nous avançons et ne laissait rien présager de bon pour la suite. En effet, les premières gouttes nous accueillirent en haut de ce col où se trouvait un bénévole un peu transi sous son poncho et peut-être inquiet de se trouver seul, alors que l'orage menaçait.

Le cairn de Vallonpierre



Après avoir déposé chacun une pierre sur le cairn érigé à la mémoire de Laurent SMAGGHE, créateur du TOE avec Philippe DELACHENAL, nous nous engageâmes prudemment dans la descente très pentue sur un sol schisteux et glissant. Une brève averse de grêle vient nous compliquer un peu plus la tâche, puis la pluie soutenue nous accompagne jusqu'au refuge de Vallonpierre situé 350 m plus bas.

Halte au refuge demandée par les filles qui leur a permis de se changer à l'abri. Mes compagnes de route étaient particulièrement bien entraînées aux séances d'habillage – déshabillage rapide, ayant procédé de multiples fois à cet exercice au gré de la météo et des changements d'altitude. Honnêtement, cela n'a jamais nui à notre progression.

En repartant du refuge, nous croisons un bénévole qui s'apprêtait à monter au col pour relever son collègue. Sans son équipement de pluie, il n'était pas ravi d'y aller dans ces conditions. Il nous a indiqué le chemin pour repartir, mais 200 m plus loin, nous n'étions plus certains d'être sur la bonne trajectoire. Alors, je suis revenu sur mes pas pour demander notre chemin. Les filles m'ont hélé pour me dire que deux randonneurs les avaient remises sur la piste.

Je les retrouve et trempé comme un rat, je prends les devants dans les nombreux lacets qui agrémentent la suite de la descente. Mes deux compagnes suivaient toujours à quelques encablures. Dans les derniers lacets, je croise un randonneur que je retrouverai un peu plus tard en apprenant qui il est. Nous échangeons quelques mots et je repars avec ses encouragements.

Arrivé au refuge Xavier Blanc, je suis la route sur quelques centaines de mètres, et voyant la direction de La Chapelle par le GR sur la gauche, je suis pris d'un doute. Je dépose mon sac afin de consulter le road book pour la première fois depuis le départ. Il fallait bien rester sur la route, comme l'avait d'ailleurs annoncé Arnaud MANTOUX lors du briefing.

Un automobiliste local, qui allait je ne sais où, s'arrête pour demander d'où je venais et où j'allais. Lui non plus n'en croyait pas ses yeux, ni ses oreilles, lorsque je lui ai dit que je venais des Deux Alpes et que je devais y retourner en escaladant encore quelques autres cols que je lui ai cités dans le désordre. Connaissant les lieux, il a complété et rectifié lui-même l'enchaînement logique et m'a adressé un grand bravo avant de reprendre sa route.

Qui vois-je bientôt arriver ? Ghislaine et le randonneur que j'avais croisé un peu plus tôt et qui n'était autre que son papa : un monsieur de 77 ans qui ne faisait pas son âge et qui nous a accompagnés pendant cette longue descente vers La Chapelle. Ruth suivait à quelques dizaines de mètres. Nous avons eu le temps d'admirer les cascades se déversant de la montagne située sur notre droite.

Nous arrivâmes à La Chapelle en Valgaudemar vers 19h45. Là, s'y trouvait la 3^{ème} base de vie et j'y retrouvais Cédric arrivé une vingtaine de minutes plus tôt. Restauration pour tous, soins aux pieds pour les filles et mise au point de la stratégie pour la suite de la course. Il restait un peu plus de 45 km et 4 500 m de dénivelé à parcourir. Mon objectif personnel était d'essayer d'arriver pour 20h le lendemain, afin d'éviter une 3^{ème} nuit dehors. C'était aussi celui des filles et de Cédric.

Dormir un peu à la base de vie : nous n'avons pas retenu cette solution, dont j'étais persuadé qu'elle ne nous aurait pas permis de tenir l'objectif précité. Repartir tant que nous avons encore un peu de jus et s'arrêter plus haut au refuge des Souffles : option recommandée par Marion, l'ostéopathe, auprès de Cédric, qui appréhendait beaucoup la montée au col de Vaurze de nuit, en raison du franchissement délicat de plusieurs torrents. Un Kikoureur venait de réserver des places et un dortoir dédié nous attendait dans ce refuge. Ruth a adhéré sans hésiter. Par contre Ghislaine, toujours en grande forme et confiante du soutien de son « pacer » nous a annoncé qu'elle repartirait sans nouvel arrêt « dodo ».

Ruth, Cédric et moi avons quitté la base de vie un peu au-delà de 21h pour cheminer jusqu'à Villar-Loubière, par une route en faux plat

plutôt légèrement descendant. Au cœur de ce village, alors que nous allions entamer la montée, nous voyons arriver Ghislaine et son « pacer ». Ensemble, nous avons effectué l'ascension jusqu'au refuge des Souffles situé presque 1000 m plus haut. Je menai le train, non pas parce que j'étais le plus gaillard, mais simplement pour éclairer mes quatre accompagnateurs grâce à la puissance de mon phare. Il nous a fallu 2h05' pour arriver au refuge : respectable mais ridicule en comparaison des 1h15' que met le jeune homme qui nous y a accueilli avec son patron, pour faire le même parcours, bardé d'un sas de 10 kg de ravitaillement. Eh oui : ce refuge, comme bien d'autres ne peut être approvisionné que par hélico ou à dos d'homme. Respect jeune homme.

Notre petit groupe de cinq s'est séparé au refuge. Comme convenu, Ghislaine et son « pacer » ont poursuivi leur chemin. Ruth, Cédric et moi avons marqué une halte de presque 4h30 : verre de thé à la menthe pour nous accueillir, repos sous la couette dans le dortoir dédié et petit déjeuner avant de repartir à 5h45. Je me suis endormi environ 2h30 et j'ai dû réveiller Ruth et Cédric qui y seraient sans doute restés plus longtemps.

Encore 500 m d'ascension pour atteindre le col de Vaurze. Les trois premiers km nous ont laissé le temps de nous remettre en jambes, car sans difficultés majeures. Nous avons même eu une courte portion de descente. Puis au fur et à mesure que le jour naissait, la pente s'est faite plus raide et les passages techniques sont apparus, avec notamment un franchissement de torrent un peu scabreux, comme s'en souvenait si bien le Castor Junior.



Vue sur le Désert en bas et sur Côte belle en face



Deux bénévoles nous attendaient en haut du col. Toujours à trois, nous abordâmes la descente, d'abord très technique comme les précédentes, puis faite de nombreux lacets dans la pente inférieure. Cédric avait pris le large, suivi de Ruth et de « myself ». Nous rattrapons Stéphane qui nous avait précédé dans l'ascension. Ce dernier a voulu immortaliser Ruth, auréolée de la brume matinale qui formait un couvercle quelques centaines de mètres au dessous de nous. Il nous a montré ensuite cette belle photo sur laquelle j'apparaissais en arrière plan.

Nous croisâmes ensuite un bénévole qui montait au col pour assurer la relève d'un des bénévoles qui venait d'y passer la nuit. Puis dans le

bas de la descente, toujours un peu derrière Cédric et Ruth, j'ai rejoint Laurent ROSSI (pas le fils de Tino, mais Lolo) qui avait fait le choix de ne pas s'arrêter pour dormir et qui reconnaissait que notre propre choix avait été meilleur, car nous semblions plus frais que lui.

Au terme des 1 200 m de dénivelé négatif, nous sommes arrivés au Désert en Valjouffrey où se trouvaient le ravitaillement près du pont à l'entrée du village et les bénévoles qui le tenaient depuis deux jours et deux nuits. Quel courage et quelle patience ! Bravo Mesdames.

Soupe, œuf dur, saucisson et fromage ont été mon menu avant d'entamer une nouvelle ascension en direction de Côte Belle (comme elle porte bien son nom !). On remonte encore de plus de 1 000 m avec les trois premiers quarts particulièrement pentus et le dernier plus facile grâce aux nombreux lacets composant la partie terminale. Un quatrième coureur nous a longtemps précédés de quelques mètres avant que nous cheminions et discussions ensemble. C'était Pierre-Yves, garçon éminemment sympathique que nous avons intégré sans réserve dans notre trio. Pierre-Yves fut plus tard peiné de me voir en difficulté dans l'avant dernière ascension.

Haut de Côte Belle avec la Muzelle en face



En haut de Côte Belle que Cédric avait atteint avec quelques longueurs d'avance, nous avons pu observer d'où nous venions (le col de Vaurze maintenant derrière nous) et surtout où nous devons aller

(le fameux col de la Muzelle en face dans un décor largement minéral). Avant d'y arriver, il fallait passer par la dernière base de vie de Valsenestre située 1 000 m plus bas. Ce fut encore une nouvelle descente, certes moins difficile que les précédentes, mais consommatrice d'énergie, laquelle s'amenuisait au fil des km et des heures.

Dans les deux derniers km de cette descente où la piste se faisait plus large et théoriquement plus roulante, nous avons d'abord aperçu le panneau balisant la direction vers le col de la Muzelle, puis avec Pierre-Yves (Cédric et Ruth étaient légèrement devant), nous avons croisé plus d'une dizaine de concurrents qui étaient déjà passés par la case « ravitaillement » et qui encore fringants repartaient à l'assaut de La Muzelle. Les premiers symptômes de la gêne qui allait me tenailler de manière croissante au fil des derniers km sont apparus à la fin de cette descente, à tel point que Ruth avait remarqué que j'avais de manière tordue en penchant à gauche. J'ai marché au lieu de courir pour rejoindre la base de vie, souhaitant ménager ma grande carcasse et sachant aussi les difficultés qui nous attendaient encore.

Base de vie de Valsenestre : encore des bénévoles très sympa et dévoués que l'on avait déjà vus précédemment à d'autres postes, car pour la plupart, ils devaient couvrir successivement plusieurs points du parcours. Ravitaillement copieux et varié servi avec le sourire, mais il ne restait plus qu'une ration de soupe à la tomate, que Pierre-Yves m'a généreusement laissée. J'ai ensuite avalé une demi assiette de pâtes avec jambon et gruyère. J'ai également échangé avec Brigitte, le médecin de la course, dont je ne savais pas encore que j'aurai à faire à elle après mon arrivée.

Par curiosité, je me suis renseigné pour savoir à quelle heure était arrivée et repartie Ghislaine. Je n'en croyais pas mes yeux lorsque j'ai vu qu'elle s'était arrêtée avec son « pacer » seulement 7'. Quelle pêche !

Nous avons quitté Valsenestre à plusieurs (toujours les mêmes plus deux ou trois autres coureurs) environ 40' après y être arrivés, pour nous attaquer à la dernière grosse difficulté (1 300 m de dénivelé en

guère plus de 6 km). Au fur et à mesure que la pente s'élevait, je sentais que je ne pouvais plus suivre le rythme de mes compagnons. J'ai préféré les laisser filer, pensant déjà à la redoutable descente qui allait s'ensuivre et dont Cédric m'avait prévenu de la difficulté. Le haut du col récemment réaménagé avec un nouveau tracé en lacets a quelque peu simplifié notre marche en avant. Finalement, j'ai réussi à effectuer l'ascension en 2h15', ce qui semblait me laisser suffisamment de marge pour arriver avant la nuit.



Vue plongeante depuis le haut de la Muzelle

En haut de La Muzelle, un superbe panorama s'offre à nos yeux. Nous avons une vue plongeante sur le lac du même nom et sur toutes les montagnes environnantes. Nous ne tardons pas non plus à apercevoir Les 2 Alpes, départ et fin de notre long périple. Début de descente très pentu et très technique où l'usage des bâtons s'avérait une aide précieuse. Je me suis un peu égaré de la bonne trajectoire dans le pierrier, puis dans le névé, avant de retrouver la bonne trace sur ce dernier, tout en faisant attention que le pont de neige ne s'effondre pas sous mon poids. Stéphane déjà cité m'a déposé à cet endroit, car ma douleur au côté gauche m'interdisait toute agilité et m'empêchait de courir. J'ai gagné péniblement le refuge de la Muzelle, situé juste

après le lac, où
je me suis arrêté
pour me
restaurer et me
reposer
quelques
instants.

En repartant,
j'entends une
voix crier
« papa ». J'ai
pensé que
c'était Cédric



Le névé et le lac de la Muzelle

qui prenait de mes nouvelles. En fait, c'était probablement le fils du berger qui tentait de rassembler ses moutons dans l'enclos à côté du refuge. Le jeune homme qui appelait et dont je distinguais à peine la silhouette n'avait pas l'allure de Cédric.

Après cet épisode, j'ai repris mon chemin, mais toujours dans l'incapacité de courir. Comme en marchant, on avance moins vite, j'ai mis quatre bonnes heures pour effectuer la totalité de la descente. Le lendemain, François m'a avoué en avoir mis cinq, mais il a probablement fait cette descente de nuit, ce qui doit sûrement compliquer la tâche. Dans le bas, j'ai dépassé un concurrent encore plus éclopé que moi, à qui il tardait de pouvoir trouver de l'eau pour y baigner son genou endolori par une tendinite.

Je me suis arrêté une dizaine de minutes à l'entrée du village de Bourg d'Arud pour me restaurer de nouveau et surtout pour prévenir mon épouse de mon arrivée décalée par rapport à celle de Cédric, car grâce aux pointages et aux infos qu'elle recevait par SMS, elle savait que nous avions cheminé un long moment ensemble. Je lui ai un peu parlé de ma douleur sur le côté et je lui ai dit que je pensais arriver entre 21h et 21h30 au vu de mon état.

J'ai traversé la bourgade de Venosc toujours en marchant jusqu'au dernier point de ravitaillement où je me suis contenté d'un verre de

coca. Il ne restait plus que 650 m à grimper pour rejoindre la station. Je me suis dit que j'y parviendrai, quitte à y mettre le temps. Apercevant le va et vient des cabines reliant Venosc aux Deux Alpes, je me suis dit un instant « tiens, quelle aubaine ». Mais cela aurait été frustrant de céder à pareille tentation aussi près du but.

A mi-grimpée, un concurrent, suisse allemand comme Ruth, me rattrape et me propose gentiment de finir ensemble. Je l'en remercie et je lui dis hélas non, persuadé de ne pas pouvoir le suivre. J'arrive enfin au terme de cette dernière ascension, reconnaissable par l'emplacement de la gare d'arrivée du télécabine. J'échange quelques mots avec un autochtone promenant son chien, qui, comme d'autres avant lui, n'en croyait pas ses yeux, ni ses oreilles, de voir et d'entendre ce que nous venions de faire. La dimension de l'ultra n'est décidément pas la même, selon qui en parle (le pratiquant ou le profane). Ce monsieur, connaisseur des lieux, m'indique que je suis tout près de l'arrivée et je le crois.

Erreur, il restait encore un bon km à parcourir, et même un peu plus pour ma pomme. Mon mobile que je pensais totalement déchargé sonne avec insistance. Le temps de le sortir du sac et de sa poche zippée, puis de rappeler (c'était Cédric qui voulait savoir où j'en étais avant de rejoindre sa mère au restaurant) tout en continuant de marcher, je ne m'étais pas rendu compte que j'avais quitté la bonne trajectoire. C'est Olycos, autre Kikoureur, qui m'a hélé du balcon de sa résidence pour m'informer de mon erreur. Il est même rapidement descendu me rejoindre et me dire qu'il fallait que je fasse demi tour sur environ 200 m pour retrouver le bon chemin.

Arrivèrent à cet endroit trois autres concurrents, dont un couple, qui ont terminé devant moi, car je n'ai pas réussi à m'accrocher, ne pouvant toujours pas courir, même sur le plat. Je n'en étais plus à quelques minutes près, considérant que mon objectif d'arriver avant la nuit avait été atteint.

Je finis par apercevoir d'abord Cédric venu à ma rencontre, puis mon épouse, à une centaine de mètres de la ligne d'arrivée.

La fin



J'ai rapidement vu l'inquiétude envahir leur visage, tant mon état de « Tour de Pise » a dû les marquer. Après les premières remontrances ce fut l'injonction de rejoindre dare-dare le service médical d'après course, alors que je rêvais d'abord de prendre une bonne douche et de déguster une mousse, comme à l'habitude après tant d'efforts.

Pleinement conscient, mais pas aussi inquiet, j'ai cependant obéi. En l'absence du médecin parti se restaurer et se reposer un peu, j'ai été pris en charge par deux secouristes de la Croix Rouge, particulièrement serviables. Ils ont procédé au pré-diagnostic d'usage (prise de tension, prélèvement sanguin au doigt, prélèvement d'urine). Rien d'anormal a priori. Seul inconvénient au tableau : je ne pouvais plus partir de là, ni pour aller me doucher, ni pour me restaurer, car

placé sous leur responsabilité jusqu'à l'arrivée du médecin. Pour autant, je ne me suis pas ennuyé en leur présence, tant ils étaient sympa.

Brigitte, le médecin, arriva un peu plus tard et vint compléter le diagnostic. Peut-être une scoliose, plus vraisemblablement une grosse fatigue musculaire, dit-elle. Remèdes prescrits : 2 ou 3 cachets, dont j'ai oublié les noms, pour bien dormir et une séance d'ostéopathie le lendemain matin. Je sentais mon épouse pas encore totalement rassurée.

Pourtant, le traitement fut efficace, car le lendemain, j'étais redevenu droit et je ne souffrais plus de douleur sur le côté. Avant d'aller prendre ma douche à notre hôtel situé tout près de l'arrivée, j'ai repensé à la mousse dont j'avais été privé jusque là. Par l'entremise de Cédric, c'est Laurent, le Bagnard, toujours présent sur les lieux qui m'a donné cette bière, dont j'ai apprécié le geste et le liquide.

Je terminerai ce récit en adressant mes remerciements à :

- Arnaud MANTOUX et son équipe pour l'organisation réussie d'un pareil défi,
- tous les bénévoles qui ont permis que cette course se déroule dans des conditions plus que satisfaisantes,
- Brigitte, le médecin, aux soigneurs, à la jeune ostéopathe, qui m'ont pris en charge de façon admirable,
- Ghislaine et Ruth qui m'ont tenu compagnie le plus longtemps pendant ces deux jours et demi,
- Cédric qui m'a inscrit à cette épreuve,
- Martine, mon épouse, qui a accepté de nous attendre seule aux Deux Alpes pendant ces deux jours et demi.

Si c'était à revivre, je pense que j'y reviendrai, avec le souhait d'une météo meilleure pour mieux apprécier la beauté des paysages.

Robert CHARVIN, alias Castor Senior par assimilation.

PS : Les photos de paysages ont été empruntées à Castor Junior qui les avait prises à l'occasion de son TOE 2006 en off. On y reconnaît Mathias dit Le bœuf et Nicolas dit Fastoche sur trois d'entre elles. Le ciel y était plus bleu et le soleil plus présent. La toute dernière sur laquelle j'apparais avec Castor Junior et mon épouse en arrière-plan a été empruntée au site de l'organisation.