

Récit: Eric sur le Tor des Géants

Dans le dernier *Zatopek*, nous vous racontions brièvement l'expérience d'Eric, pompier professionnel à Bruxelles, sur le Tor des Géants. Bien que multiple Ironman, il n'avait jamais participé à un trail avant la 6000D cette année. Alors quand à cette occasion, il nous parlé de son envie de faire le Tor des Géants (330km et 24.000m D+), nous l'avons regardé avec des yeux écarquillés. Et pourtant, il en est venu à bout. Voici son récit.

"En 2011, l'aventure avait été tentée par 4 collègues dont mon frangin et s'était terminée par 4 abandons. Jeff, qui avait bâché à Niel, à cause de problèmes au genou m'avait parlé de ce Tor des Géants et était avide de revanche sur cette épreuve. Sur la pente plus que descendante en triathlon, je n'étais pas spécialement attiré par le trail et c'est d'un œil distrait que j'avais regardé le DVD de l'édition 2011. Finalement, après plusieurs discussions sur le caractère plutôt « rando-course » et le profil plutôt technique du Tor, je me laissais convaincre d'être devant mon ordi le 1^{er} février, jour des inscriptions. Pas plus motivé que ça, ce jour-là, vers midi et quart, Jeff me téléphone en me disant qu'il faut se dépêcher car les inscriptions s'emballent et que dans quelques minutes ce sera clôturé. J'allume mon PC, je remplis le formulaire puis je procède au paiement, énervé, je cafouille dans mes chiffres de carte de crédit et je loupe l'inscription. Je recommence la procédure et je me retrouve 8^{ème} sur la liste d'attente. Finalement, après avoir passé un mois à la 1^{ère} place de cette liste, à la mi-août, je suis enfin repris pour cette aventure.



Mes expériences en trail se résument au GR20 en 4 jours, en 2010, avec Jeff et à la 6000D, amputée du glacier à cause de l'orage et qui s'était résumée à 55 km et 2700 de D+ bouclés en 7h30. Loin d'être un montagnard, je vis à 62 mètres d'altitude, je fais confiance à ma bonne condition physique et un moral à toute épreuve. Nous partons le vendredi matin vers Courmayeur, avec mon frangin et Marco, un collègue, qui retentait le pari après l'abandon de 2011. Après quelques emplettes sportives du côté de Metz, nous rejoignons l'Italie en fin de soirée via le tunnel du Mont Blanc pour un gros dodo à l'hôtel du même nom. Le lendemain, nous profitons du soleil pour nous promener dans Courmayeur avant l'inscription, la tension, l'inquiétude sont déjà bien présentes dans nos esprits. Après le briefing, nous allons manger au resto, le trouillomètre à zéro, en ce qui me concerne. Le but ultime est d'arriver au bout, peu importe ma place, peu importe mon temps, je dois être finisher ! Je vais gérer ce voyage du

mieux que je peux tout en ayant aucun point de repère quand au parcours, à la fatigue et à la capacité de mes jambes et mes pieds à ressortir indemnes d'une balade de 330 bornes . J'ai confiance mais on se sent vraiment tout petit face à cet immense défi. J'ai lu des comptes-rendus de 2011 qui ne m'ont rassuré en rien, j'ai eu des contacts avec des finishers d'édition précédentes sur la manière idéale d'appréhender le monstre et j'espère tirer parti de leur expérience pour me guider vers ma propre réussite. J'ai préparé mon sac avec des tenues différentes, une paire de Hoka en 44, un peu de nutrition, des affaires de toilette et je lui dis que j'espère le revoir à chaque étape jusqu'à la fin. Je dors très bien en cette veille de course, l'atmosphère est bonne. Après un copieux déjeuner et le dépôt des sacs au hall des sports, nous nous dirigeons vers l'endroit où aura lieu le grand départ.



Courmayeur- Valgrisenche

Il y a une ambiance électrique sur cette petite place, mélange

de musiques, de commentaires au micro, d'inquiétude et d'émotions intenses. Je ressens cette peur de ne pas être à la hauteur et je me tiens près de Marco et Jeff pour me rassurer, car eux savent ce qui nous attend. Je pense marcher un maximum et me reposer la nuit en flirtant avec les barrières horaires pour arriver au bout de ce voyage que j'aborde vraiment comme une rando-course divisée en 6 étapes. Je compte me « remettre à neuf » à la fin de chacune d'elles pour réécrire un nouveau chapitre en oubliant le précédent. 10 heures, le long défilé des participants s'étire dans Courmayeur (1234m.), il y a une communion entre les spectateurs et les traileurs qui est perceptible mais après 2 km nous entamons la première ascension et chacun se retrouve maintenant seul face à son destin. Tout est mis en œuvre pour me faciliter la tâche mais, désormais, tout dépend de moi seul. Il y a un embouteillage monstre dans cette montée vers le col d'Arp (2557m.), le long serpent met du temps à s'étirer mais en haut du col le peloton devrait se disperser peu à peu. Il fait très beau et la montée à travers les pâturages est très agréable même si un bon rythme est déjà adopté.



Après 2h15, je bascule vers la vallée sous les applaudissements de quelques spectateurs, je décide de continuer à marcher pour cette longue descente alors que Jeff et Marco, trottaient vers Youlaz. J'ai peur des descentes car mes chaussures étant juste à ma taille, mes doigts de pieds vont toucher le bout et, à la longue, cela peut devenir très douloureux. J'ai une paire de Hoka plus grande de 2 pointures dans mon sac, mais je compte les utiliser plus tard quand mes pieds auront gonflés car, qui dit chaussures plus grandes dit ampoules. Première bêtise, j'aurais dû les mettre de suite. Je rejoins La Thuile à 13h53, je me sens bien après cette vingtaine de kilomètres, je remplis ma poche d'eau et me ravitaille en fromage, en biscuits salés et en coca. Au bout de 10 minutes, je pars à l'assaut du Passo Alto, la montée est superbe, quittant la vallée sur des chemins de randonnées très fréquentés en ce dimanche après-midi, beaucoup de gens nous encouragent et au bout de 2h15 de marche, je rejoins le refuge

Deffeyes (2500m.), lieu de ravitaillement placé dans la montée vers le col, où je stoppe une dizaine de minutes. Le parcours continue un peu en vallée avant de serpenter régulièrement vers le col du Haut Pas (2857m.) puis de descendre vers le ravitaillement de Promoud (2045m.) auquel j'arrive à 18h27. Après 4 minutes, je repars vers le col de la Crosatie (2816m.), l'ascension est technique avec de grandes dalles disposées en escalier très raide. Je progresse au milieu d'un groupe d'italiens dont le meneur n'arrête pas de parler et qui progresse à un rythme très inférieur au mien. Bref, ça me saoule et j'entreprends de les dépasser un à un pour me retrouver seul et dans le calme. La montée m'est pénible, le soir tombe, je suis fatigué par cette première journée un peu trop bruyante à mon goût. A l'approche du sommet, un flutiste perché sur les rochers, nous accompagne en musique sur ces derniers lacets nous amenant au sommet de ce col difficile.



Il est 19h50 quand j'entame la longue descente vers Planeval

via le Lac de Fond (2450m.) que je distingue dans la pénombre, j'essaye de « faire » un peu la descente mais mes pieds commencent à me faire souffrir au niveau des ongles. Plusieurs fois dans cette descente assez roulante, je heurte des racines avec le bout de mes pieds et ça me fait hurler de mal. Je chute à nouveau contre une racine et Jean-Luc (dossard 177) que j'avais, précédemment, un peu embêté avec mes questions me conseille d'enlever ma semelle afin de laisser plus de place à mes doigts de pieds. Je suis son conseil et ça me soulage instantanément en attendant d'enfiler mes chaussures plus grandes à la base de vie. Arrivé à Planeval (1575m.), je me ravitaille brièvement et je marche à bonne allure dans la vallée en direction de Valgrisenche et de la première base de vie. Il fait nuit, il fait frais le long de cette rivière qui nous guide vers cette tente dressée dans ce village que je rejoins à 22h36.

Je récupère mon sac, je prends une douche, je mange une assiette de pâtes dans cette agitation et ce désordre ambiant. Je tente un repos, mais dans ce dortoir, il y a beaucoup trop de bruit, des concurrents déballent ou remballent leurs sacs, arrivent ou repartent et ce bruit mêlé à mon excitation d'être dans cette course m'empêchent de me reposer ne fut-ce que quelques minutes. J'ai changé de chaussures, je suis propre et frais, ravitaillé à souhait, rien ne m'empêche de continuer. J'enfile ma veste, je branche le mp3 et j'attaque cette deuxième étape gonflé à bloc. Données Garmin (Oregon 450) de cette 1^{ère} étape : 50.1 km - 12h36 dont 54' d'arrêts - 3919 D+ - 3483 D-, 1h35 en base de vie. C'est un peu plus lent que je ne pensais mais je suis largement dans les temps et physiquement, la marche ne me fatigue pas trop, seul le col de la Crosatie m'a paru assez physique à franchir.



Valgrisenche - Cogne

Il est 00h13 quand je reprends ma marche, je quitte tranquillement la vallée en direction du Chalet de l'épée (2368m.), prochain ravitaillement, je m'y arrête 7 minutes, le temps de boire un thé au milieu de quelques coureurs endormis autour des tables car le dortoir n'était pas autorisé cette année. Il est 2h17 quand je reprends mon chemin vers le col Fenêtre (2838 m.) dans les pas d'un couple d'Autrichiens, je les suis vu que ma lampe frontale commence à fatiguer, j'en changerai au sommet. 3h15, le sommet du col est atteint et j'ouvre mon sac pour changer de lampe avant d'entamer cette terrible descente en lacets très raides vers Rhêmes. L'axe de maintien de la lampe n'est pas bien serrée et le faisceau s'abaisse vers le sol dès que je fais des pas un peu appuyés, je la resserrerai au ravito car cette descente demande toute ma concentration et c'est finalement sans trop de problèmes que je rejoins Rhêmes-Notre-Dame (1751m.) à 4h39. Je me

ravitaille convenablement, l'atmosphère est bizarre au milieu de tous ces coureurs marqués par la fatigue. Je me rends compte que j'ai oublié ma Petzl au sommet du col, quelle connerie, surtout que je la préférais à celle que j'ai actuellement et que j'ai resserrée durant mon arrêt. Jeff est devant et Marco dort ici, mais dans une autre pièce donc je ne l'aperçois pas et je pense qu'il est devant avec mon frère.



Mon petit objectif est de passer le Col Entrelor(3010m.) au lever du jour afin de faire une descente prudente vers Eaux Rousses. Les deux cols au-dessus de 3000 mètres se dressent à présent sur mon itinéraire et mon manque d'acclimatation mêlé à la fatigue se fera peut-être sentir mais je suis en forme au sortir de cette première nuit blanche. Je fais une montée régulière tout en devant de temps en temps reprendre mon souffle et arrivé au sommet, je me ressource durant 8 min au poste de secours, il fait jour, maintenant, il est 7h33 quand j'entame ma descente. La descente débute par un sentier très

escarpé dans la caillasse mais se radoucit assez rapidement pour suivre une courbe de niveau le long de 2 lacs, je m'octroie une petite pause au bord du premier. Le sentier est tout à fait praticable mais je ne cours pas, je maintiens cette marche soutenue car le fameux col Loson se profile de l'autre côté de la Vallée. Il fait à nouveau très beau et au bout de deux heures et dix kilomètres de descente, j'atteins le ravitaillement d'Eaux Rousses (1702m.) Je m'assieds, je mange du pain en dégustant une bonne soupe. J'ai un gros coup de fatigue et un peu froid. Au bout d'une demi-heure, je me décide à repartir quand je reçois un SMS de Jeff. Il a marché toute la nuit puis a eu un gros coup de barre, il dort à...Eaux Rousses ! Je le retrouve dans la tente de repos, il est un peu chiffonné quand à moi, je suis à peine plus frais. Pas de nouvelles de Marco, il est derrière en fait, mais nous l'ignorons à ce stade.



Nous reprenons notre route en direction du Loson (3292m.), ça

fait du bien de se retrouver et d'échanger nos impressions. Nous marchons durant une heure et demie à travers la forêt jusqu'au refuge des gardiens (2285m.) où une concurrente italienne se fait un bain de jambes dans les eaux froides du minuscule lac attenant au bâtiment, ses compatriotes nous demandent de poser sur la photo avec elle, ce que nous faisons de bonne grâce. Nous repartons de plus belle mais le rythme de Jeff est trop élevé pour moi, il fait assez chaud, la pente devient vraiment raide et mon organisme subit la fatigue, je lui laisse tracer sa route à son rythme car je dois encore m'avaler un kilomètre de dénivelé positif dans la roche avant de franchir le toit de la course. Je m'accorde une pause de dix minutes à 2700 mètres, je m'installe sur un gros caillou et profite du soleil avant d'attaquer la pente finale où à chaque virage, passé les 3000 mètres d'altitude, je devrai reprendre mon souffle et c'est finalement à 14h22 que je bascule vers le refuge Sella (2596m.) que j'atteins après une descente abordable mais que j'ai faite avec prudence vu ma fatigue et le manque de clairvoyance qui en découle. J'y reste 12 minutes, le temps de bien me ravitailler et de me reposer un peu, le refuge est très fréquenté par les randonneurs, j'en croise encore quelques uns dans la descente vers Cogne (1539m.). Les 5 premiers kilomètres sont encore un peu raides et techniques puis, dans la vallée, la pente se radoucit en suivant une route goudronnée et c'est à 17h33 que je pénètre dans la 2^{ème} base de vie de mon périple, toujours encouragé par les habitants et les bénévoles.



Je commence par manger ma traditionnelle assiette de pâtes au thon en discutant avec Jeff et Yves, un pote qui tient un magasin de running et de sport outdoor dans notre région. Je prends une bonne douche, je me change et je remets de l'ordre dans mes affaires. J'aimerais beaucoup dormir un peu afin d'être totalement requinqué donc je m'installe sur un lit dans le gymnase. Il y a toujours du brouhaha, les gens sortent et rentrent, la porte grince, un gars heurte mon lit et je comprends que ce n'est pas ici que je me referai la patate. Marco, Yves et mon frangin sont partis depuis un bon quart d'heure, j'ai décliné leur invitation à les accompagner car j'étais persuadé de le payer cher si je ne me reposais pas après 32 heures de marche. Finalement, après un long arrêt, en grande partie inutile, c'est assez énervé et usé que je me mets en route vers Donnas. Je n'ai aucune idée de la manière dont la suite va se dérouler même si l'étape paraît abordable avec seulement un seul col au programme. Bilan de cette deuxième journée au GPS : 55.8 km, 17h20 dont 2h28 de pause, 4205 m D+, 4336 D-, 3h40 en base de vie. Seul le col Loson m'a un peu fait souffrir sur la fin, mon moral est bon, je suis

très fatigué. Au niveau traumatique, je me suis fait soigner pour deux ampoules au niveau du talon et j'ai des douleurs musculaires aux quadriceps dues aux descentes effectuées sur la défensive.

Cogne - Donnas

Il est 21h10 quand je pars le long d'une rivière en direction du ravitaillement de Goilles (1830m.), j'ai quitté Cogné en compagnie d'un participant français (379) à qui je demande si ça ne le dérange pas de faire un bout de chemin avec moi, il est partant pour un brin de causerie et nous marchons au même rythme sur cette route asphaltée puis ce chemin carrossable qui nous amène tranquillement au ravito. C'est d'un bon pas que nous poursuivons sur le sentier qui traverse des zones boisées et de larges pâtures en direction du refuge Sogno (2530m.) où, paraît-il, l'accueil est chaleureux et un buffet bien garni nous est proposé. Voilà que l'on aperçoit trois lampes devant nous et doucement nous effectuons la jonction avec ce trio qui s'avère être celui de mes trois compères, nous sommes désormais cinq à atteindre le refuge à 0h45. Le buffet est, en effet, alléchant et nous partageons ces bons petits plats accompagnés d'un potage très consistant. Nous demandons s'il y a moyen de dormir, et nous obtenons une chambre pour deux heures maximum, comme prévu dans le règlement. On s'installe dans ce dortoir aux lits grinçants et peu confortables, au bout de quelques secondes mes compagnons ronflent et moi je compte et recompte les moutons sans pouvoir fermer l'œil. Trop fatigué, trop tourmenté, je ne trouve pas le sommeil, j'essaye quand même de mettre à profit cette halte pour récupérer un peu et faire le vide mentalement. Après ces deux très longues heures, notre petit groupe sort de sa torpeur et à 3h00 tapantes, nous sortons du refuge et sa chaleur douillette pour terminer l'unique ascension de cette étape, le col fenêtré de Champorcher (2823m.), que nous franchissons à quatre, à peine une demi-heure après notre

départ.



Nous descendons d'un bon pas dans une vaste plaine pierreuse, nous longeons le Lac Miserin, que je ne distingue même pas, puis continuons tantôt sur un sentier, tantôt sur une large piste en terre battue. Nous arrivons au refuge Dondena (2192m.) à 4h45, un ravitaillement nous est proposé en présence d'Arnaud, Thierry et de quelques autres concurrents, tous les visages sont empreints de fatigue et l'ambiance est un peu lourde à l'aube de ce troisième jour. Après cet arrêt de dix minutes, je me retrouve seul en direction de Champorcher, le chemin plonge vers le torrent qu'on traverse pour se retrouver sur un sentier qui devient difficile dès qu'on rentre dans la forêt, je suis seul car Marco et Jeff sont devant. Ce sont de véritables escaliers aux énormes marches qui nous sont imposés à l'approche de Chardonney (1454m.), la descente devient de plus en plus technique, donc lente, dans cette nuit noire. Je rejoins ce ravitaillement à

6h16, Jeff et Marco sont là. Je retire mes chaussures et je me fais un petit déjeuner avec du café, des fruits, du chocolat et des biscuits. On fait un peu le bilan de la nuit et ma foi, je ne me sens pas trop mal après cette seconde nuit blanche. Je sais qu'il reste encore pas mal de dénivelé négatif sur ces dix-huit kilomètres de sentiers assez faciles mais Arnaud nous signale quelques petits raidillons assez cassants, Jeff s'en souvient aussi. Nous allons maintenant longer la route dans la vallée qui plonge vers Bard via un petit ravito à Pontboset (799m.).

Le chemin est assez plaisant et évoluer dans la vallée en traversant de jolis ponts et en longeant des habitations pittoresques nous changent un peu de la montagne. Jeff est obligé de ralentir car une douleur au genou ressurgit en cette fin d'étape mais nous restons groupés jusqu'à Donnas. Malgré la fatigue, j'apprécie ce début de matinée, j'avance bien, je ne suis pas blessé et le soleil nous accompagne donc le moral est au zénith. A Pontboset, ravitaillement express, on resalue Arnaud qui a la chance de se faire masser les pieds. Arnaud et Thierry, tous les deux double-finishers sont mes pacers, tant que je les vois dans mes parages, je sais que je suis dans le bon rythme pour arriver au bout du truc et ça me tranquillise un peu. Nous arrivons dans Bard avec Marco, Jeff est un rien derrière, nous suivons cette magnifique voie romaine en discutant et Jeff nous rejoint tandis que nous arrivons à la base de vie de Donnas à 10h55.



Nous voilà arrivés au terme de la « Alta Via » n°2 et de la 3^{ème} étape de ce parcours. Je prends une douche, je fais refaire mes pansements aux pieds couverts d'ampoules à présent, je mange des pâtes au thon, je me ravitaille en sucre tout en faisant le point sur la suite des événements. Un vieux kiné en singlet blanc fait des massages à quelques participants, je me dis que ça pourrait me faire du bien car je souffre assez bien aux quadriceps, aux mollets et aux ischio-jambiers. Ce mec me massacre, je mords dans ma serviette tellement ça me fait mal. Il me dit que j'ai « multo disordro » dans les jambes et que je n'arriverai certainement pas au bout avec ces contractures dans les muscles, quand il en a eu fini avec moi, je me sentais mieux mais jamais un gars ne m'a fait aussi mal en me massant. En mangeant, j'ai regardé un peu la topo et je me suis fixé le refuge Coda comme objectif à atteindre au crépuscule. J'espère que je pourrai y dormir car je commence sérieusement à m'inquiéter de ce manque

de sommeil. Je ferai ce début d'étape avec Marco, Jeff préfère encore un peu reposer son genou et se refaire une petite santé. Bilan de cette 3^{ème} étape au GPS : 46 km, 13h45 dont 3h00 d'arrêt, 1819 m D+, 3005 D-, 2h13 d'arrêt en base de vie et toujours pas dormi !



Donnas - Gressoney-St-Jean

Marco et moi quittons Donnas à 13h08, il fait beau et le parcours nous entraîne vers Pont-st-Martin où un diable nous pique dans les fesses avec sa fourche afin de nous faire remonter à travers les maisons et les jardins en direction du village de Perloz (658m.), l'accueil à ce ravitaillement est très sympa et surtout bruyant, je découvre avec joie que mon frère a quitté Donnas, peu après nous. Le sentier est assez beau avec de temps à autres une superbe vue sur la vallée puis une descente vers Tour d'Héréráz que nous traversons jusqu'au village de Remondin (620m.) où le sentier commence à prendre

sérieusement de l'altitude, il trace droit dans la pente entre des murs, des jardins et des maisons, je suis un peu de mauvaise humeur car ça monte fort, je suis fatigué et le paysage, du coup, me lasse un peu. Nous atteignons finalement Sassa (1386m.) à 18h15 sous les encouragements des chaleureux habitants et des bénévoles. Arnaud déguste une polenta enveloppée dans une couverture et avoue être fatigué, on échange nos impressions, c'est la dernière fois que je le vois sur ce Tor mais je précède encore Thierry, donc je suis entre mes repères ! Après un bon ravitaillement en pain, fromage et coca, nous repartons vers la montagne pour atteindre le refuge Coda (2250m.) avant la nuit. Au bout d'une heure de sentier montant fort mais régulièrement, nous franchissons un petit col Portola (1965 m.), suivons une courbe de niveau pour remonter droit sur le col Carisey, la ligne de crête nous emmène vers le refuge et Jeff nous rejoint à quelques centaines de mètres de celui-ci. Il fait assez frais et humide, le refuge est vraiment fort exposé puisque perché sur un sommet. Nous demandons une chambre pour dormir, jeff et Marco ronflent instantanément, tandis que je ne parviens toujours pas à dormir. Il fait froid, la couverture est imprégnée d'humidité, je grelotte, j'ai des frissons très désagréables, j'ai mal aux jambes, je gamberge, je ne dors pas. Au bout de deux heures, je me rééquipe péniblement, l'ambiance est un peu morose, nous allons nous ravitailler dans la cave car à l'extérieur il pleut, il y a du vent et il fait froid. La nuit sera longue et difficile mais il faut avancer, je bois une bonne assiette de soupe avec des pâtes, le moral est moyen mais on est tous dans la même galère et le fait d'être avec Marco et Jeff, tous trois en bonne santé et motivés me rassure quand à la suite de notre aventure.



Il est 22h42 quand nous quittons Coda dans la pluie et les bourrasques, emmitouflés dans nos vestes, bonnets et gants. Nous marchons sur la crête durant quelques centaines de mètres puis nous commençons à descendre en direction de Lago Vargno (1719m.), dès que nous nous enfonçons dans la vallée, nous sommes à l'abri du vent et de la pluie et la température remonte de quelques degrés ce qui rend la nuit plus douce et agréable. Je donne le rythme à notre trio et après une petite remontée, nous arrivons au ravitaillement à 1h07. Je m'y goinfre en pain, fromage et café tandis que Jeff et Marco veulent encore se reposer deux heures ici. Je décide, cette fois, de continuer jusqu'à quand je serai vraiment au bout du bout et que je m'endormirai en quelques secondes pour un sommeil vraiment réparateur. Je vais bien, je suis lucide, il fait bon donc je continue ma route en solitaire et en musique. J'avance tranquillement en direction du col Marmontana (2355m.), je suis précédé et suivi d'une ribambelle de lampes

frontales ce qui est assez joli et aussi apaisant. Le fléchage est impeccable et la bande phosphorescente sur les petits drapeaux sont visibles de très loin. Je franchis le col à 2h55 puis je redescends vers Lago Chiaro (2093m.) où il y a un poste de secours et ravitaillement, une demi-douzaine de traileurs se ravitaillent, j'y reste quelques minutes mais j'ai la pêche donc j'en profite pour avancer sur un terrain de plus en plus technique, une montée courte et facile puis une descente très raide avec de grandes marches nous mène vers le col de la Vecchia (2200m.) via un plateau au bout duquel un poste de secours est installé. C'est au milieu de ce plateau que je chute, en tombant en arrière mon bâton se brise et c'est un peu décontenancé que j'arrive au ravito. Ces bâtons m'aident quand même bien durant les ascensions et je me demande comment gérer le fait de n'en avoir plus qu'un, je le prends comme un coup dur et ça affecte mon moral. Au ravitaillement, ils préviennent que la descente sur Niel est dangereuse car boueuse et très glissante, je me mets en route, à 5h32 je franchis le col et j'aborde la descente difficile et interminable vers Niel.



Il est 7h34 quand j'émerge de la forêt surplombant Niel, Marianne, ma belle-sœur est là pour nous accueillir. Cette descente m'a détruit les genoux, quand je passe la main sur mes rotules, je sens une espèce de soupe de cartilages et mon genou gauche est chaud et gonflé mais je n'ai pas vraiment de douleur. Cette descente dans l'obscurité m'a bien gavé avec beaucoup d'appuis hasardeux et boueux, mes quadriceps et mes adducteurs ont bien souffert aussi. Deux heures pour six kilomètres à 12% de moyenne et plus de 20% sur le haut. Je suis de plus en plus fatigué, touché physiquement et moralement mais pas encore assez pour me faire renoncer. Marianne a exactement la même paire de bâtons dans sa voiture donc je suis sauvé côté matériel, Jeff et Marco sont 1 heure derrière moi. Après 37 minutes de ravitaillement, je décide de repartir car j'ai froid, je leur fixe rendez-vous à la base de vie.

Je pars à l'assaut du Col Lazooney (2396m.) par un beau chemin en pierres qui se transforme en sentier assez raide qui traverse les prés. Après 1 heure d'ascension, il se met à

pleuvoir, je m'arrête dans une maison et je m'équipe pour faire face aux intempéries puis je continue ma progression, je franchis le col à 9h56. Une demi-pastèque avec une cuillère est posée au sommet, il en reste un peu et j'en racle quelques morceaux, ça fait du bien. Je débouche alors sur un vaste plateau, une pente douce faite de talus et d'herbe gorgée d'eau nous amène vers le ravitaillement de Loo inférieur(1860 m.). C'est pénible d'évoluer face au vent et dans la pluie, je traverse Loo supérieur, une vieille dame entourée de ses chiens me salue au loin, je réponds à son salut, ça me réchauffe le cœur. L'accueil à Loo est à nouveau fantastique, Marco Gazzola est présent et fait tinter la cloche à mon arrivée, une espèce de croque-monsieur m'est proposé et je goûte cette spécialité locale tout en discutant avec un bénévole.



Après une descente très raide qui détruit encore un peu plus mes pauvres genoux, j'arrive dans la vallée et après deux kilomètres, je rejoins le hall omnisports de Gressoney-St-Jean, il est 12h39. Je demande à voir un médecin et après

examen, ce jeune docteur très sympa m'annonce exactement ce que je ne voulais pas entendre. Il me dit que les cartilages sont atteints aux deux genoux et que j'ai un épanchement de synovie à gauche, mes genoux sont bouillants et gonflés. Avec encore cent trente kilomètres à couvrir, il ne serait pas raisonnable de continuer. Raisonnable, est-ce bien un mot qui a sa place sur le Tor ? Je lui réponds que je comprends très bien mais que tant que je peux marcher, mentalement, il m'est impossible de renoncer, je veux continuer à lutter tant que c'est physiquement possible. Il admet mon état d'esprit et me demande si je compte me poser un peu dans cette base de vie. Je suis bien obligé, malgré qu'il fasse jour donc plus propice à continuer, de me refaire une santé cet après-midi en me reposant et en me soignant.



Je suis bourré de doutes, j'en parle avec Jeff et Marco, qui m'écoutent et me regardent comme un condamné à l'aube de son exécution, ce qui est loin de m'apaiser. Je leur dis de ne pas se préoccuper de mon sort, je vais continuer à ma main. Je

prends une bonne douche, je refais mes pansements aux pieds et je mange mon assiette de pâtes dans le calme de cet endroit où le peu de concurrents présents semblent fatigués et en proie au doute. Le médecin me donne un Dafalgan et me conseille de dormir avec une poche de glace sur chaque genou. Je m'installe dans le dortoir très silencieux avec mes boules Quiès, me masque les yeux et je règle mon réveil sur 18h00, en quelques secondes je m'endors pour 3 heures d'un sommeil profond. Je me réveille et je retrouve ma lucidité assez rapidement, je range toutes mes affaires, je prépare mon sac, je vais voir le docteur mais mes genoux ont toujours la même apparence, il me dit d'avancer prudemment et de mettre de la glace dès que possible. Jeff est parti avec Marco, je ne verrai plus mon frangin jusqu'à la fin, je suis seul maintenant pour affronter une nouvelle nuit en espérant que, physiquement, je puisse poursuivre mon aventure. Il est 18h39 quand je quitte la salle, j'y ai passé 6 heures. Bilan GPS de cette étape : 53.5 km, 21h38 dont 5h00 d'arrêt, 4853 m D+, 3892 m D-, 6 heures en base de vie.

Gressoney-St-Jean - Valtournenche

Pendant 4 kilomètres, je suis le torrent sur une piste en terre en passant par le village de Tschemenal, l'architecture est particulière, d'influence germanique, cette vallée a un certain cachet et comme j'évolue bien et sans douleur, ça me rend optimiste alors que la nuit tombe. Le sentier monte à travers une forêt en direction du refuge d'Alpenzu (1784m.) où je fais une pause potage durant 13 minutes au milieu d'autres concurrents. Je prends ensuite la direction du col Pinter (2783m.) par un sentier filant droit à travers les pâturages, j'ai mille mètres de dénivelé positif à avaler sur une pente moyenne à 22,6 %, ça fera un bon test pour mes genoux. La montée est forte mais régulière et pas du tout technique, j'avance prudemment et à 22h05, je bascule vers Cunéaz (2060 m.). La descente est raide et je m'offre quelques répit pour

soulager mes articulations et mes muscles mais tout se passe bien à part que le vent s'est levé et qu'il fait très froid. A l'entrée du village, je suis accueilli par un petit groupe m'encourageant à l'aide d'une cloche tintant bruyamment ce qui trouble la quiétude de ce hameau. On m'invite à rentrer, je me tourne pour montrer mon dossard mais une personne m'explique que ce restaurant n'est pas un ravitaillement officiel mais qu'on peut y manger des spécialités locales, tout est offert par les patrons, pas de problème. Je m'installe donc en compagnie de participants Valdôtains et nous mangeons et discutons dans cet endroit si chaleureux. Je commande un café et après une demi-heure, je me remets en route en les remerciant infiniment pour leur générosité et leur sympathie.



Il est 0h15 quand je pointe au refuge Crest (1939m.), je repars en direction de Saint-Jacques (1705m.) par un sentier qui descend doucement d'abord en forêt puis traversant

prairies et hameaux pour obliquer vers le ravitaillement situé au creux de cette vallée le long d'un cours d'eau. Je passe dans un jardin où un drap tendu entre deux arbres affiche : « C'est vous les Géants » avec une petite table où plusieurs boissons sont posées, ça a le don de m'émouvoir dans cette nuit particulièrement froide, mes yeux s'embuent, j'avoue ! Arrivé au ravito, je décide de me reposer deux heures avec de la glace sur les genoux, Marco est à l'intérieur, il vient d'arriver, il a le visage marqué par la fatigue et me demande de l'accompagner jusqu'au refuge suivant, je décline son offre à contrecœur mais dans la tête, je suis déjà en mode « off » et il est indispensable de me soigner et de dormir, je suis fourbu par les efforts fournis et les émotions ressenties. Je demande un lit, le dortoir est en haut, la chambre est calme, les ressorts sont tellement usés que je suis comme dans un hamac mais peu importe, je craque mes poches de glace, je reprends un Dafalgan et m'endors du sommeil du juste, il est 2h30. Vers 4h30, j'émerge difficilement et je me demande où je suis mais très vite la réalité me revient en pleine face et je m'assois sur mon lit, j'enfile mes godasses péniblement et ajuste mon sac à dos quand un bénévole rentre dans le dortoir. Il nous dit que l'épreuve est neutralisée à cause d'un éboulement et du froid en altitude, que chaque participant est bloqué à l'endroit où il est et jusqu'à nouvel ordre. On peut continuer à dormir car personne, en bas, ne veut une place. Je suis parfaitement apte à me rendormir et après avoir été chercher deux nouvelles poches de glace en bas, je replonge dans les bras de Morphée pour deux nouvelles heures providentielles. Au rez-de-chaussée, une bonne vingtaine de concurrents au regard vides attend, équipés et assis inconfortablement, qu'on lui permette de continuer sa route. A sept heures, je me réveille et je descends prendre un café, tout le monde est encore là et les commentaires vont bon train. Quand vont-ils nous lâcher ? La course va-t-elle se

poursuivre ? Personne n'en sait plus et les supputations diverses sont de mises. Je bois un café, je mange des biscuits en discutant avec des Français assis ici depuis plusieurs heures. Je monte me préparer car le départ est imminent, je me rafraichis quelque peu, je constate que mes genoux ont dégonflés et qu'ils sont durs comme si je n'avais rien eu ! Saint-Jacques a été un tournant pour moi car bien reposé et guéri, je sais maintenant que j'irai au bout, j'en suis certain ! Il est 8h10, je suis un des premiers à m'élancer vers le refuge du Grand Tournalin (2461m.), j'avance d'un bon pas sur ce chemin qui traverse un bois puis file à travers les alpages, il est 9h30 quand je pénètre dans cet immense refuge pratiquement désert car le groupe qui y était a été relâché à la même heure que nous, évidemment. Je déguste un café avec une bonne salade de fruit et quelques biscuits avant de poursuivre mon chemin vers le col de Nannaz (2776m.) par un sentier au milieu des roches et des herbes. Passé ce col, je redescends dans une cuvette puis remonte légèrement pour passer le col des Fontaines (2695m.) afin d'entamer la descente assez raide, à travers les prés et un bois de conifères, vers Valtournenche (1510 m.), cinquième étape, où je recevrai mon beau petit badge comme à chaque base de vie. Il est 12h20 quand j'arrive dans la tente jouxtant une salle communale servant de base de vie, Marco est là, je décide de faire un arrêt pas trop long afin de profiter de l'après-midi pour avancer un peu et essayer de rejoindre le refuge de Cuney avant la nuit. Je suis en pleine forme, mes genoux sont impeccables, je mange, je me change mais je ne prends pas de douche et je ne renouvelle pas mes pansements aux pieds. Bilan de l'étape : 34.4 km, 17h38 dont 7h32 d'arrêt (6h09 à Saint-Jacques), 2953 m D+, 2861 D-, 1h07 passé en base de vie. Les heures de neutralisation seront décomptées de notre temps final et les barrières horaires sont reculées mais peu importe, je me fiche complètement de mon temps et de mon

classement, je veux juste être finisher, je ne suis pas en mode course, mon dossard est juste le cordon ombilical entre l'organisation et moi, en cas de pépin grave.

Valtournenche - Ollomont

En mangeant, j'avais analysé le parcours et je me suis fixé comme but de parvenir au refuge de Cuney en sept heures, je démarre donc à 13h30 en direction du refuge Barmasse (2168m.), je parcours un sentier qui s'élève vers un barrage, il fait beau et il y a quelques compagnons de voyage autour de moi, je profite, cette fois, du paysage qui m'est offert. Après 5 minutes d'arrêt, je repars vers la fenêtre d'Ersa (2290m.) sans trop tarder car j'ai plus ou moins fixé rendez-vous à Marco sur cette étape avec comme point de jonction, le refuge de Cuney. A 16h30, je passe par la fenêtre et après un ravitaillement éclair à Vareton (2300m.), je poursuis sur ma lancée vers la fenêtre de Tzan (2738m.) que j'atteins à 18h36 par un sentier qui monte doucement. Après, le parcours joue au yoyo entre 2400 et 2800 mètres d'altitude et quatre sommets à franchir. Sur ce sentier et dans les ravitos assez exigus, il est impossible de louper Marco donc je poursuis mon chemin à une bonne cadence. Au bivouac Reboulaz, je me restaure un peu plus longtemps avec une bonne soupe, des Tuc et du fromage, je reste une demi-heure au chaud à écouter Thierry et ses expériences, il ne s'arrête jamais de parler, celui-là ! Je ne tarde pas car la nuit est en train de s'installer, à 20h04, je franchis le col Terray (2787m.) et à 21h05, je pointe au refuge de Cuney. Je passe ma tête dans le refuge mais on m'annonce que le pointage est dans une tente sur le côté. La tente est balayée par le vent, il commence à faire froid et le canon à chaleur nous fait du bien. Je demande au bénévole à quelle heure mon pote est passé mais son numéro de dossard n'est pas sur ses feuilles. Bon, il doit être devant car le dépasser en plein jour sur ce sentier me semble improbable. Mystère ! Après un quart d'heure, je continue mon périple car

je me sens vraiment bien d'attaque pour rejoindre le bivouac Clermont (2691m.) à un rythme soutenu. Je passe le col de Chaleby (2690m.) à 22h04 et après une petite descente et une aussi petite remontée, j'atteins ce minuscule endroit à 22h52. L'endroit est petit mais la réception est immensément chaleureuse, une dame me propose des pâtes et je m'installe autour de cette table où on devise tranquillement tout en dégustant ce repas. Il y a un dortoir où quelques personnes dorment, je m'y installe alors que je n'ai pas très sommeil, je ne parviens pas à m'endormir car mes jambes enflammées me font trop souffrir. J'entends Etienne, un compatriote, qui se restaure juste à côté, j'hésite à repartir avec lui et, finalement, je le laisse filer. Après une grosse heure à perdre du temps inutilement, je décide de repartir.



Je quitte le bivouac à 0h45 en direction du col de Vessonaz (2790m.) que je franchis après un quart d'heure je bascule alors dans une descente très raide au début pour finir après 2 kilomètres à un alpage, Arp Damon (2210m.) C'est à cet endroit et après une descente pénible que je ne vois plus un seul drapeau et, évidemment, aucune frontale devant, ni derrière. J'inspecte les alentours durant douze bonnes minutes quand je trouve enfin des traces qui partent dans la bonne direction. C'est bien remonté que je reprends la piste qui file vers Closé (1352m.), celle-ci descend à travers pâtures et bois de conifères durant 8 kilomètres avec un balisage plus que clairsemé sans doute bouffé par les vaches, j'évolue comme ça pendant 2 heures, seul, sans apercevoir une seule lampe derrière et devant moi. J'ai mis la musique pour me calmer mais je flippe malgré tout, ça fait depuis Clermont que je n'ai vu personne et j'en ai marre. A l'entrée d'Oyace, je reviens finalement sur un groupe de 3 personnes, je me mets derrière eux et à 4h06, je pénètre dans la salle où il y a plusieurs matelas par terre et un ravito. L'endroit, éclairé au néon, est une vraie cour des miracles. Des participants sont endormis sur les paillasses, d'autres traînent aux tables la mine défaite, mêmes les bénévoles et les secouristes sont endormis. Je ne me ravitaille pas, j'ai un gros coup de blues, cette descente m'a vidé de mon énergie et je me couche tout habillé sur un des matelas libre. Je me donne une demi-heure pour repartir, mais je suis vidé. Je somnole un petit peu en observant cette salle où le désordre règne, où tout le monde traîne sa misère ça et là, pas de quoi me rebooster et je sombre moi aussi dans la morosité ambiante. Finalement, je reste allongé, tel un zombie, durant 2 heures à ne rien faire d'autre que m'apitoyer sur mon sort. J'ai appris durant ce laps de temps que la course s'arrêterait à Saint-Rhémy-en-Bosses, soit à trente kilomètres de Courmayeur car le col Malatra est enneigé et impraticable, donc ma course s'arrêtera

ce soir, mais à ce moment là, cela ne me fait ni chaud, ni froid. Toujours pas vu Marco, par contre Thierry est posé là, à quelques matelas du mien, le regard vide et sans parler, ce qui est exceptionnel.



A 6h00, je décide que ça en est fini de jouer à la larve et je reprends la route vers Ollomont. Je quitte le village d'humeur maussade et je commence à marcher sur le sentier menant au col Brison, celui-ci s'élève dans les bois à flanc de montagne, un Français veut engager la conversation mais je ne suis pas « open », j'ai envie de marcher seul et en musique, je le lui fais comprendre poliment et il préfère me semer. Je monte tranquillement jusqu'à Arp Brison (2186m.), ravitaillement le long du sentier vers le col. Je bois un thé, j'ai des nouvelles de Jeff, il fait sa course et est cinq heures devant moi, je lui demande de m'attendre à Ollomont mais il n'est pas chaud à cette idée. Je téléphone à Marco, il me dit qu'il a

traîné toute la nuit en m'attendant et maintenant, je me trouve 3 heures devant lui...Après examen, il aura pointé 1h15 après moi à Cuney, savoir comment je l'ai dépassé restera à jamais un mystère pour moi. Bon, je lui dis que je trace jusqu'à Ollomont et que je l'attendrai pour qu'on termine ensemble. Je quitte le bon feu et les bénévoles pour terminer l'ascension du col Brison (2523m.) que je franchis à 8h47, le début de la descente est très raide, 35% durant un kilomètre puis le chemin se radoucit jusqu'à un alpage et enfin, la piste descend à travers les prés puis dans un bois pour arriver à Ollomont où je pénètre dans la base de vie sous le soleil et les applaudissements des bénévoles et d'accompagnateurs présents. Bilan à mon GPS : 50,5 km, 21h11 dont 5h32 d'arrêt, 4047 D+, 4155D-, 2h54 à la base de vie d'Ollomont. Il n'y a que quelques participants présents dans la tente, je vais profiter du temps que j'ai devant moi pour faire un entretien complet de ma petite personne. Je commence par une bonne douche, je me change complètement, je me fais soigner les pieds par les secouristes sous le flash du photographe officiel de la course, je m'octroie un repas complet, je discute un peu. Etienne arrive, il me dit qu'il pète la forme, il compte repartir rapidement pour la dernière étape, je lui apprends que la course s'arrête dans vingt-deux kilomètres, il est un peu déçu mais repart aussitôt ! Pour ma part, j'attends Marco en piquant un bon somme dans la tente où je suis évidemment tout seul. Marco me réveille, il se restaure très rapidement et c'est ensemble que nous prenons la route pour le dernier chapitre de ce Tor. L'objectif est d'arriver à la tombée de la nuit en savourant notre dernière étape.

Il

est

13h51.



Ollomont - Saint-Rhémy-En-Bosses

Le sentier part à travers un bois puis traverse les pâturages en montant assez sèchement en direction du refuge de Champillon (2413m.), c'est un beau refuge, nous nous ravitaillons quelques minutes puis nous repartons pour ce qui sera notre dernier col, celui de Champillon (2709m.) que nous passons à 16h21 non sans faire quelques photos souvenirs. La descente n'est pas très difficile néanmoins avec le vent de face et les douleurs aux pieds, nous ne l'effectuons pas très rapidement. Nous arrivons Ponteilles (1830m.) où un ravitaillement est installé avec barbecue, pain, etc. Nous profitons de leur accueil pendant un bon quart d'heure puis nous nous décidons à en finir avec la grosse dizaine de kilomètres qu'il nous reste jusqu'à l'arrivée. Nous marchons tranquillement sur ce chemin dans les bois jusqu'à une route goudronnée, nous traversons le village de Saint-Rhémy, puis nous suivons un chemin le long d'un cours d'eau qui nous mène à la ligne d'arrivée. Un japonais termine en même temps que nous avec sa femme et ses enfants, nous nous congratulons mutuellement avec Marco tandis que nous franchissons cette ligne d'arrivée installée à la hâte. Je n'en reviens pas que tout soit terminé, je suis comme KO debout, un vide s'installe en moi instantanément. Bilan GPS de cette ultime étape : 21.8 km, 6h25 dont 31' d'arrêt, 1529 D+, 1402 D-. Un Bus nous ramène vers Courmayeur, nous allons manger un bout puis nous nous installons à l'hôtel pour une nuit pauvre en sommeil, mais riche en douleurs physiques et en pensées tourmentées. Le samedi, je vais me faire masser puis on va manger un bout au hall omnisports, nous discutons avec quelques concurrents avant de se promener dans un Courmayeur ensoleillé, nous prenons un verre avec Arnaud, Thierry et quelques autres, les anecdotes remplissent déjà la conversation. Le dimanche a lieu la remise des prix dans une ambiance pleine d'émotions, nous recevons un sweat-shirt finisher, témoin de la réussite de

notre aventure. La boucle est presque bouclée car il manque 10 % à notre parcours mais c'est totalement indépendant de la volonté de tous. Il est temps de reprendre la route vers notre plat pays.





Epilogue

C'est de loin la plus belle épreuve sportive que j'ai vécue. Je refuse d'appeler cela une compétition, c'est plutôt une aventure humaine avec un dossard. J'ai adoré cet ultra-trail que j'ai fait en marchant de bout en bout, il est extrêmement bien organisé par des gens responsables et enthousiastes, les bénévoles sont exceptionnels de gentillesse et d'abnégation et ce, à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, les secouristes et les médecins sont fantastiques, à défaire et refaire des pansements sur des dizaines de pieds ou à nous soigner, toujours avec le sourire et enfin, la population Valdôtaine, jamais avare d'un encouragement ou d'un petit mot. Le paysage est grandiose même si je n'en ai pas profité énormément car j'ai beaucoup évolué de nuit. J'en ai beaucoup appris sur moi-même, sur mes capacités de résistance à la fatigue, sur les limites de mon corps, sur mes facultés de récupération, sur mon moral, sur tous les états d'âmes que j'ai eu durant cette semaine. J'ai terminé ce Tor épuisé, cassé physiquement et vidé mentalement mais il n'y a pas encore eu une semaine de passée sans y penser ou en parler, c'était tellement grand !

Je voudrais bien recommencer mais en l'abordant de manière plus compétitive et en prenant plus de risques. C'est-à-dire en m'arrêtant beaucoup moins, en progressant un peu plus vite et en préparant plus consciencieusement le parcours et mon timing. Mais pour cela, il faudra être tiré au sort...

Bilan chiffré : GPS : 312 km, 23385 D+ , 23088 D-, Chrono : 130 h 18 (91h22 de marche et 38h55 d'arrêts), 5h30 de neutralisation, temps final ramené à 124h48 en 259 ème position sur 392. 63.53 % de finishers. Merci au Service d'Incendie de Bruxelles et à son officier des sports de nous avoir aidé à participer à cette magnifique épreuve, après un 0 sur 4 en 2011, un 3 sur 3 en 2012!"