

La TDS, par Silvain Ducros



Je suis très content d'être arrivé au bout de cette course. En effet, début juillet, après avoir fait la reconnaissance du parcours, je doutais de mes capacités à la terminer. Le parcours n'est pas facile, gros dénivelé avec notamment une ascension de 2000m après Bourg Saint Maurice qui fait souvent de gros dégâts, sentiers très souvent techniques, passages difficiles.

Je décidais finalement poursuivre ma préparation et j'avais de toute façon l'EDS Cenis Tour 73km début août pour valider mes capacités. L'EDF Cenis tour s'est très bien passé, en 10h57 avec un très bon finish. 34ème / 102 finishers

Fin août, lundi 28, nous voilà donc à Chamonix. La météo s'annonce assez bonne pour

mercredi, pas trop chaude. La pluie ou des orages sont prévus mais isolés et plutôt en soirée. Mercredi, réveil à 2h45, à 4h dans le bus pour Courmayeur ou le départ sera donné à 6h. 6h, musique de Pirates des Caraïbes et départ. C'est parti avec 1817 autres coureurs pour 119km et 7200m D+ sur des chemins techniques. Connaissant bien le parcours et ayant pris connaissance de l'expérience de coureurs d'autres années, je pars doucement en milieu de peloton. La première montée jusqu'au Col Chercrouit se passe sur une piste assez large, j'y vais tranquillement. L'objectif est d'être en bonne forme à Bourg Saint Maurice (51ème km).

J'arrive au col (6,5km) en 1h17. Je suis 1073ème. Après le Col Chercrouit, le chemin se transforme en single et fréquemment des bouchons se forment nous obligeant à nous arrêter. Certains forcent le passage sur les cotés pour gagner quelques places. De mon côté j'en prend mon parti. Je profite des paysages qui émergent de la brume. Il ne fait pas froid, pas chaud, on est bien.

Arrivé sur l'Arête du Mont Favre, le paysage est magnifique, vue sur le Val Veny et le massif du Mont Blanc en face. Rapidement nous arrivons au Lac Combal avant d'entreprendre une première difficulté, le col Chavannes qui nous amène à environ 2600m. Nous avons fait 20km, je suis en 937ème position. J'ai gagné une centaine de place depuis le col Chercrouit. Mais je ne force pas, je reste dans le confort et ça me va bien. En haut du col Chavanne, s'en suit une longue descente sur une piste qui à l'avantage de permettre au peloton de s'étirer. Nous remontons ensuite au col du Petit Saint Bernard.



Le lac de St-Jacques est un lac d'altitude, situé à 2750m d'altitude, dans la vallée de la TDS. Il est entouré de montagnes et de forêts.

Le lac de St-Jacques est un lac d'altitude, situé à 2750m d'altitude, dans la vallée de la TDS. Il est entouré de montagnes et de forêts.

Le lac de St-Jacques est un lac d'altitude, situé à 2750m d'altitude, dans la vallée de la TDS. Il est entouré de montagnes et de forêts.



Le lac de St-Jacques est un lac d'altitude, situé à 2750m d'altitude, dans la vallée de la TDS. Il est entouré de montagnes et de forêts.



Don't forget to get your copy of the 2015-2016 National Curriculum Framework for School Education

[illegible]

On the other hand, the fact that the EMR is a common factor in all stages of the process, including the initial assessment, the development of the plan, the implementation of the plan, the evaluation of the plan, and the monitoring of the plan, is a clear indication that the EMR is a key factor in the success of the process.

