L'Ultra Trail du Mont Blanc

Par Bruno Bouvier

Plusieurs années après en avoir rêvé, cette fois on va être dans le vif du sujet, un mythe pour tout trailer qui se respecte : Mohamed et moi-même (Bruno) allons participer à une des plus belles épreuves, l'Ultra Trail du Mont-Blanc, autrement plus connu sous le nom d'UTMB !

Le week-end se présente sous les meilleurs hospices, la météo semble vouloir laisser un peu de répit à l'épreuve après 3 années de conditions difficiles, la chance nous sourit donc pour ce 11ème anniversaire.

Arrivée le jeudi pour un départ à 16h30 le lendemain, le soleil est effectivement au rendez-vous sur le superbe Mont-Blanc, il faudra prendre en compte ce facteur.

La nuit passée, le début de l'épreuve commence, retrait du dossard avec présentation du matériel obligatoire, tout est OK pour nous deux. Repas du midi : une bonne pasta party dans notre refuge du Chamoniard volant puis une sieste pour digérer et prendre un peu de sommeil d'avance sachant que nous allons passer 2 nuits dehors a priori (ce n'est donc pas du luxe).

La tension monte lorsque nous nous dirigeons à pied vers le centre-ville où le départ a lieu avec notre sac à dos plein comme un œuf (veste anti-pluie, barres de céréales, frontales….). Tous les coureurs sont là assis par terre à attendre le top départ. Au fur et à mesure, nous nous apercevons du nombre impressionnant de coureurs étrangers inscrits (environ la moitié selon un autre participant !), notamment les espagnols et surtout les japonais venus très nombreux.

16h29 : la musique débute, une minute plus tard nous nous élançons vers l'inconnu. La première partie est simple, 8km de plat jusqu'au village des Houches où une première surprise nous attend : Killian Jornet (triple vainqueur de l'épreuve), sur le bord du parcours à nous encourager, quelques-uns font une photo souvenir.

Première difficulté, le Délevret (1776m) pour nous mettre dans l'ambiance. La motivation de début de course aidant, nous passons tranquillement avec quand même un premier aperçu du type de descente qui nous attend. Au bout de 3h30 de course, la nuit arrive doucement, les frontales sont de sortie et nous nous dirigeons vers la croix du bonhomme (2443m). Nous gardons à l'esprit les deux premières barrières horaires (22h30 aux Contamines et 0h30 à La Balme) pour ne pas être gênés dans notre progression. La nuit avance et nous continuons notre bout de chemin ensemble, le jour se lève sur les Alpes italiennes…simplement magnifique ! Le col de la Seigne (2516m, Km60) passé, nous redescendons vers le lac Combal pour remonter vers l'Arête du Mont Favre (2435m, Km68). Le jour est levé quand nous nous entamons une difficile détente vers Courmayeur, le dernier kilomètre de la descente est très éprouvant pour les jambes et se termine par une série d'escaliers assez hauts pour rendre l'exercice traumatisant. L'arrêt à Courmayeur nous permet de nous changer complètement (un sac avait été déposé par l'organisation avec nos affaires de rechange) : lingettes pour se laver, vêtements propres, la pause fait du bien après cette descente qui laisse des traces sur l'organisme…

Nous repartons en direction du refuge Bertone (1989m, Km82), 700m de D+. Arrivés en haut, nous nous ravitaillons et en profitons pour faire une deuxième pause « sommeil » ou plutôt une sieste de 20mn au soleil pour ne pas attraper froid. Nous repartons pour quelques kilomètres relativement plats. Enfin nous arrivons au pied du Grand Col Ferret (2537m, Km99), frontière entre l'Italie et la Suisse. Une grande descente de 18Km nous attend, les jambes vont encore avoir mal. Nous ne sommes plus ensemble avec Mohamed qui a du mal dans les descentes, ses jambes le faisant souffrir, j'arrive au ravitaillement de La Fouly, me restaure. Au moment de repartir, je croise Mohamed qui arrive sur le ravito, peu de temps nous sépare ; je dois repartir pour ne pas attraper froid et lui doit s'arrêter pour se réchauffer et se ravitailler, la course se poursuit. Les barrières horaires sont de plus en plus présentes dans nos esprits. Prochain objectif, le ravitaillement de Champex-Lac (1477m, Km122) et la volonté d'essayer d'y dormir un peu.

La deuxième nuit est entamée depuis quelques heures, descente puis remontée vers Champex-Lac, une webcam en directlive est présente et un ami m'aperçoit au passage, sympa… Je me ravitaille et demande si il y a de la place pour dormir, coup de chance, un matelas est disponible, je m'engouffre dans la tente et sous la couverture en demandant que l'on me réveille 30mn plus tard. Au cas où, je programme mon téléphone portable sur vibreur et le pose sur mon torse pour le sentir ; la peur de ne pas se réveiller est toujours présente sachant que la barrière horaire est proche. 20mn plus tard, je me réveille, remets mon sac à dos, reprends mes bâtons (merci à eux pour leur aide !), les batteries sont en partie rechargées avant d'entamer la dernière partie du parcours qui n'est pas des plus facile avec la fatigue accumulée. 17Km sans ravitaillement et le col de Bovine (1987m, Km132) à passer, nouvelle barrière horaire à Trient (5h45). Je n'ai plus de nouvelles de Mohamed, j'espère qu'il est encore en course…

Les arrêts aux ravitaillements s'enchainent, j'essaie de repartir à chaque fois avec un petit groupe de coureurs, plus facile à gérer pour la lumière et plus sympa pour discuter. La remontée vers Catogne (700m D+) est difficile, les jambes sont lourdes et le mollet gauche commence à tirer sérieusement. Enfin le sommet, je quitte la Suisse pour redescendre vers Vallorcine, le retour en France donne des idées d'en terminer avec cette course, est-ce que l'organisme va tenir ??? Le Col des Montets est une formalité, on entame la Tête au Vent (2130m, Km157). Dès le début de l'ascension, je m'aperçois qu'il fait chaud, je m'arrête sur le côté pour enlever la deuxième couche manche longue et la veste coupe-vent, ranger la frontale et poser la casquette sur la tête ; c'est repartit. L'ascension se passe bien, l'excitation de l'arrivée aide à franchir les obstacles. La Tête au Vent est enfin là, la vue magnifique, il ne reste plus qu'à descendre...mais les descentes font mal aux jambes. Direction La Flégère et la dernière barrière horaire, un moment de doute s'installe quand nous devons passer une portion de rochers compliqués à gérer, le temps défile et toujours pas de Flégère…Nous sommes sur un single et un trailer bloque une trentaine d'autres coureurs sans s'en soucier le moins du monde (bizarre comme attitude !). La Flégère apparait au loin, ouf je n'y croyais plus, il est 11h30. Il reste 1h30 de descente selon certains coureurs du cru, la délivrance est proche. J'entame la descente vers Chamonix sous les encouragements/félicitations des randonneurs, la fatigue se fait moins sentir car l'exploit est proche… Un peu avant 13h, j'arrive aux abords de Chamonix, la foule présente est dense pour accueillir tous les coureurs (UTMB et autres courses), la joie d'être arrivé au bout est immense malgré les douleurs musculaires, oubliées l'espace de quelques instants. Dernier virage et c'est l'arche d'arrivée qui s'approche, je la passe avec le sourire aux lèvres.

Momo aura fait une très belle course mais devra arrêter à Trient (Km139), content de son parcours même si déçu de ne pas avoir pu faire l'ensemble du tracé.

Une nouvelle aventure avec Momo qui mérite d’être vécue…avis aux amateurs donc !