Ma CCC

Par Muriel Molinier

Ma première course en montagne c'est le Marathon du Mont-Blanc 2011 avec Anne et Pascale. Un véritable déclic !

Une préparation au top, une très belle course et boostées par nos résultats ; champagne aidant ; et aussi sous l'impulsion de Anne qui a déjà participé plusieurs fois à la CCC, nous prenons rendez-vous pour août 2012 pour l'accompagner dans cette folle aventure !

Nous faisons notre inscription groupée en décembre 2011, et nous nous rendons compte que James également s'est inscrit, ainsi que Pierre-Yves et Anders.

Maintenant, le tirage au sort décidera si oui ou non nous pouvons participer cette année, les places sont chères, il y a 40% de déçus.

Je ne sais pas trop si je serai déçue de ne pas participer, en fait je ne me rends pas bien compte de l'enjeu et de l'entraînement qu'il faudra pour arriver à finir cette course, c'est quand

même 100 km et 5 950 m de dénivelé sur le papier !

Lorsque Anne m'annonce que notre groupe a été tiré au sort, et que nous serons finalement tous les 6 à participer, je n'ai aucune idée de la façon dont gérer ce type de course, je crois que j'aurai préféré …

Je décide donc de faire entièrement confiance à Anne qui a l'expérience et à notre coach Michel pour ses plans d'entraînements, et je me mets en route. Nous sommes en janvier et il est grand temps de penser à notre objectif.

Marathon de Paris tout d'abord, avec les entraînements du dimanche matin au départ du Parc Corbières, les longues séances au seuil sur la piste la nuit, puis la préparation trail avec nos sorties dans la boue dans la forêt de Marly, les côtes du Parc de Marly que nous connaissons par cœur, la fameuse côte de la grille royale et les exercices de Michel.

Tout cet entrainement est couronné par le Tour des Glaciers de la Vanoise à Pralognan le 1er juillet, ou je me régale et prends beaucoup de plaisir sur le 33km et 2 400 m de dénivelé, malgré la difficulté du parcours. C'est tellement beau !

C'est de bon augure pour la suite, ma confiance grandit.

J’enchaîne avec une petite semaine de randonnée sur les sentiers Corse, très difficiles et très chauds, surtout avec un sac à dos de plus de 10kilos sur le dos, suivis par une pause plage bien méritée, et oui, la récupération c’est indispensable et même à un mois de l’objectif, je me laisse bercer par le clapotis de l’eau …

Rendez-vous est pris à Chamonix pour la semaine du 15 août. Anne m’attend, cela fait déjà trois semaines qu’elle randonne et elle est en pleine forme. Nous enchaînons 6 journées de rando-course avec du fort dénivelé, les descentes sont pour moi toujours aussi difficiles, mais je prends un peu d’assurance grâce aux bâtons alors que Anne descend à toutes jambes !

Retour à Saint-Germain entre le 20 et le 27 août, il est temps de penser au sac à dos, à la liste du matériel obligatoire. Repos aussi, je ne fais qu’un léger footing, un petit tour en vélo et une sortie de nuit pour tester ma nouvelle lampe frontale dans la forêt de Marly. Elle éclaire diablement bien, ça me rassure pour la nuit entière à passer pendant la course.

Je retourne à Chamonix le 28 août, il fait beau, quel bonheur de retrouver les montagnes.

Le mercredi matin avant d’accueillir Pascale qui arrive par le train de nuit, nous faisons avec Anne une dernière ballade jusqu’au refuge des Mottets, la vue sur la chaine des Drus est grandiose.

L'après midi, nous plongeons dans l'atmosphère si particulière de Chamonix pendant l'UTMB. Nous n'entendons pratiquement pas parler français, nous ne croisons que des traileurs en tenue dernier cri, les stands de l'ultra-trail sont ouverts, beaucoup de monde déjà. Nous allons chercher nos dossards, l'organisation contrôle les sacs et le matériel obligatoire, un bulletin météo alarmant est placardé sur les murs, averses de pluie et de neige à partir de 1 800m, -5° ressentis et vent fort annoncés pour vendredi et samedi. Ça promet !

Le jeudi, c'est le départ de la TDS sous la pluie, qui ne s'arrêtera pas de la journée, le moral en prend un coup, nous nous reposons, pas grand chose à faire d'autre. Des courses sont organisées pour les 'petits' à partir de 3 ans ! une 'mini CCC', une 'mini TDS'' un 'mini UTMB', il y a un nombre impressionnant de bambins qui courent ces petites distances sous les yeux ou avec l'aide de leurs parents, bravant la pluie et la boue ! quelle ambiance déjà !

Ça y est, vendredi matin, le grand jour ! Nous y sommes !, le réveil n'est pas trop tôt, nous avons réussi à avoir un bus à 8h15 pour Courmayeur, et miracle, il ne pleut pas !

Ça ne durera pas et malheureusement la pluie ou la neige, le vent, la boue, ne nous laisseront pas trop de répit. Les conditions météo annoncées seront bien là … il faudra concilier avec la montagne … Le contraste est frappant avec notre préparation dix jours plus tôt sous la canicule, et nous craignions alors d'avoir trop chaud pendant la course !

De la course, il me reste gravées en mémoire des images chargées d'émotions, la beauté des paysages, les conditions irréelles dans lesquelles nous avons couru, le soutien avec les autres coureurs, le réconfort et le sourire de tous les bénévoles,

La montée au grand Col Ferret dans les nuages et la tempête de neige, les bénévoles tout en haut du col que l'on distingue à peine mais que l'on entend de loin nous encourager en faisant tinter leurs cloches à vaches ;

La traversée entre la Fouly et Champex en Suisse, ça serait presque bucolique, les petits villages ou des enfants abrités sous un arbre nous tendent du thé chaud et du coca, les mamies qui nous offrent du thé et des gâteaux, tellement improbable avec la pluie qui tombe, mais le

public est bien présent pour nous encourager ;

La montée à Bovine, il fait nuit, nous avons les pieds dans le torrent, il faut escalader, c'est très dur, il commence à neiger fort, le paysage éclairé par la lampe frontale est totalement irréel, les branches d'arbre ploient sous le poids de la neige, on se croirait en plein mois de janvier ;

L'étable transformée en abris de fortune en haut de Bovine ou nous sommes accueillis comme des champions, et réchauffés par une soupe aux vermicelles tellement réconfortante, les coureurs hagards et frigorifiés qui s'emmitouflent dans leurs couvertures de survie ;

La descente jusqu'à Trient dans les torrents de boue, ça glisse tellement que j'ai mal aux bras et aux épaules à essayer de retenir avec mes bâtons chacun de mes pas, mais j'ai réussi à me réchauffer et j'arrive entière en bas, le plus dur est fait, maintenant il faut aller au bout ;

Le feu de bois dehors en haut de Catogne au milieu de nulle part et sous 10cm de neige fraiche, la descente encore une fois très glissante et boueuse jusqu'à Vallorcine ;

Ma montre que je regarde enfin, pensant qu'il doit être bientôt minuit, mais il est déjà 4h45 du matin ! Le jour va bientôt se lever, la nuit, perte de tous les repères ;

Les SMS d'encouragement que j'ai reçus, ceux que j'ai lu à Champex et ceux arrivés pendant la nuit et que je lis à Vallorcine (impossible d'ouvrir les fermetures éclair de ma veste pendant la nuit tellement mes doigts sont gelés, alors pas de montre, pas de téléphone, pas de repères …), je repars gonflée à bloc ;

Le petit bout de chemin jusqu'au Col des Montets à discuter avec une mère et sa fille qui courent ensemble et qui arriveront ensemble à Chamonix !

La dernière partie du parcours qui emprunte à l'envers celui du Marathon du Mont-Blanc mais qui me paraît interminable, j'ai l'impression que ça ne fait que monter, mais la moral est bon, je rattrape et double pas mal de coureurs fatigués ;

Enfin l'arrivée à Chamonix, le tour en ville, je retrouve Pascale qui a déjà terminé depuis longtemps et s'en retourne à l'hôtel et Anne, complètement frigorifiée qui trouve encore la ressource de m'encourager, et le public déjà nombreux sur la fin du parcours, j'arrive à trottiner et je passe enfin cette ligne d'arrivée mythique, celle qui m'a fait rêver depuis ces longs mois d'entraînement …

Quel bonheur ensuite de voir que tous les six nous sommes finishers !

Quelle ÉNORME Aventure !