



Diploma - Diplôme - Urkunde



**THE NORTH FACE®
ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC®**



2012
3^e édition

Catherine Poletti,
Directrice de Course



Parcours
114 km
7 150 m ⤴

René Bachelard,
Président

Sebastien DUTHUILLE, Finisher

a réalisé le parcours en 29:03:59

448^e au classement général / 180^e dans la catégorie Vétéran 1 Homme



Sur les Traces des Ducs de Savoie ou Trace du
Diable Savoyard



- **Préambule.**

Tout commence précisément le 16 décembre 2011. Ayant terminé une super saison 2010-2011, je reprends tout doucement l'entraînement avec comme point de mire la fin août 2012, c'est-à-dire l'UTMB !

Malheureusement, compte tenu du nombre de demandes d'inscription trop élevé avec une surréservation à 195% soit 800 coureurs (cf. les perdants au tirage au sort en 2011 et donc prioritaires en 2012) inscrits définitivement et avec malheureusement moins d'une chance sur deux de succès lors du tirage au sort de 2012, mon inscription n'est pas retenue sur le tour complet du Mont-Blanc. Je me rabats finalement sur la TDS, seule belle opportunité de participer à la 10^{ème} édition de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, et de gagner 4 points pour les inscriptions 2013. Néanmoins, ce transfert d'inscription sur la TDS 2012 ne me permettra pas de conserver une priorité d'inscription pour la course UTMB 2013.

Pour faire face à ce raz de marée de pré inscriptions et trouver des règles respectueuses des coureurs, l'organisation a été amenée à modifier et à durcir le système des courses qualificatives pour 2013 : modification du nombre de points qui seront nécessaires pour s'inscrire à l'UTMB 2013, il faudra avoir acquis en 2011 ou 2012, 7 points en 3 courses maximum.

Parcourir le tour du Mont-Blanc, c'est découvrir un univers incomparable, celui de la haute montagne impressionnante et magique. C'est aussi partager le rêve éternel des pionniers en traversant le jardin féérique de Gaston Rebuffat et des récits de Roger Frison-Roche. C'est découvrir la topographie intime des sommets : l'arrondi du Mont-Blanc, l'arête de Bionnassay, la Noire de Peuterey, la Dent du Géant, la paroi des Grandes-Jorasses, les pointes sud et nord de l'Aiguille du Tour, l'Aiguille Verte, la verticale des Drus...

L'Ultra-Trail est une discipline hors du commun, un véritable défi contre soi-même qui nécessite une préparation spécifique et minutieuse pour parcourir dans des sentiers étroits et techniques des distances hors normes et affronter des dénivelés d'exception.

Chaque fois que l'on se lance dans une telle course, on sait que l'on repart presque de zéro. La même humilité s'impose au débutant comme au coureur chevronné. C'est aussi pour cela que j'aime l'Ultra. Parce qu'il ne livre jamais tous ses secrets et qu'il faut à chaque fois découvrir et relever de nouveaux défis. Et là, c'est inépuisable.

Tout d'abord, qu'est-ce que la TDS ?

L'abréviation TDS correspond à l'intitulé « Sur les Traces des Ducs de Savoie ». La course passe par 2 pays : l'Italie (cf. Départ de Courmayeur) et la France (cf. Arrivée à Chamonix).

Cette course d'une distance égale à 114 km et de 7.150 m de dénivelé positif représente mon objectif majeur de cette année.

La TDS est passée pour moi du statut « d'alternative de l'UTMB » à celui d'une course unique en son genre parmi les plus prestigieuses au monde.

Plus sauvage et plus technique que l'UTMB et la CCC, au cœur de la Vallée d'Aoste et des deux Savoie, cette course exigeante offre une vision inédite du tour du Mont-Blanc et du Beaufortain permettant de découvrir le col de la Youlaz (2.661 m) au-dessus de Courmayeur, le « passage du Curé » ou la sublime vue sur le massif du Mont-Blanc depuis le col de la Gitte.

C'est une épreuve de montagne comportant de nombreux passages en altitude supérieurs à 2.500 m pouvant se dérouler dans des conditions climatiques extrêmement difficiles (cf. vent, froid, pluie ou neige). Cela nécessite naturellement un très bon entraînement, un matériel adapté et une réelle capacité d'autonomie.

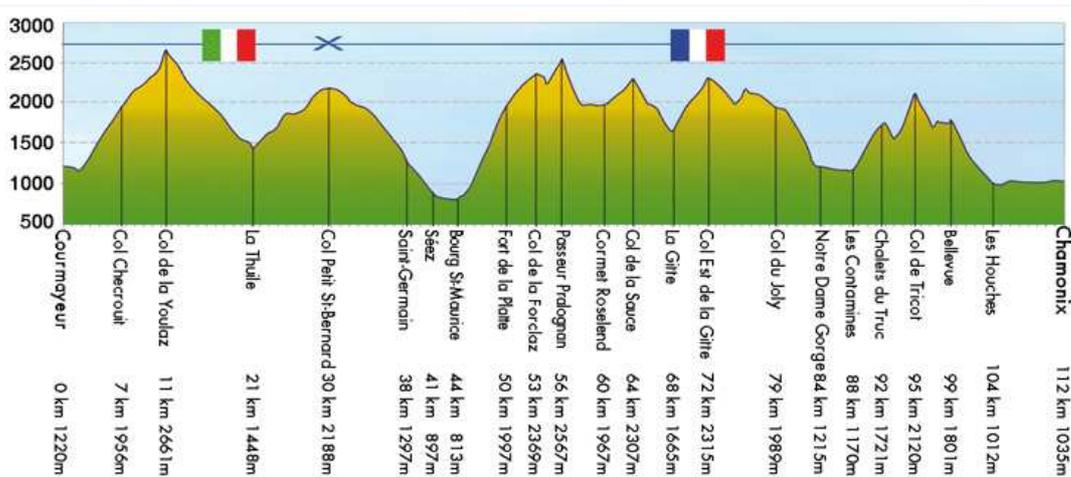
The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® : TDS®



Le départ qui a lieu au centre-ville de Courmayeur est empreint d'une atmosphère festive, d'une chaleur humaine comme seuls les italiens en ont le secret. C'est aussi, dans le même temps, un moment rare d'émotion au son de la musique de Vangelis (cf. musique d'ouverture du film « 1492 »).

Le principe de l'épreuve est la semi-autonomie.

Le profil :



Pour participer à l'Ultra-Trail TDS du Mont-Blanc, il faut s'y prendre tôt, très tôt même, pour pouvoir avoir une chance de disputer honorablement cette course mythique.

On ne peut pas participer à la « grande messe » de l'Ultra-Trail sans avoir déjà pris part à des trails de bon niveau. La TDS étant un « must » de la course à pieds, celles et ceux qui veulent en être doivent auparavant prouver leur aptitude à ce type d'effort en participant à des épreuves qualificatives. Selon leurs degrés de difficultés, ces trails permettent aux coureurs qui les terminent d'obtenir des points selon un barème fixé par les organisateurs. Pour avoir le droit de vous inscrire à la TDS, il faut que vous ayez accumulé au minimum 2 points lors des deux dernières saisons. Une fois cette condition remplie, la course continue... Vous devez vous pré inscrire sur Internet entre la fin décembre et la mi-janvier. Contre un acompte votre pré inscription est validée. Puis, un tirage au sort est effectué pour désigner les heureux élus. Fini alors de rêver, à vous de jouer !

Cela faisait quelque peu bizarre de s'inscrire plusieurs mois à l'avance dans cette aventure qu'est la TDS avec, disons-le, peu de repères face à un tel profil et à une telle distance. C'est mon sixième Ultra, même si j'imagine que pour la TDS cela reste court, je crois que l'objectif de figurer à l'arrivée semble accessible.

Fort de l'expérience de l'édition 2011 de la Courmayeur-Champeix-Chamonix, je me sens prêt à affronter le parcours de 114 km et de 7.150 m de dénivelé positif concocté par l'organisation. Enfin prêt ? Le terme est certainement exagéré voire un peu présomptueux. On ne peut jamais être sûr à 100% de sa préparation et de son état de forme. Nous sommes en montagne. C'est elle qui aura le dernier mot en cas de faiblesse. Il convient donc de relativiser et de faire preuve d'humilité lorsque l'on participe à une course de montagne.

La préparation s'est faite tranquillement avec des entraînements relativement longs. Mais, il manquait de la vraie montagne et je ne suis pas sûr que les quelques heures passées dans la forêt de Meudon ou de Clamart seront suffisamment efficaces.

The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® : TDS®



Au vue de la radiométrie, je me suis donné un objectif de temps de course entre 23h et 25h sachant que le but principal est d'aller au bout en se faisant plaisir sans se faire trop mal.

Le Comité d'Organisation de l'épreuve intitulée The North Face Ultra-Trail du Mont-Blanc est vraiment parfait et professionnelle. Je reçois ainsi une semaine avant le départ de la part du PC Course un SMS m'informant de deux modifications de parcours :

- A la Thuile, pour un meilleur accueil des coureurs et des accompagnateurs, le ravitaillement sera organisé dans la salle Arly et non à l'entrée de la station. Nous aurons ainsi l'occasion de parcourir quelques unes des belles rues du vieux village.
- La fin de la montée au Col du petit Saint-Bernard se fera en rive gauche de la rivière puis du lac de Verney afin d'éviter au maximum la route carrossable et de profiter ainsi de paysages magnifiques.

Ces modifications allongent le parcours de la TDS de 2 km.

En conséquence, les barrières horaires, à partir de Bourg Saint-Maurice, seront allongées de 30mn.

Cette petite modification nous permettra ainsi entre La Thuile et Bourg Saint-Maurice de suivre longuement la voie romaine qui permit, dès l'an 2 de notre ère, de relier Rome à Lyon à travers les Alpes.

• J-1.

Mercredi 29 août 2012, j'arrive en fin de matinée à Chamonix à 12h50. Je redécouvre à nouveau cette vallée que j'avais déjà observée en juin 2009 lors de l'ascension du sommet du Mont-Blanc. Je décide d'aller directement au lieu de retrait des dossards pour finaliser auprès des organisateurs la procédure de contrôle de mon matériel. Je m'y trouve avant 14h car la remise des dossards est exclusivement réservée à la course TDS, ce qui me permettra d'éviter la cohue et d'être ainsi plus au calme.

Je suis toujours surpris par l'engouement autour de cet événement sportif. 4 trails rassemblant 6.000 coureurs représentant 75 nations : 44% des concurrents viennent de l'étranger. (cf. l'Espagne représente le premier contingent (9%), suivent l'Italie voisine (8%), l'Angleterre (5%), la Belgique, l'Allemagne, la Suisse et le Japon...). Cette année est marquée par une hausse sensible de la présence américaine et par une poussée spectaculaire de la présence polonaise, portugaise et argentine.

Ces trailers font vibrer « Cham » et ses alentours. Chamonix, capitale de l'alpinisme, est devenue désormais la capitale du trail. L'ambiance est vraiment très sympa.

Il fait beau et orageux comme l'an dernier. Il y a une petite file d'attente. L'organisation est toujours aussi importante. On montre patte blanche. Le sac est contrôlé plus que jamais et est scellé pour finir. Apparemment des consignes très strictes ont été données cette année en raison de la météo prévue.

Un peu de paperasse puis le contrôle obligatoire du matériel avec la pose de la puce électronique au poignet et je finis par obtenir le fameux sésame : un beau dossard TDS 2012 où figurent mon nom et mon prénom.



The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® : TDS®



Avant de partir, je m'arrête un instant pour regarder de nouveau le bulletin Météo France pour les journées du 30 et 31 août :

METEO FRANCE

Bulletin de 08 h 00 du mercredi 29 août 2012

Mercredi 29 : soleil le matin mais les nuages vers 3/4000 m envahissent le ciel, d'autres nuages locaux se développent l'après-midi. Sur l'ensemble du massif, de 18 à 22 h, il y aura des orages avec des pluies, (5 à 10 litres d'eau au m²). Pendant les orages le brouillard s'abaisse vers 2500 m. Max de 27° à Chamonix, 15° à 2000 m.
Nuit : ciel couvert vers 3/4000 m, temps doux, température 13° à 2000 m avec 10/20 km/h du sud-ouest se renforçant fin de nuit.

Jeudi 30 :
Courmayeur, La Fouly et Champex : de 8 h 00 à midi pluies faibles, plafond nuageux vers 2500 m mais dès **12 h 00 à 17 h 00 pluies et orages**, 10/15 litres d'eau au m², brouillard dès 2000 m. Température max +5° à 2500 m.
Beaufortain/Chamonix : pluies faibles le matin, **dès 14 h jusqu'à 20 h succession d'averses orageuses**, 10/20 litres d'eau au m². Max à Chamonix 22°
Nuit : ensemble du massif, bancs de brouillard dès 1500 m et faibles pluies, neige 2400 m, 4° à 2000 m.
La Fouly et Champex : pluies régulières 3/10 litres d'eau m², brouillard dès 1500 m, neige à 2400 m, 1° à 2500 m. le vent tourne nord 20 km/h fin de nuit.

Vendredi 31 :
Ensemble du massif : pluies faibles le matin 3 à 5 litres d'eau m², neige faible dès 2300 m, bancs de brouillard dès 1500 m, ensuite de **12 h 00 à 23 h 00 pluies** 10 litres d'eau m², passage de l'air froid, il neigera dès 2000 m (ça blanchit un peu à 2000 m), 3 à 6 cm à 2500 m. Température 0° à 2400 m avec du vent de nord-est à 20 km/h l'après-midi, 40 km/h le soir
Nuit : pluies faibles, neige dès 1800/2000 m, 2 à 5 cm, 0° à 2300 m mais vent du nord-est à **60 km/h à 2/2500 m**, ce qui donne sensation de -5/-10°. Chamonix 3°.

Nous voilà maintenant face à la course la plus technique voire la plus difficile du défi The North face Ultra-Trail du Mont-Blanc et la météo obscurcit le ciel de nos rêves... 😞

Après cette première étape (cf. retrait des dossards), je pars à la recherche du Gîte Chalet La Montagne pour m'y installer et préparer mes affaires. Une chambre de 12 lits dont 4 occupants qui sont non participants aux courses.

Peu après 17h, je repars en direction du Salon de l'Ultra-Trail où je croiserai ci-et-là des connaissances.

De retour au Gîte, la météo change. La pluie commence à faire son apparition.

J'effectue une dernière vérification de mon sac avant de manger. Je trépigne d'impatience et une seule chose me trotte alors dans la tête : le système météo montagnard doit impérativement changer.

Nous recevons vers 20h, un SMS en provenance du PC Course nous informant en urgence que la situation se dégrade plus que prévu. On nous invite fortement à ajuster la liste du matériel réglementaire pour des raisons de sécurité. Conditions météo très froides et difficiles : pluie, neige à 2.000 m, vent, froid. Températures s'abaissant en-dessous de -5° C.

De toute façon, depuis 2 jours, nous savons à quoi nous en tenir. Ce ne sont pas les SMS alarmistes de l'organisation qui viendront contredire ce que nous annoncent déjà les bulletins météo.

Cette course, avec le mauvais temps, va se transformer tout simplement en une pure folie...

Je prévois déjà que beaucoup de trailers vont souffrir et que leur nombre à l'arrivée sera faible.

Je m'endors finalement vers 21h.



- **Jour J.**

3h30 du matin – Le réveil sonne. Comme d’habitude à la veille d’une course, je n’ai pas très bien dormi. J’ai couru toute la nuit 😴. Ca y est ! Ce que j’attends depuis huit mois maintenant est arrivé. Je me prépare pour ce qui sera ma plus longue course de l’année. Ma plus longue course tout court d’ailleurs.

Comme prévu, il pleut ! 🌧️ C’est un peu l’angoisse car il va y avoir à la fois, tant de difficulté à vivre, et de beauté à porter.

Je me demande alors si je serai à la hauteur de ce nouveau défi.

4h10 du matin – Je décide de me mettre en route pour le départ et je croise par coïncidence Florence, une accompagnatrice d’un autre groupe qui me propose de me déposer en voiture près de l’aire de départ alors que la pluie perdure. Son geste est gentil et très généreux car cette personne venait tout juste d’emmener un autre concurrent au départ. ❤️

Il s’agit de rallier en car notre point de départ à Courmayeur. L’organisation a été conçue de manière à échelonner les horaires de départs par navettes.

La mienne est prévue pour 4h45 avec un rendez-vous à 4h30. Nous voilà donc partis en car, direction l’Italie à travers le tunnel du Mont-Blanc. Courmayeur, nous voilà ! Je décide de manger mon gatosport (gâteau énergétique) dans le car. La nourriture consommée passe bien à cette heure matinale.

Départ Courmayeur - Arrivé à 5h40, le car nous libère à plus de 1 kilomètre du départ. Ce qui me laisse le temps de réaliser que ça y est, c’est bien le jour J. 🙌😄👍 La récompense de tant d’efforts, de tant d’heures voire d’années d’entraînement va se matérialiser dans quelques instants.

Réussir un tel challenge se mérite et c’est cela que je m’efforce d’apprécier. Ce long chemin parcouru pour pouvoir profiter de l’instant présent : ce petit-matin à Courmayeur.

Je décide de m’asseoir un instant afin d’éviter de piétiner et de gaspiller inutilement mon énergie. Je termine mon petit-déjeuner commencé un peu plutôt dans le car : 2 compotes avec des petits LU et un jus d’orange.

Le nombre de trailers au mètre carré augmente peu à peu. Le commentateur italien chauffe le public. Je remarque avec étonnement qu’il parle aussi vite qu’il bouge les mains !

Je me place dans le premier tiers du peloton de façon à éviter la grosse masse de coureurs à l’approche du premier col.

Nous, les coureurs, avons le droit aux trois Hymnes nationaux pour marquer d’une forte empreinte l’esprit et le caractère international de la course. Nous sommes alors très proches du départ.

Petit briefing de Mme Catherine Poletti, la grande prêtresse organisatrice de l’Ultra-Trail du Mont-Blanc, qui nous annonce une heure de temps sec puis une journée de pluie et une nuit calme (elle avait tout bon sur le début de course mais pas en ce qui concerne la nuit qui ne fut pas facile et loin d’être calme...).

Nous semblons tous un peu inquiets par l’annonce du mauvais temps qui risque de nous poser problème pour parvenir au terme de l’épreuve.

114 km de distance avec 7.150 m de dénivelé positif et donc autant en descente : tout cela, sous la pluie, dans le brouillard, peut-être avec des risques de neige et dans des périodes de jour comme de nuit. Cela promet !



Le départ est imminent ! J’entends la musique de Vangelis 🎵 à fond dans mes oreilles. Elle me donne l’impression de partir à la conquête d’un Nouveau Monde, celui de l’Ultra...

Comme le dit si bien Jack Bauer dans la série télévisée 24h chrono : « this is going to be the longest day of my life ».

The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® : TDS®



A 7h, après le traditionnel décompte 😊 le départ est donné. A ce moment-là, un hélicoptère commence à nous survoler. En effet, le départ de la course est retransmis pour la première fois en live sur Internet 📺.

Les 1.465 partants enthousiastes sont enfin libérés. Nous sommes tous motivés et décidés à rejoindre Chamonix. 114 km de routes, chemins et sentiers sont déployés devant nous comme un parchemin où nous allons tous écrire une partie mythique de la TDS.



- **La course**

Courmayeur – Maison Vieille – Chécrouit

Distance parcourue et dénivelé cumulé : 6,58 km 795m D+

Temps de course : 1h 02mn 11sec

Position : 192

Dans les premiers mètres, nous déambulons dans les rues au rythme des encouragements et des cris 😊 .

Je commence à réaliser mon rêve. 🙌

Le début de course effectué sur la route permet au peloton de s'étirer un peu avant d'arriver au pied de la montée du col de Chécrouit.

Je sais que je dois rester proche de la tête de course car si je laisse trop partir les coureurs, il me sera ensuite pas aisé de les rattraper. La particularité de la TDS, par rapport à l'UTMB, est que son parcours n'est pas roulant ! Il va y avoir une succession de forts dénivelés sans de réels temps de récupération.

Après 2 km, nous sortons véritablement de la ville pour attaquer la longue et raide ascension du col Chécrouit, col bien connu des coureurs de l'UTMB puisque c'est le dernier ravitaillement avant la base de vie de Courmayeur sur le grand parcours. Au programme 9 km et 1.500 m D+, je me mets donc tout de suite en mode gestion de l'effort : marche nordique à bon rythme sans forcer et sans se soucier des dépassements multiples. Le trail commence vraiment maintenant !

Je m'arrête un bref instant pour retirer ma veste imperméable.

The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® : TDS®



Je me retourne un instant pour apercevoir une longue file qui se dessine sur de larges lacets. Je suis, à ce moment, placé dans le premier tiers de la course. Tiens ! Un hélico qui filme 📹 la file de coureurs dans la montée : cela doit être bien joli vu d'en haut !

Le chemin large et roulant laisse la place après le col de Chécrouit, où je suis pointé en 192ème position, à un sentier bien moins roulant. Et le pire est à venir...

Arrivé au 1^{er} ravitaillement 🍕 🍺, je décide de ne pas m'y arrêter et de repartir aussitôt en direction de ce qui

sera le point culminant de ce Trail à 2.661 m d'altitude : le col de la Youlaz 🏃🏻♂️ .



Premier ravito du col Chécrouit



on vient de passer le premier ravito du col Chécrouit

Peu après le col de Chécrouit, un quart d'heure plus tard qu'annoncée, la pluie arrive, forte, dense, pénétrante. Je

décide de m'arrêter pour enfile ma veste imperméable ☔ .

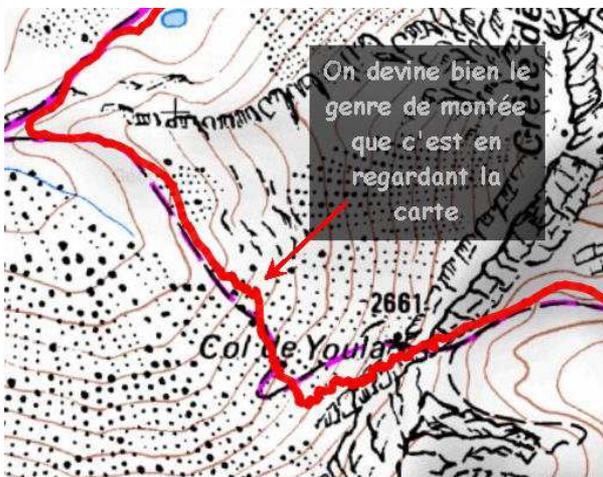
Ma devise pour ma course est très simple : « Quand c'est plat, je cours ! Quand ça grimpe, je marche ! »

Maison Veille – Chécrouit – Col de la Youlaz

Distance parcourue et dénivelé cumulé : 11,33 km 1.494m D+

Temps de course : 02h 08mn 32sec

Position : 229



The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® : TDS®



Le chemin se rétrécit et le paysage devient minéral. C'est une longue file de coureurs qui se dessine jusqu'au sommet. J'arrive dans la partie finale du col. C'est un vaste champ d'éboulis, le chemin est très étroit et les dépassements deviennent impossibles. Des bouchons se forment, il faut être patient. Certains ne le sont pas et sortent du sentier pour doubler en prenant le risque de faire rouler des pierres ! Ils provoquent des bouchons quand ils veulent réintégrer la colonne de coureurs ! 😡

Je profite de ces bouchons pour faire quelques pauses.



On arrive en vue du col de Youlaz



Il y a du monde derrière



le sommet approche, c'est plus raide

Au sommet, nous avons déjà parcouru 1.494m de dénivelé. Je suis 229^{ème} et un peu en avance dans mon timing prévisionnel fixé à 2h36. Un pointage a lieu avant de dévaler jusqu'à La Thuile.

Une descente longue de 10 km pleine de virages au milieu des pâturages. Je fais très attention car l'herbe est très humide et certains ne manquent pas de prendre de sacrés gamelles ce qui doit être spectaculaire vue de l'arrière.

Il pleut toujours 🌧️. Après les alpages, nous rejoignons une route puis alternons routes et chemins où je m'applique à filer à toute vitesse.



on alterne, dans la descente, pentes glissantes et replats



quelques hectomètres de bitume pour s'approcher de La Thuile

Nous percevons maintenant bien la vallée et le village au loin annonciateur du 2ème ravitaillement 🍕 🍺 .

Changement de parcours à La Thuile. On rentre dans le village sympa pour aller jusqu'à une salle communale.

Col de la Youlaz – La Thuile

Distance parcourue et dénivelé cumulé : 21,26 km 1.504m D+

Temps de course : 03h 17mn 09sec

Position : 251

Je rentre dans la tente et me mets dans un coin pour déposer mon sac et mes bâtons. Je vais me chercher un bouillon toujours aussi appréciable surtout qu'il pleut depuis plus de 2h.

Déjà beaucoup de monde sous cette tente où je ne m'attarde pas trop. Je prends tout de même le temps de grignoter un peu et de me sécher avec l'aide d'un tee-shirt qu'un accompagnateur m'a gentiment prêté. La route continue. Nous allons attaquer la montée vers le Col du Petit St Bernard qui marque également la frontière entre l'Italie et la France. En tout, 600 m de D+ étalés sur pas mal de kilomètres.

Avec un concurrent, nous nous sommes égarés un instant sur un chemin balisé mais non visible 🤔 . C'est alors qu'un habitant nous indiqua le bon chemin à suivre et nous revoilà repartis !

Le chemin croise la route, c'est l'occasion d'être encouragé par des accompagnateurs.



le fameux pré raide à la sortie de La Thuile

Dans le pré en pente, il s'agit de garder son équilibre sur le sentier boueux et glissant.

The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® : TDS®



Peu après le pré raide, on traverse un petit pont et on part par un monotrace presque à niveau



première bosse à négocier dans la gadoue

Un peu plus haut nous longeons un très joli lac niché au cœur des alpages. Il doit faire bon de se prélasser au bord de l'eau, mais ne rêvons pas trop, la route est encore longue.



on arrive au bord du lac près du sommet du col



monotrace dans les rhodos, ça va pas vite...



dernier effort avant le col du Petit Saint-Bernard



La Thuile – Col du Petit St Bernard

Distance parcourue et dénivelé cumulé : 32,65 km 2.315m D+

Temps de course : 05h 35mn 50sec

Position : 371

Je parviens en haut du col en 2h 18mn après avoir essuyé un déluge de pluie ☁️ 🏰 🌧️.

Je m'arrête quelques minutes au ravitaillement pour boire un verre de coca. Je repars sous la pluie 🌧️ et m'applique à faire corps avec cette ambiance presque surnaturelle...

La lumière est comme tamisée par la pluie, les reliefs sont accrochés au ciel, nous sommes peut-être en Ecosse ?

Le col franchi, je suis bien. Place maintenant à près de 14 km et 1.400 m de dénivelé à descendre vers Bourg St Maurice.

Col du Petit St Bernard – Bourg St Maurice

Distance parcourue et dénivelé cumulé : 47,05 km 2.357m D+

Temps de course : 07h 20mn 50sec

Position : 360

La descente commence tranquillement sur un chemin très roulant où je dépasse rapidement quelques concurrents. Lorsque l'inclinaison de la pente est devenue plus prononcée, j'ai ressenti brusquement une douleur dans le genou droit 🤪 comme rappelons-nous Suria Bonnalay au championnat du monde de patinage artistique ! Cool, il ne manquait plus que ça !

Je ralentis alors ma descente tout en m'appuyant désormais sur le côté gauche et sur mes bâtons. Certains trailers me dépassent en me voyant boiter et me demandent si tout va bien.



Joli paysage malheureusement dans la brume

Je m'inquiète de plus en plus au fil de la descente car la douleur est toujours omniprésente. Je me pose de multiples questions : n'est-ce qu'une tendinite ou bien le syndrome de l'essuie-glace déjà rencontré lors de l'Eco-Trail de Paris en 2011 🤪.

J'arrive tant bien que mal à la fin de la descente. J'essaie de relancer mon rythme sur la partie plate me menant droit au ravitaillement.

Je me dois d'évoquer ce qui constitue à mon avis le point noir du parcours : les 3 derniers km avant ce ravitaillement. Passage le long de lignes électriques, traversée de routes sans bénévoles, cheminement sans intérêt dans le parc de loisirs... tout cela me semble à revoir.



J'atteins le ravitaillement 🍷 🍺 à 14h 21mn en 273ème position. Je le quitterai 20 mn plus tard après le remplissage de mon camelback et la prise de quelques cookies. Au total 87 concurrents m'auront dépassé durant cette halte.

A la sortie du ravitaillement, il y a un contrôle de tous les sacs. On se rend compte que l'organisation ne prendra aucun risque cette année et c'est tant mieux 👍 .

La liste des abandons est ouverte et je sais que tout va commencer là... en particulier au passeur de Pralognan, l'un des points forts et très ardu du parcours.

C'est maintenant que la course arrive dans le « dur » ! Il va falloir que nous avalions pas loin de 2.000 m de D+ en

une seule traite pour monter au Passeur de Pralognan 🏃 .

Avant d'attaquer la montée, je décide de m'arrêter pour sortir mon iPod et prendre une aspirine afin d'éviter des maux de tête éventuels en raison des changements d'altitude.

Je continue ma route vers le Passeur de Pralognan.



Bourg-Saint-Maurice s'éloigne dans la brume, ça grimpe

Bourg St Maurice – Fort de la Platte - Passeur de Pralognan

Distance parcourue et dénivelé cumulé : 58,70 km 4.243m D+

Temps de course : 11h 23mn 25sec

Position : 405

La montée vers le Fort de la Platte est raide. Elle s'effectue entrecoupée de quelques ondées. Cette ascension se déroule plus ou moins bien selon chacun. Chapeau aux bénévoles 👍 qui ont passé la journée là-haut sous la pluie et le froid ! Les abandons se poursuivent...

The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® : TDS®



le Fort de la Platte là-haut



au Fort de la Platte

ça repart, moins raide, on voit le col de la Forclaz vers la gauche



au-dessus du Fort de la Platte

Nous abordons ensuite une petite descente très technique et dangereuse d'où je peux apercevoir déjà ce fameux passage au loin étant donné les nombreuses personnes devant moi qui s'amoncellent sur le chemin et montent lentement vers le point culminant de la course.



après le col de la Forclaz, descente de 250 m- avant de remonter vers le fameux Passeur de Pralognan en face au milieu...



On croit y être au Passeur et en passant la bosse devant nous, on en voit une autre, puis une autre, une autre... Je comprends alors que cette impatience d'arriver en-haut est le signe d'une certaine lassitude.

Et finalement, j'en vois enfin le bout, 11h 23mn que mon chrono est déclenché pour atteindre ces fameux 1.900 m D+ - Position : 405.

Il fait froid au Passeur 🌧️. Félicitations aux bénévoles 🙌 car le premier concurrent est passé depuis un bon moment et le serre-file sera là encore longtemps après la tombée de la nuit. Il y a du vent et de la pluie.

Passeur de Pralognan – Cormet de Roselend

Distance parcourue et dénivelé cumulé : 63 km 4.243m D+

Temps de course : 12h 29mn 42sec

Position : 430

La descente vers le Cormet de Roselend s'annonce très ardue. Hyper technique, raide (cf. il ne faut pas du tout avoir peur du vide) et très dangereuse, il faut être vigilant dans cette descente où plusieurs cordes ont été installées 😬.

Comme c'était prévisible, une personne glisse devant moi et puisqu'elle tenait la corde, elle entraîne les autres avec elle ! 😱 Plus de peur que de mal. Mais je dois dire que j'ai alors préféré laisser délibérément de l'avance aux personnes qui me précédaient afin de gérer au mieux, et surtout tout seul, les cordes.

Je laisserai donc passer plusieurs trailers pour me permettre de descendre en toute sécurité et de me décriper quelque peu.



le Passeur est passé, plongeons vers le Cormet de Roselend

Une fois la via ferrata terminée, je me sens grandement soulagé et heureux d'en avoir fini avec cette descente apocalyptique ! D'autant que la pluie vient de nouveau de s'inviter 🌧️.

La pluie redouble encore d'intensité alors que j'atteins le large chemin me conduisant vers le ravitaillement tant espéré 🍕🍺. Je double quelques concurrents en trottinant, la moitié d'entre eux m'apparaissant livide et/ou boiteuse. Il va y avoir, c'est sûr, de la casse au Cormet de Roselend !

Le Cormet de Roselend m'accueille et j'entends le speaker nous dire qu'il y aurait déjà plus de 400 abandons ? ! ?

J'ai froid, je tremble de tout mon corps 🌧️.

430ème au classement mais dans quelles conditions.



Cornet de Roselend – La Gitte

Distance parcourue et dénivelé cumulé : 70,93 km 4.576m D+

Temps de course : 15h 40mn 50sec

Position : 452

Il y a un monde fou et c'est difficile de trouver un espace pour se poser. Mon rhabillage complet, de la tête aux pieds, s'effectue en me tenant debout au fond de la tente dans un coin serré parmi plusieurs trailers. Il n'y a pas suffisamment d'espace pour se changer aisément 😞 d'autant plus que je commence à grelotter car il fait réellement très froid.

J'enfile ma seconde peau et mon t-shirt à manches longues après m'être essuyé à l'aide de sopalin demandé à un bénévole. En bas, je décide de garder mon cuissard mouillé pour enfiler un collant long (nb : collant que je mets en hiver !) et un sur-pantalon ce qui va me permettre de ne pas tremper directement le collant. Je n'oublie pas non plus de porter mes gants et mon bonnet.

J'effectue tout cela debout et en chaussettes sur un sol trempé, bi-boueux, en raison des nombreux passages des trailers précédents 😞.

Je suis prêt pour la nuit !

Je fais le plein d'eau et de réserves énergétiques. J'avale une soupe pour me réchauffer. Ce ravitaillement indispensable se déroule donc tant bien que mal.

Il me reste à parcourir un peu moins de 50 km. C'est peu et beaucoup à la fois. Peu par la distance mais beaucoup par l'intensité car il demeure quelques jolis cols à gravir.

Fin prêt à repartir mais la pluie ne cesse de tomber fortement 🌧️. J'hésite et décide finalement d'attendre un peu, le temps que la pluie se calme. Après plusieurs minutes, je décide enfin de m'engager sous la pluie presque dans la nuit. En raison du brouillard qui commence à nous envelopper et du peu de visibilité ambiante, je me fie au trailer situé plus loin devant moi pour suivre le chemin ascendant. Au bout de 15 mn, je finis par dépasser ce concurrent et je lui demande, quelque peu soucieux 🤔, s'il s'agit bien du bon chemin à prendre car je me rends compte qu'il n'y a pas de balises sur les bas-côtés depuis un certain moment. Le trailer m'avoue s'être posé la même question depuis plusieurs minutes. Nous nous concertâmes rapidement avant de nous décider à revenir sur nos pas en espérant croiser d'autres trailers. Cette erreur m'inquiète profondément et m'agace 😞. Quel manque de lucidité de ma part !

A cet instant, la nuit s'est installée et je décide de m'arrêter pour installer ma lampe frontale. Nous ne rencontrons personne et nous apercevons en contre bas vers la droite des points lumineux formant une ligne rectiligne. Soulagé, j'accélère pour minimiser ce temps bêtement perdu et rejoins le véritable sentier. A peine calmé, je prends une sérieuse « claque », quand 5 mn après avoir retrouvé le balisage, je me rends compte de l'état du terrain. Un vrai borborygme où, au mieux tu glisses, au pire tu t'enfonces dans la boue 🤢. Vraiment, ce n'est pas du tout réjouissant. Nous entamons maintenant la montée vers le col de la Sauce (alt. 2.307 m) et ses presque 400 m de D+. On monte à travers les alpages puis l'on rejoint parfois une piste 50 mn se sont écoulées depuis que j'ai quitté le dernier ravitaillement. Cela est flagrant maintenant, il y a bien moins de concurrents qu'auparavant ! L'hécatombe semble bien se confirmer.

Je veille à garder une allure régulière. Devant moi, quelques trailers me servent de point de mire, ce qui facilite mon cheminement.



Le sommet est atteint et je bascule dans la longue et piégeuse descente vers la Gitte. Quasiment 700 m à descendre. Il faut redoubler de prudence car, même s'il ne pleut plus à cet instant, un brouillard épais a remplacé le crachin. Telle une voiture sans anti-brouillards, ma frontale éclaire le brouillard ce qui m'éblouit plus qu'autre chose. Il y a du vent et la pente est tortueuse.

Je suis obligé de marcher lentement. Il m'est impossible de courir sur cette zone gadouilleuse pleine de trous. C'est un coup à se tordre inévitablement une cheville. Lorsqu'il m'arrive de rater un pas, c'est comme si je mettais le pied dans une bouche d'égout ouverte ! Une drôle de sensation mêlée de peur. Je ne progresse pas vite. Quelques coureurs me doublent inévitablement. Je me force quand même à les suivre pour garder du rythme. Je glisse à 2 reprises sans gravité.

Désormais, je ressens une douleur assez forte en haut de la cheville gauche quand je tends mon pied vers l'avant 😞. Je me concentre toujours pour ne pas tomber et effectue lentement la descente.

J'observe que certaines balises se sont retrouvées arrachées lorsque la pluie était au plus fort.

En arrivant à la Gitte, on voit la file des loupiottes qui remontent vers le col de la Gitte. C'est haut... C'est loin...

Je décide de faire un arrêt au point de contrôle pour me restaurer un peu 🍕 🍷 et pour reposer ma cheville gauche qui me fait hélas toujours mal. Au touché, la douleur est assez vive. Je suis inquiet... Il fait très froid !

La Gitte – Col Est de la Gitte – Col du Joly

Distance parcourue et dénivelé cumulé : 82,06 km 5.435m D+

Temps de course : 19h 24mn 53sec

Position : 470

Je repars à l'assaut du col est de la Gitte : 700 m de montée régulière pour nous mener au plateau descendant vers le col du Joly. Le vent nous enveloppe au sommet, il ne fait pas chaud. La pluie a cessé. Puis s'ensuit une remontée de 250 m de D+ avant la plongée sur le col Joly.

Col est de la Gitte, j'y suis 🙌 😊 🙌. Enfin, je le crois car je ne vois aucune indication mais le fait qu'on redescende veut tout dire ! Allez, le col du Joly n'est plus loin maintenant. Le terrain est un mélange incessant de chemins de terre boueux et de touffes herbeuses rases et trempées. Il faut rester attentif !

Cette ascension est effectivement courte mais n'est pas facile avec quelques blocs à escalader. Cette partie du parcours me donne l'impression d'être isolée du reste du monde. Je me retrouve à cet instant seul dans la brume. Je devine toutefois que de nombreux coureurs m'entourent par les petits points lumineux que constituent leurs frontales, mais on ne les voit pas vraiment. Il y en a partout, cela semble irréel avec en plus les multiples étoiles présentes dans la voûte céleste noire d'encre ✨.

Je m'arrête plusieurs fois pour attendre l'arrivée de petits groupes de trailers qui se sont formés à l'arrière pour m'assurer de la bonne route à emprunter. Ma douleur au pied gauche est toujours présente et lancinante 😞. J'essaie du mieux possible d'en faire abstraction. Je continue à aller de l'avant pour rejoindre la prochaine étape, le futur ravitaillement.

La dernière montée avant de redescendre au col du Joly est assez sèche et un peu raide. Je me fais un peu plus violence cette fois-ci, pour m'en débarrasser et avaler au plus vite ces mètres de D+. Le sentier est très étroit et il m'est impossible de doubler. Enfin, nous atteignons une bonne crête qui annonce la fin de la montée avant d'attaquer la descente finale sur le col du Joly. Je souffre terriblement du pied gauche en redescendant. La

température ressentie est basse, j'ai très froid ! 🧊 La fatigue se fait encore davantage sentir et des lumières entrevues au loin laissent deviner que le ravitaillement est proche !

J'entends au loin de la musique 🎵, à moins que je n'hallucine ? Pas mal d'anecdotes existent sur le sujet ; lorsqu'un effort est long et que la fatigue bien présente, on peut se trouver confronté à des hallucinations.



Mais, la musique à fond est bien réelle, c'est le ravitaillement. Le malheur dans cette histoire nocturne, c'est que l'on savait que le ravito était tout proche mais qu'on ne le voyait jamais venir. Après bien des virages, des tournants, des épingles à cheveux et des plantés de bâtons, le voici, enfin ! Là encore, énorme soulagement 🤔 .

Il était temps que ce ravitaillement arrive quand même 🍕 🍺 . 6h 55mn depuis mon départ du Cornet en pleine nuit, cela fait beaucoup d'énergie consommée. Je n'ai heureusement pas perdu trop de places. 🤔

Beaucoup de coureurs sont sous la tente et me semblent très fatigués. Le speaker s'en donne à cœur joie 😊 et la sono est un peu forte. Je me dirige au fond de cette tente pour me reposer et je demande aux infirmiers présents une couverture pour me réchauffer.

Je regarde ma montre et je calcule rapidement le temps écoulé pour savoir mon avance sur les barrières horaires (cf. 2h30 au final). C'est peu mais qu'importe, je prends mon temps. Je fais le plein en eau avec les réserves énergétiques, je fais précautionneusement et inutilement un arrêt aux toilettes, je mange deux soupes ainsi que quelques cookies. Dans le même temps, je parviens à croiser un infirmier pour lui expliquer mon problème au pied. Ce dernier me propose d'aller voir le médecin qui est déjà très occupé. Considérant que je ne pouvais prendre encore du temps, ce dernier me conseilla d'avaler une aspirine plutôt qu'un anti-inflammatoire qui pourrait entraîner des troubles digestifs.

Beaucoup d'accompagnateurs et de suiveurs sont là pour apporter leurs aides et remonter le moral à leur coureur.

Je sors de la tente après 35 mn sans savoir si le ravito aura été salvateur afin que je puisse accomplir la fin de la course.

Allez, plus qu'une descente de 900m pour rejoindre Notre Dame de la Gorge puis ce sera l'enchaînement d'un faux-plat descendant jusqu'aux Contamines et ensuite ce fameux col du Tricot en deux morceaux qui ressemble à

un véritable mur ! 🤖

Col du Joly - Les Contamines

Distance parcourue et dénivelé cumulé : 90,97 km 5.448m D+

Temps de course : 22h 22mn 10sec

Position : 454

Cette portion ne devrait pas me prendre plus de 2h. Elle est intégralement en descente.

Je repars mais j'ai énormément du mal à courir en raison de ma douleur au pied. Dommage, car cette portion du parcours avait l'air vraiment technique et sympa. La descente commence sur un bon chemin avant d'entrer dans une forêt où ce chemin devient bien plus technique avec de nombreuses racines à éviter et une pente plus soutenue. Il fait très sombre et nous devons rester très attentifs pour éviter de nous tordre les chevilles.

Je souffre à chaque pas posé avec le pied gauche. Parfois, je mettrai même mes mains au sol pour contourner un obstacle ou un virage abrupt.

Passé Notre Dame de la Gorge, le sentier redevient très roulant. Mais impossible pour moi de courir tant la douleur est vive. Je décide de m'arrêter et de prendre malgré tout un anti-inflammatoire nonobstant les troubles digestifs et autres effets que cela peut engendrer. Le constat de voir l'inimaginable crainte de ne pas finir et d'être rattrapé par les délais de mise hors course commence à me trotter dans la tête.

C'est donc avec rage que je me remets à courir en me fixant comme objectif de reprendre certaines personnes au loin qui m'ont doublé dans la descente.



Je parviens à doubler certains trailers et dans ma lancée à perdre pour la troisième fois le tracé exact du chemin accompagné de 2 coureurs. Heureusement, une voiture s'arrête pour nous signaler que nous étions sortis du parcours et qu'il fallait rebrousser chemin. Nous retrouvons rapidement le bon cap. Je continue à marcher en mode rapide, fou de rage 😡 d'avoir perdu encore plusieurs précieuses minutes pour atteindre enfin le ravitaillement 🍕🍷 où je pointe à la 454^{ème} place.

Un peu curieux ce poste de ravitaillement. Les tonnelles sont immenses, les buffets garnis mais il n'y a qu'une bénévoles esseulée un peu désemparée. Il n'y a surtout rien pour s'asseoir. Je refais le plein d'eau et suis de nouveau inquiet par les barrières horaires. Je refais mes calculs. Toujours 2h30 d'avance sur les barrières horaires de mise hors course. Je souffre toujours du pied et je sais à cet instant que cela va être difficile au vu des ascensions restantes. Le temps est compté !

Je repars après une bonne quinzaine de minutes d'arrêt pour attaquer ce qui doit être l'apogée du parcours, à savoir, la grosse montée au col du Tricot, de plus de 1.100 m cumulé coupé au milieu par une descente sur les Chalets de Miage.

Les Contamines – Col du Tricot

Distance parcourue et dénivelé cumulé : 97,92 km 6.587m D+

Temps de course : 25h 20mn 14sec

Position : 454

Dès le départ, la pente me paraît assez raide et j'ai du mal à m'arracher. La piste est large et sans difficulté, plaisante mais la déclivité y est forte. Je m'arrête à plusieurs reprises pour reprendre mon souffle. Le temps me paraît un peu long jusqu'au Chalet du Truc où nous attend une courte descente vers les Chalets de Miage. L'astre sélène fait son apparition et éclaire le chemin. La montagne vue de nuit est tellement différente... Mais toujours aussi belle !

Je continue à grimper en me faisant doubler encore par 2 ou 3 personnes. Il faut dire que depuis un moment les écarts entre les concurrents sont souvent assez larges et qu'il est courant, à cette période de la course, de n'avoir personne ni devant ni derrière soi.

Les chalets sont là. J'entame la descente, en marchant doucement car il me faut absolument maintenant éviter toute chute étant aussi près du but. Ma cheville continue à me faire terriblement mal 😞. Cette descente est aussi l'occasion de constater qu'au loin semble se profiler, au vu des petites lumières le parcourant de toute sa hauteur, le fameux mur du Tricot. J'envie ces petites lumières qui se trouvent tout en haut déjà. Moi, je n'ai même pas atteint le pied du col !



En vue des chalets du Mont Truc



The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® : TDS®



Au pied du fameux col du Tricot, très impressionnant, les panneaux jaunes annoncent 2h de trajet. Je ne saurais vous dire pourquoi, mais au lieu de continuer au même tempo, je décidai de faire une pause laissant filer ainsi mes compagnons de route. Comment va bien pouvoir se passer cette terrible montée après tous les efforts déjà fournis ? Un peu fatigué, je l'avoue, je sens que je manque un peu d'énergie. Par sécurité et avant d'attaquer cette montée ahurissante qui à elle seule justifie notre participation à la TDS, je décide de manger une barre, un gel énergétique et de boire un peu.

Pendant ce temps là, des groupes de coureurs arrivent et entament le col. Je range rapidement ma lampe frontale, mon bonnet et mes gants et me lance cette fois-ci à l'assaut de ce col.

La présence d'un poste de secours au sommet permet de visualiser le sommet. C'est haut et cela à l'air bien pentu.

Je démarre tranquillement et je suis un groupe de trailers rattrapé quelques minutes plus tôt. Je ne sais pas s'il avance convenablement ou non, en tout cas, leur rythme me convient parfaitement puisque je les accroche. C'est la portion la plus dure de ma course que je suis en train d'entamer 🤔.

A mi-parcours, la pluie refait son apparition. Je m'arrête pour enfiler mon bonnet et décide de ne pas mettre cette fois-ci mes gants pour que je puisse profiter à fond de mes dragonnes accrochées aux bâtons. Je me retrouve seul face au sommet. La pluie redouble ! 🌧️ 🏠 🌧️

Des nuages apparaissent puis en montant, l'on décèle de la neige fondue à 1.700 m, puis de gros flocons se mettent à tomber à 1.900 m d'altitude. Il neige ! Il neige même de plus en plus fort et mes doigts sont engourdis par le froid. J'ai alors du mal à tenir mes bâtons en restant vigilant pour ne pas les faire tomber. Je continue malgré tout à un rythme d'alpiniste amateur. Ces flocons nous empêchent de voir correctement notre route et la température devient glaciale. ❄️

Je pense que j'ai fait une grosse erreur en ne mettant pas mes gants 😞. Il est cependant trop tard car en levant les yeux, je vois le sommet tout proche. Il n'est plus qu'à 200 m.



et oui, il neige au-dessus...



de plus en plus fort... de plus en plus blanc !

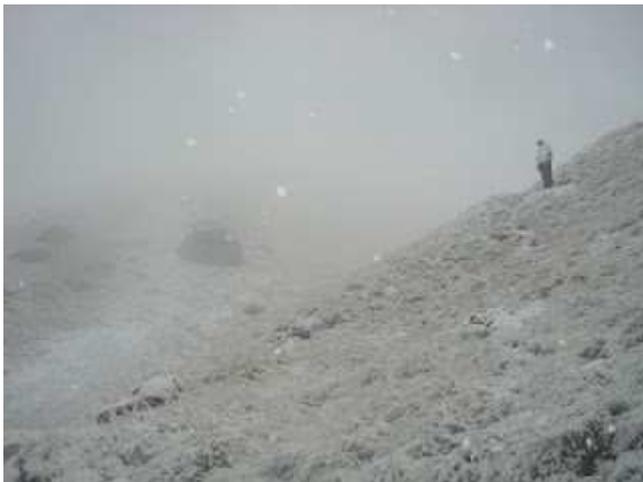
The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® : TDS®



trail hivernal en août !



rétro-réfléchissant même dans la neige...



Le Yeti ? Non, une contrôleuse au sommet du col qui attend les coureurs !



allez les gars, vous y êtes aussi bientôt...

Je donne et mobilise toutes mes forces sur les derniers mètres. Je ne veux pas lâcher. Pas si près du but.

Lorsque j'arrive au sommet, je n'arrive plus à bouger mes doigts qui sont quasiment congelés. Une bénévoles vient à mon secours et propose de m'aider à enfiler mes gants. Elle finira par me proposer avec gentillesse ses chaufferettes ❤️.

Je garderai toujours ancré dans ma mémoire ces bénévoles rieurs, imperturbables dans la neige et le vent ! Bravo et respect à eux ! 🏆👊



*imperturbables dans le froid, le vent et la neige.
Chapeau les bénévoles du col Tricot !*

5



19

Je regarde ma montre une fois de plus pour m'apercevoir qu'au total la montée n'a duré qu'une petite heure. Je sais maintenant que j'irai au bout. Il me reste juste à faire attention à éviter la mauvaise chute. De l'autre côté du col en effet, la trace est certes moins raide mais pas franchement plus simple avec un tapis de 2 cm de neige au sol constituant une vraie patinoire alpestre 🇫🇷.

Un peu stressé ; et comme j'ai conscience, en temps normal (cf. trail de jour et sol sec), de ma faiblesse à descendre une pente, je repars lentement car cela glisse drôlement dans la descente. Prochaine étape : Bellevue. Je suis un peu plus optimiste sur les barrières horaires.

Col du Tricot - Bellevue

Distance parcourue et dénivelé cumulé : 101,98 km 6.684m D+

Temps de course : 26h 45mn 21sec

Position : 457

Environ 9 km de descente destination Bellevue dont une partie assez technique sur la seconde moitié. J'entame cette descente seul. Je me dis que sans cette blessure et en raison de cette neige, il ne m'est pas possible de courir au risque de chuter lourdement. Nous sommes donc tous pour une fois, tous les concurrents et moi, sur le même pied d'égalité. J'arrive même à doubler une personne partie loin devant moi. Parfois, je dois m'arrêter pour me servir de mes mains lorsque le passage devient trop étroit et trop glissant.

Dans cette longue descente, la sensation de douleur au pied est telle que j'envisage de stopper !!! 🤔 L'anti-inflammatoire n'a pas eu d'effet notable. J'hésite à en prendre un deuxième avant d'y renoncer.

Mais comment peut-on envisager d'abandonner lorsque l'on est si près du Graal, de mon Graal personnel ?



On s'accroche alors à certaines images ainsi qu'à des pensées positives. Légèrement, petit à petit, comme par enchantement, la douleur devient plutôt supportable. C'est comme cela sans doute que d'autres coureurs comme moi ont pu aller au bout de cette TDS 2012 car j'en ai croisé des concurrents me paraissant bien mal en point, surtout durant cette nuit. Et pourtant, ils ont réussi, je crois, à rallier l'arrivée.

Je ne vais rien lâcher jusqu'au bout : pour mes parents, pour mon frère David, mes amis ❤️❤️❤️, c'est pour eux que je me déchirerai jusqu'à mes dernières forces... Ils sont tous avec moi, ils me poussent dans mes limites, me poussent dans des sensations jusqu'ici inconnues pour moi. Que c'est grisant ! Que c'est étrange ! Que la pensée de mes parents est réconfortante. Quelle chance j'ai de les avoir... Je me dois de me surpasser physiquement et mentalement, je leur dois et je vais y parvenir !

Le passage impressionnant sur le pont suspendu, digne d'une aventure d'Indiana Jones, enjambant le torrent du glacier de Bionnassay marque le début de la courte remontée raide sur le plateau puis une autre ascension sur Bellevue.



Passerelle de Bionnassay

Pas un seul chemin n'est véritablement facile. Rien ne contribue alors non plus à souffler. Descente, montée et nouveau col avant d'arriver au point de contrôle. J'arrive à Bellevue à la 457ème place. Les places au classement scratch sont dures à gagner maintenant.

En effet, nous sommes tous plus ou moins du même niveau et les écarts entre les coureurs sont souvent assez importants.

A Bellevue, les 2 personnes postées ici m'annoncent que Les Houches sont dans 1h si l'on trotte. Il ne me faut plus m'arrêter toutefois car ma marge horaire est malgré tout un peu faible : 2h d'avance.

Bellevue – Les Houches

Distance parcourue et dénivelé cumulé : 106,69 km 6.684m D+

Temps de course : 27h 55mn 30sec

Position : 460

La descente vers Les Houches s'effectue en grande partie en forêt sur un sentier technique pas roulant du tout. C'est gadoueux, très glissant et très raid. Ca va être dur, dur... 🤪

Des racines, des pierres, je marche tant bien que mal en faisant hyper attention à mon pied. Je trouve que le temps de parcours est très long, interminable. Mais, si j'arrive aux Houches dans les temps, ce sera enfin le dernier



ravitaillement et il ne pourra plus rien m'arriver. Sortant de la forêt, je cours tant bien que mal et plutôt à cloche-pieds sur une route bitumée me menant vers la délivrance.

Mon pied me fait horriblement souffrir sur cette fin de parcours 🤔. J'ai, à ce moment de la course, un bon 2h30 d'avance sur la limite. Un grand sentiment de satisfaction et de victoire m'envahissent tout doucement 😊.

Les Houches - Chamonix

Distance parcourue et dénivelé cumulé : 114,61 km 6.792m D+

Temps de course : 29h 03mn 59sec

Position : 448

Mu par la ferme volonté de vaincre et donc de réussir mon défi d'accomplir l'épreuve de la Trace des Ducs de Savoie, je décide de ne pas m'arrêter au ravitaillement 🍕🍺.

La dernière portion de 8 km entre Les Houches et Chamonix est relativement facile et est censée être plate. Ce dernier tronçon est loin de l'être complètement mais les quelques dénivelés ressentis ne sont quand même pas monstrueux.

Ces derniers kilomètres parcourus le long de l'Arve me conviendraient à ravir sans cette blessure au pied d'un point de vue d'un ancien marathonien que je suis.

Quitte à souffrir, je veux terminer en beauté. Je vais donc vraiment me faire violence pour passer cette dernière partie 🤔.

J'essaie de courir à un bon 12km/h par intervalles en souffrant, je vous jure, le martyr. Je me fixe mes derniers objectifs dépassant un à un tous les coureurs en ligne de mire devant moi. Au final, 12 places de gagner depuis Les Houches et toujours 2h30 d'avance sur la limite de la barrière horaire. Par contre, je sens ma cheville très enflée, de plus en plus enflée.

Plus que quelques km et ce sera fini. Je savoure... Plus personne devant moi à doubler. Plus personne derrière moi pour me doubler. Je relâche un peu mon effort. Atteindre l'arrivée ne fait maintenant plus aucun doute, je me fixe donc un ultime challenge bonus, atteindre la ligne d'arrivée sous la barre des 29 h. Cet objectif, un moment éloigné, refait surface. J'y crois. Même si cela va être très juste. Je relance à nouveau !

Quand arrive enfin la très longue rue finale, une foule nombreuse s'est rassemblée sur les deux côtés en cette fin de matinée. Les spectateurs et les passants me félicitent comme jamais 🤔. On se prendrait presque pour une vedette si l'on oubliait que le premier, Dawa Sherpa, a mis moins de 15 h pour boucler l'épreuve en véritable héros !

Chapeau bas, Champion ! 🎩👍😊

Un peu gêné, j'adresse à ces sympathiques inconnus un petit geste amical. Ca fait chaud au cœur ❤️ de finir dans une telle ambiance.

Bientôt le dernier virage sur la gauche, je pars dans un dernier effort vers ma nouvelle veste bleue de finir en sprints les 50 derniers mètres parvenant encore à sourire et lâchant ma dernière calorie d'énergie. Je pensais être ému à cet instant, un peu comme au départ, mais c'est plutôt la fierté et le bonheur d'avoir bouclé cet Ultra dans des conditions météo presque insensées et en m'étant blessé sérieusement à la cheville.

The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® : TDS®



Je passe sous l'arche d'arrivée à 12h 03mn en 448ème position. **29h03 pour une TDS de 114 km et 7.150 m de dénivelé positif.** Mais les chiffres importent peu. Ce que je retiens, c'est avant tout la satisfaction d'avoir puisé dans mes propres ressources, des ressources parfois insoupçonnées, pour aller au bout de l'effort. On ne peut pas non plus passer sous silence les quelques moments inoubliables de solidarité entre les coureurs. Et puis, il y a aussi tous ces bénévoles, plus exceptionnels les uns que les autres, parfois à attendre dans le froid et sous la pluie des anonymes qu'ils sont venus soutenir et chouchouter. Merci encore et encore à eux ! 🙌🙌

Il y a enfin cette nature sauvage à côté de laquelle on se sent si petit, si frêle, si humble. Quel spectacle grandiose !

Félicitations aux 633 autres coureurs finishers et bravo aux 832 autres participants qui ont osé prendre le départ même s'ils ne sont pas allés au bout de l'aventure ! Cela n'est que partie remise. Forcément.



Merci enfin à l'organisation et aux bénévoles de nous avoir permis de vivre ce que nous avons vécu et ainsi de pouvoir ressentir de telles sensations. C'est réellement assez difficile à exprimer tant cela ne peut se vivre que de l'intérieur.

Aussi, je souhaite que ces quelques lignes puissent donner l'envie à celles et ceux qui les liront de s'élancer un jour dans ce genre de course. Merci à ma famille et à mes amis qui m'ont soutenu avant et pendant tout le parcours.

Merci encore à vous tous pour les ondes positives que j'ai du recevoir durant ces quelques 29h 🙌.

Avec cette TDS 2012, j'accompli mon rêve et mon grand défi « **The North Face 2012** »

Je suis finisher for ever.

Une fois l'euphorie passée 🙌 de la ligne blanche d'arrivée franchie, mon pied me rappelle à mon bon souvenir ! Je ne peux plus guère marcher et les quelques kilomètres qui me séparent du Gîte s'annonceront très difficiles...

En point final de ce récit, je laisse à tous le soin de méditer cette pensée que vous connaissez peut être déjà :

Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas. Lao Tseu



• Quelques chiffres pour terminer...

Mes temps de passages officiels

Statistiques de la course TDS™									
Chiffres valables le 16/09/2012 à 20:42									
Nombre de partants : 1465 dont femmes : 125 (8.53% des partants)									
Nombre d'arrivants : 633 (43.21% des partants) dont femmes : 37 (5.85% des arrivants)(29.60% des partantes)									
Nombre d'abandons total : 832 (56.79%)									
Répartition partants par catégorie :									
SE F	V1 F	V2 F	V3 F	V4 F					
44	53	25	2	1					
ES H	SE H	V1 H	V2 H	V3 H	V4 H				
5	515	526	228	61	5				
Répartition abandons par points :									
Départ	Maison Veille / Checrouit	Col de la Youlaz	La Thuile	Col du Petit St Bernard	Bourg ST Maurice	Fort de la Platte	Passeur de Pralognan	Cornet de Roselend	La gite
2	1	2	12	19	124	15	1	497	40
Col Joly	Les contamines	Bellevue	Les Houches	Inconnu					
82	34	2	1	0					

Au final, je termine en **29h03** dans des conditions climatiques exécrables.
 Je me positionne à la **448^{ème}** place, c'est bien mais l'essentiel était de franchir la ligne.
633 coureurs ont pu terminer la course.

8087 - Sebastien DUTHUILLE		TDS™	Tableau des passages			
Classement actuel : 448			Pts	Heure pass.	Tps course	Classt.
Classement par catégorie : 180			Maison Veille / Checrouit	J-08:02	01:02:11	192
Dernier point : V-12:04 Chamonix			Col de la Youlaz	J-09:08	02:08:32	229
Temps de course : 29:03:59			La Thuile	J-10:17	03:17:09	251
Finisher			Col du Petit St Bernard	J-12:36	05:35:50	371
Catégorie : V1 H (40 à 49 ans)			Bourg ST Maurice	J-14:21 J-14:41	07:20:50	360
Club : SPORTIF CACL			Fort de la Platte	J-16:38	09:38:23	406
Nationalité : France			Passeur de Pralognan	J-18:23	11:23:25	405
Ville : 92130 ISSY-LES-MOULINEAUX			Cornet de Roselend	J-19:29	12:29:42	430
Antécédents (indicatifs et non exhaustifs) : CCC (THE NORTH FACE ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC) 2011			La gite	J-22:41	15:40:50	452
COURCHEVEL X'TRAIL 2010			Col Joly	V-02:25	19:24:53	470
Palmarés :			Les contamines	V-05:22	22:22:10	454
• 314e (16:41:37) sur Maxi Race Lac D'annecy 2012 (87km)			Col du Tricot	V-08:20	25:20:14	454
• 730e (19:06:42) sur CCC (The North Face Ultra-Trail Du Mont-Blanc) 2011 (92km)			Bellevue	V-09:45	26:45:21	457
• 965e (11:21:41) sur Eco-Trail De Paris Ile De France 2011 (83km)			Les Houches	V-10:55	27:55:30	460
• 84e (10:19:54) sur Courchevel X'trail 2010 (53km)			1km av Arrivée	V-12:00	29:00:20	448
			Chamonix	V-12:04	29:03:59	448

Statistiques :

La TDS™ : seule course du week-end à avoir conservé son tracé initial dans son intégralité. Elle a connu le plus fort taux d'abandons, avec près de 57% d'athlètes (70% pour les femmes) ayant renoncé. Dawa Sherpa et Agnès Hervé sont les héros principaux de cette course, tout comme les 631 finishers. Elle apporte **4 points** à ses finishers.

The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® : TDS®



- **Commentaires avant le départ de la course**

E-mail du Comité d'Organisation de The North Face Ultra-Trail du Mont-Blanc :

Posté le 25-08-2012 -16h35

Vous allez très bientôt prendre le départ de l'UTMB®, de la CCC® ou de la TDS™

Pour éviter tout problème et afin que vous puissiez vous organiser le mieux possible, nous nous permettons de vous rappeler que cette année, l'assistance n'est pas autorisée sur tous les postes de ravitaillement.

Elle est autorisée sur les postes suivants :

UTMB® et CCC® : Les Houches, St Gervais, Les Contamines, Les Chapieux, Courmayeur, La Fouly, Champex, Trient, Vallorcine

TDS™ : La Thuile, Bourg St-Maurice, Cormet de Roselend, Col du Joly, Les Contamines

Elle est interdite sur tous les autres postes (en particulier le Lac Combal, Arnava, La Flégère, le Col du Petit St-Bernard).

Nous vous souhaitons une bonne fin de préparation et une excellente course

Posté le 29-08-2012 -20h10

Les conditions seront hivernales ! Très froid, vent fort et humide.

Il y aura de la neige sur les points hauts dès 1800 à 2000 m.

Attention au vent qui accentuera fortement la sensation de froid ! Les températures ressenties peuvent descendre à -10°C .

De ce fait il est indispensable de gérer ces conditions en prenant :

- **4 couches de vêtements** (et pas seulement 3 comme exigé pour le matériel obligatoire)
- Veste imperméable la plus performante possible.
- Sous-vêtements plus épais.
- Gants vraiment chauds, en plus d'être imperméables.
- Bandana pour couvrir les oreilles et une partie du visage, en plus du bonnet.

Les vêtements respectant à minima le règlement provoqueront de l'inconfort à coup sûr, très probablement des risques d'hypothermie et dans tous les cas une baisse de la performance.

Il est rappelé, dans ce contexte plus difficile, l'importance de la solidarité entre coureurs.

Il est rappelé aussi que pour finir un tel challenge il faut avant tout gérer le milieu et donc savoir faire force d'adaptation.



- **Commentaires pendant le déroulement de la course**

Sms de Laurent Levasseur

20mn de pause à Bourg St Maurice c'est beaucoup trop long. La course ne fait que commencer, allez hop et on rattrape le temps perdu ; tu es le meilleur du 5ème étage après moi bien sûr !

Tu as passé la dernière très grosse difficulté (col du tricot) encore bravo ! La ligne d'arrivée est proche, enfin presque.

Nombre d'abandons à 11h28, 831 une vraie hécatombe, sur ton maillot il faudra floqué "super finisher"

Ca y est tu es un super finisher ; respect pour cette superbe performance ; fais gaffe au contrôle antidopage et encore félicitations car vu le nombre d'abandons, il fallait avoir un sacré mental de super fi(...)

On ne sort pas indemne d'une telle compétition mais quand on aime on va au bout de ses possibilités physiques et mentales ; tu l'as fait, maintenant il faut panser ses blessures et récupérer donc repos
À+ super finish

Sms de Philippe Robert (« le suiveur de mes compétitions »)

Posté le 30-08-2012

- **03:40** : Bon courage pour ta course, Sébastien. Sois prudent suite à des conditions météo infernales, orage et déluge de pluie...
- **11:18** : 251ème à La Thuile. Temps de course : 3h 17mn 09sec. Allez Sébastien, tu as bien entamé ton Trail. Bravo à toi.
En route, Sébastien vers le Col du Petit Saint Bernard que tu peux franchir vers 12h45 - 13h.
- **14:31** : Bienvenue à Bourg St Maurice. 7h 20mn 50sec - 273ème. Tu as fait une superbe descente. Bon courage pour l'étape suivante car tu attaques la dure montée du Fort de la Platte.
- **16:49** : Tu es pile dans les temps de ton tableau de marche. Félicitations ! Classement au Fort de la Platte : 407ème (150ème V1H).
Come on Sébastien.
- **18:56** : Il est 19h. Je te souhaite un bon début de soirée de course. J'espère que tu vas bien après ces 12 premières heures de course.
- **21:17** : Tous mes encouragements, Sébastien. J'imagine que cela ne doit pas être facile... il fait nuit et la température doit être fraîche.
Courage !
- **23:37** : Il est 23h30 et donc tu as atteint 16h30 de course. A La Gîte, tu es 168ème (V1 H) et 452ème Scratch. Garde ton cap et cours prudemment pendant cette nuit.

Posté le 31-08-2012

- **06:48** : En ce petit matin, je souhaite que notre étoile, le soleil, te donne l'énergie nécessaire pour gravir le sommet du col du Tricot. Sois confiant et fier de ce que tu as déjà accompli sportivement. Je souhaite que tu atteignes le sommet de ce col avant 10h30 soit environ après 27h30 de course. Aurélie et son père sont tes fidèles supporters.
- **09:30** : Tu tiens le bon bout Sébastien. Classement au col du Tricot : 456ème (183ème V1 H). Temps total : 25h 20mn
- **11:19** : Classement aux Houches en 27h55mn 30 sec- 454ème. Tu vas arriver pour déjeuner. Je pronostique : 12h14 (heure d'arrivée).
Tous mes encouragements, Sébastien. J'imagine que cela ne doit être (...)
- **12:10** : Tu es un Finisher, Sébastien. C'est géant ce que tu viens de faire. 1000 Bravos !
- **12:13** : Ton temps : 29h 03mn 59sec. Classement : 442ème (180ème V1 H). Il y a eu plus de 800 abandons ce qui témoigne de ta performance d'être à l'arrivée à Chamonix.

Sms de Stéphane Chardonnerau

Bon courage Sébastien pour cette nuit de grande virée sur les Cimes. Tu vas tenir le choc !!

Sms de David Duthuillé

Allé mon frère courage, résistance, persévérance bravo je te suis en pensant à toi !!!! Tu as l'air en grande forme continue sur cette phase. Bravo bra(...)

Je pars travailler Sébastien toi t'es toujours dans ton effort je viens de regarder tes performances tu es bien tu es vraiment bien tu l'as le col des Contamines à portée de main de lâche pas l'affaire courage je pense fort à toi.

Bravo bravo la tu t'es fait très très mal mais tu as fini félicitations je t'embrasse à très bientôt Sébastien

Sms de Patrick Servières

Bravo séb je vois que tu es au Contamines le plus dur est fait malgré cette météo détestable ton objectif va être atteint tu es un winner

Bravo séb, tu peux fêter ça et rêver à la Diagonale bon repos

The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® : TDS®



Sms de Martine Thiébaux

Bravo ! Tu m'épates. Tu as gagné ton pari maintenant reprends des forces on arrosera ton exploit plus tard. mes amis savoyards te félicitent. Bise

Evidemment ! Tu es comme ces soldats de la grande armée qui, amputés, repartaient au champ de bataille. Prends soin de toi. Bise

E-mail de Patricia Dubosc posté le 24-07-2012

Je te souhaite bon courage. Je sais que tu vas y arriver car ton mental est extraordinaire et dans ce genre d'épreuve, le mental c'est 50% de la victoire.

La victoire pour toi étant d'arriver au bout.

Alors profite en bien et fais nous rêver.

Amitiés

E-mail de Christine Bonnaud posté le 29-08-2012

Hello Sébastien, Je te souhaite une Très bonne course dans les montagnes... Je suis sûre que tout va bien se passer mais fais attention quand même...

J'ai ton numéro de dossard et je vais suivre sur le site Internet. A priori, tu ne devrais pas avoir trop chaud... En tout cas, quel courage !!!



- **Commentaires et impressions sur la Trace des Ducs de Savoie après mon arrivée**

Sms de Benoît Schorter posté le 31-08-2012

Tu as réussi l'épreuve dans des conditions extrêmes grâce à ta préparation sérieuse et ta rage de vaincre. Chapeau !

Sms de Philippe Robert (« le suiveur de mes compétitions ») posté le 01-09-2012

Tu es allé au bout de toi même.
Soigne-toi bien. J'espère que tu n'as pas trop mal. Bonne nuit.

E-mail de Christine Bonnaud posté le 03-09-2012

Bonjour Sébastien, Si je comprends bien, tu as terminé la course malgré tes blessures !!! + J'avais vu la météo sur ton parcours : mauvais ...En tout cas, RESPECT et BRAVO !!! Mais honnêtement, tu devrais faire des courses moins dangereuses et profiter de thalassos cools. Tu n'as plus rien à prouver – nous savons que tu es très fort !!!!...Bon rétablissement si tu es en congés maladie & reposes-toi bien. Tu l'as mérité !!!

E-mail de Catherine Fontaine posté le 04-09-2012

Bravo Sébastien. C'est toujours agréable d'avoir un récit de tes aventures extraordinaires. Tu es toujours aussi impressionnant. Quelle hécatombe avec 57% d'abandon ! Je sais que tu es un « Finisher ». Repose toi bien et à bientôt

E-mail de Philippe Guillermet posté le 04-09-2012

Bonjour à toi,
J'ai bien vu que tu boitais bas (on achève bien les chevaux). Quand tu dis un arrêt de 2 mois, j'entends de course, pas de travail ...
Attention Sébastien, tu commences à te déglinguer de partout. Sinon j'aime bien le bilan sanitaire :
- La tendinite du releveur c'est joli et fait penser au gazier chargé des compteurs des usagers.
- La périostite tibiale, là ça fait sérieux car technique et médical
- Un gros hématome ; tu ne veux pas avouer que tu t'es pris une pelle plutôt que d'accuser le corps médical compétent avec les bêtes.

Mauvaise estimation, mauvaise anticipation, on sent que tu travailles dans une banque.
Enfin bravo pour avoir fini.
Ce qui me gêne, c'est que pendant 2 mois au moins je n'aurai pas de récits de Tintin au Tibet

E-mail de Patrick Servières posté le 04-09-2012

Salut champion
Il faudra aller + vite l'année prochaine sur l'UTMB sous le soleil
Prochain challenge obligatoire

E-mail de Chantal Dubosc posté le 04-09-2012

Je reste bouche bée ☺
Chapeau !!!

Sms de Bénédicte Pouget posté le 09-09-2012

Bravo ! Car avec ces conditions ça n'a pas du être facile. J'attends ton CR par mail...

E-mail de Patricia Dubosc posté le 12-09-2012

J'ai pensé à toi quand j'ai vu les images à la télé.
Effectivement le temps n'était pas de la partie.
Finir malgré ta blessure, c'est magnifique.
Maintenant, il faut que tu te reposes, mais fais attention de ne pas trop manger pendant ces 2 mois sinon...
Bonne reprise

Sms de Chico Lutadila posté le 12-09-2012

Salut Séb, Bravo Mr 29h03'59", félicitations tu es devenu un mordu de la montagne !! A bientôt

E-mail de Florence Machy posté le 27-09-2012

Bonjour Sébastien
Bravo pour avoir pu finir cette épreuve, dommage pour ta jambe, j'espère que ça n'est pas trop grave.

The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® : TDS®



- Mon album photos



The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® : TDS®



De : DUTHUILLE, Sebastien (CA-CIB)

Envoyé : mardi 4 septembre 2012 12:35

Objet : Du rêve à la réalité, il n'y a qu'un pas... la TDS - Trace des Ducs de Savoie - The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc

Importance : Haute

Bonjour à toutes et à tous,

Pour leurs 10 bougies d'anniversaire, les courses de **l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, UTMB, TDS, CCC**, ont accusé le coup suite à une troisième année consécutive de mauvais temps.

La TDS fut cette année la meilleure course. Elle demeure la plus dure comme ce fut le cas pour les années précédentes avec un vainqueur admirable Dawa Sherpa.

Les conditions météorologiques ont été très difficiles : vent, pluie, grêle, neige se sont invités au programme. La règle d'or pour tous les trailers était donc en priorité de gérer son effort, son alimentation ainsi que son hydratation.

Ainsi, le concurrent de **la Trace des Ducs de Savoie** que j'étais, les **30 et 31 août 2012**, a pris son temps. J'ai, pendant plus d'une journée de course, géré mon allure ce qui m'a permis de finir malgré une tendinite du releveur, un début de périostite tibiale accompagnés d'un gros hématome sur la jambe gauche (résultat d'un examen de radiologie post course). Cette malheureuse blessure survenue à mi-parcours m'ayant empêché de courir convenablement dans les descentes.

Mon but au départ consistait principalement à prendre du plaisir tout en préservant ma santé mais ce n'était pas de faire à tout prix un chrono.

Le parcours de la TDS a emprunté de nuit les chemins conduisant au site du Passeur de Pralognan. Compte tenu de la météo, ce choix des organisateurs s'avéra ultra dangereux. Enormément de concurrents ont été arrêtés en amont alors qu'ils étaient dans les barrières horaires au Cormet de Roselend sans que les barrières horaires soient repoussées pour dixit "éviter que tout le monde ne reparte du Cormet"...

En conséquence, la TDS est l'épreuve qui, au final, a connu le plus fort taux d'abandon : **56,97%** !soit 834 sur 1 464 partants)

Pour ma part, je suis Finisher en bouclant les 114,61 km et 7.150 m de dénivelé positif en **29h 03mn 59 sec**.

La TDS aura été donc finalement l'épreuve la plus difficile comparé à la CCC (tronquée de ses deux grands cols avec la Tête de la Tronche et la Tête aux Vents soit 86 km et 5 998 m de D+) et à l'UTMB (raccourcie à 103,42 km au lieu de 168 km avec seulement 5.862 m de D+)

En fait, il n'y a qu'une seule certitude à retenir : **la Montagne a une nouvelle fois parlé et elle reste la maîtresse des lieux**. Elle contribue ainsi largement au mythe de ces 3 épreuves de Trail.

Avant de reprendre mon travail, le mardi 4 septembre, je poursuis posément ma phase de récupération qui se déroule très bien hormis ma blessure à la jambe qui nécessitera un arrêt de 2 mois.

Je m'adonnerai, pour en garder souvenir, au récit de cette épopée magique digne des « 12 Travaux d'Hercule » pour la fin de ce mois.

Sébastien DUTHUILLE

The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® : TDS®



De : DUTHUILLE, Sebastien (CA-CIB)

Envoyé : lundi 23 juillet 2012 18:07

Objet : Du rêve à la réalité, il n'y a qu'un pas... la TDS - Trace des Ducs de Savoie - The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc

Importance : Haute

Bonjour à toutes et à tous,

La première étape pour prendre un jour le départ de l'une des 4 courses de **The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc** est d'en rêver.

Ce rêve m'a conduit une fois de plus à m'inscrire, pour cette **10^{ème} édition**, à l'une des 4 épreuves : **la TDS - Trace des Ducs de Savoie** - ou plutôt dénommée la **Trace du Diable Savoyard** :

Voici la bête : Distance : 112 km - Dénivelé positif : env. 7 150 m

Par comparaison avec l'UTMB et la CCC, la **TDS** est **LA course** la plus **dure** du bouquet des trails de l'UTMB.

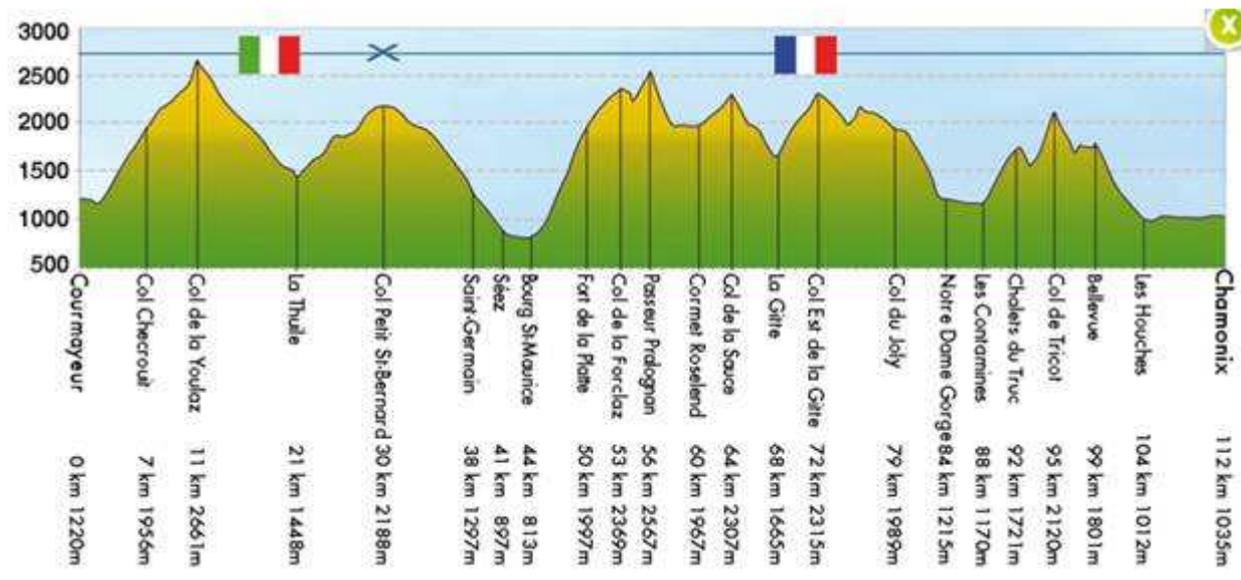
Plus sauvage et plus technique, au cœur de la Vallée d'Aoste et des deux Savoie, cette course exigeante offre une vision inédite du tour du Mont-Blanc et du Beaufortain permettant de découvrir le **col de la Youlaz** (2 661m) au-dessus de Courmayeur, le "**passage du Curé**" puis comme récompense de nos efforts la sublime vue sur le massif du Mont-Blanc depuis le **col de la Gîte** au cœur du Beaufortain.

Le passage qui s'annonce « diabolique » : **1 500 m de dénivelé positif sur 7 km** pour finir à 2 500m d'altitude. Ni la CCC, ni l'UTMB ne proposent ceci. Du 20% de pente sur 7 bornes, c'est l'anéantissement du « physique » et sans aucun doute du « moral » pour la suite si l'on ne prend pas garde à se ménager !

La Maxi-Race du Lac d'Annecy était une course très technique et longue de 92 kilomètres alors que la TDS présente un parcours relativement moins dur techniquement mais **plus corsé en « montagne »** et **plus dur en dénivelé**.

Traditionnellement, le départ sera donné au centre de Courmayeur, sur la Place Brocherel, le **jeudi 30 août 2012 à 7h00**. Cette course sera limitée à 1 400 concurrents.

Voici, pour votre information, l'ensemble du profil de la Trace des Ducs de Savoie :



The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® : TDS®



Principales difficultés à franchir :

- Col de la Youlaz (2 661m),
- Col du Petit Saint-Bernard (2 188m),
- Passeur de Pralognan (2 567m),
- Col de la Gitte (2 322m),
- Col du Tricot (2 120m).

Vous trouverez, ci-attaché, le guide de l'épreuve ainsi que différentes cartes vous permettant de mieux suivre le parcours dans ce décor somptueux.

Je vous communique également le site internet afin de suivre à distance la progression des concurrents Trailers :

<http://utmb.livetrail.net/>

Vous aurez connaissance prochainement de mon numéro de dossard non encore attribué à ce jour.

Je vous donne rendez-vous, bien amicalement à tous, pour cette grande fête.

J'ai estimé mon temps de course entre **22 et 25 heures** ; ce qui correspondrait à un franchissement de la ligne d'arrivée **le vendredi 31 août 2012 aux alentours de 08:00 du matin...**

Pour celles ou ceux qui souhaiteraient venir en Savoie encourager tous les participants, je vous communique mon adresse mail personnelle : sebastien.duthuille@bbox.fr

Sportivement vôtre,

Sébastien DUTHUILLE