

LA MAXI RACE DU LAC D'ANNECY – 91km – 5 400m D+ Dimanche 27 mai 2012



Après avoir participé à la CCC (Courmayeur-Champeix-Chamonix) l'an dernier et avoir été conquis par le style de l'épreuve, je me suis fixé un plus important défi athlétique pour l'année 2012 : l'UTMB (Ultra-trail du Mont-Blanc), soit 166 km et 9 500m D+. Pour m'y préparer, il restait pour moi à planifier quelques mois auparavant un Ultra-trail sélectif qui me servirait de référence et d'entraînement.

Ainsi, le jeudi 1er décembre 2011, je décidais de m'inscrire à la Maxi-Race du Lac d'Annecy, une nouvelle folie de plus, constituant mon plus haut dénivelé à parcourir à ce jour sur une course.

J'envoie dans la foulée à mon club et à quelques amis un mail pour leur signaler mon inscription, au cas où certaines personnes voudraient me suivre dans cette aventure... Ne trouvant pas de candidats, je contactais une liste de personnes inscrites, habitant mon département de résidence des Hauts-de-Seine, afin de m'intégrer à un groupe.

Cette initiative a porté ses fruits : je partirai avec plusieurs trailers du Club de Chaville dont leur président.

L'Ultra est un monde à part...

Il faut bien se l'avouer. Aucun des concurrents passionnés présents ce dimanche 27 mai 2012 sur les rives du Lac d'Annecy ne me contredira, les hommes et femmes raisonnables ne s'engagent pas dans un Ultra !

Pour s'engager dans cette voie, il faut obligatoirement, à un moment ou à un autre, « débrancher », c'est-à-dire oublier la définition de la raison en osant se lancer sans filet.

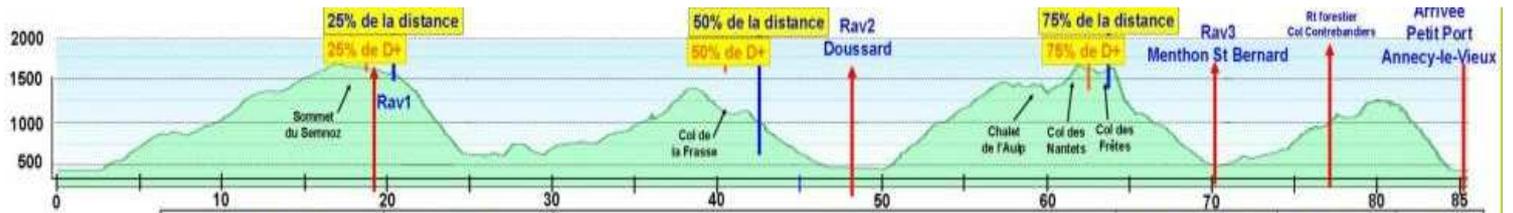
Les spécialistes de l'Ultra s'accordent à dire qu'il n'y a pas de définition précise de la discipline. Il existe bien celle de la Fédération Française d'Athlétisme mais elle semble plus réglementaire qu'objective.

L'ultra, c'est une aventure avec soi ou un duel contre soi. On y songe pour commencer, on se documente, on se prépare en s'entraînant et l'on s'organise. Mais, plus que sur toute autre épreuve d'athlétisme ; et je commence petit à petit à avoir un certain panel de format de courses à mon actif ; la part d'inconnu concernant l'Ultra-trail revêt une importance « colossale », pour ne pas dire « terrifiante ». Personne ne peut imaginer et donc prévoir les conséquences physiques et psychologiques qu'entraînent six à dix heures de course à pieds quand, qui plus est, la moitié du parcours n'est pas encore atteinte...

C'est en cela que les Ultra-runners forcent mon admiration ! La quête des limites physiologiques, pour ne désirer, au final, que les repousser, nourrit l'esprit des trailers. Je suis dans cette quête.

□ Présentation

✓ Le parcours.



4 portions : 19km / 29km / 28km et 15 km pour finir. Chaque portion comporte sa petite côte personnalisée.



✓ Le matériel obligatoire.

Cette course nous impose le matériel suivant : une lampe frontale, un sifflet (le mien est inclus dans le sac), un sac à dos avec de la nourriture en quantité suffisante, une poche à eau de 2 litres, un t-shirt (manches longues ou manches courtes), un short + booster ou bas long pour le bas, une couverture de survie, un gobelet plastique réutilisable, une veste étanche, une bande adhésive élastique, une trousse à pharmacie et un téléphone portable (objet précieux que je garde habituellement sur moi pour recevoir notamment les SMS amicaux d'encouragements qui font un bien immense au moral). Finalement, il n'y aura pas trop de choses à emporter avec soi, mais avec les 2 litres d'eau, le sac n'est pas léger quand même.

□ Préparation.

Allez, ce n'est pas le tout de s'inscrire, même si la course est un peu loin, soit dans 5 mois d'ici mai 2012. Il me faut désormais réfléchir à un plan d'entraînement efficace.

Au programme du printemps : en mars : l'Ecotrail de Paris 50 km complétée par des sorties aux distances assez longues. En avril : le semi-marathon d'Annecy (21,1 km) en éclaireur des majestueux paysages de la Savoie combiné avec quelques jours de Thalasso au Touquet. Sans oublier les nombreuses séances de gainage et de renforcement musculaire que je réaliserai à un rythme régulier en parallèle.

□ J-2.

Je prends le train à Paris Gare de Lyon, le vendredi à 11h49 pour une arrivée prévue à Annecy à 15h28. J'attends ensuite 1h40 à la gare routière d'Annecy pour prendre mon car à destination de Talloires où je retrouverai les trailers du Club de Chaville.

Deux autres personnes avec leurs enfants ont prévu comme moi d'arriver l'avant-veille de la course. Nous sommes au total 11 personnes (9 adultes et 2 enfants) dont 8 trailers. Nous logeons tous ensemble dans une grande maison, louée en commun, disposant de 11 chambres au total !

Parmi les locataires 2 Sébastien, inscrits l'un et l'autre pour la Maxi-Race, 2 trailers participent à la Marathon Race (36 km) et les 4 autres concurrents restants font partie de l'épreuve de Relais Team-Race (14 km).

Cela promet un vrai casse-tête chinois pour l'organisation des deux voitures le jour J.

La fin d'après-midi est consacrée à faire connaissance les uns avec les autres. Puis, je m'installe tranquillement dans ma chambre. Après un apéritif au bord du Lac d'Annecy et un dîner plutôt copieux : concombres en entrée, un hachis Parmentier maison et en dessert de l'ananas, je pars me coucher.

□ J-1.

Etant donné qu'il faudra que je me réveille à 1h00 du matin dimanche, j'ai décidé d'être très matinal le samedi matin (lever à 6h00) de manière à ressentir une bonne fatigue le samedi soir et ainsi de mieux m'endormir pour une nuit qui sera courte.

J'entame cette journée en lavant la vaisselle de la veille tout en faisant le moins de bruit possible. Cela me prendra plus d'une heure, il y avait du monde au dîner !

Après un petit déjeuner au soleil pris dans le jardin, le groupe décide de partir en petite ballade à la rencontre des cascades pittoresques d'Angon.

Le ciel est bleu et il fait très chaud. Heureusement, notre itinéraire se déroule exclusivement en forêt.

Ce site me permet de découvrir un immense canyon bordé par un sentier très bien équipé de barrières et de chaînes. Attention toutefois car dans la dernière partie du sentier, l'humidité ambiante et les projections d'eau ruisselantes le rendent très glissant par endroits. Nous ferons au total 2h de marche environ avec au compteur 7 km et un dénivelé de 445m D+ constitué de montées et de descentes assez raides.

Nous décidons ensuite de prendre la voiture pour nous rendre au col de la Forclaz qui domine le Lac d'Annecy, nous offrant un panorama. Nous profitons de cet instant pour faire un repérage visuel relatif à la course.

Revenant dans la vallée à une heure très avancée de cette escapade, nous arrivons trop tard pour faire les courses. Finalement, nous nous rabattons sur les restes des repas passés.

Pour récupérer nos dossards, nous nous dépêchons désormais pour rejoindre le Maxi-Village; lieu d'accueil, d'arrivée et départ de la Maxi-Race (91 km) situé à 14 km de Talloires sur la commune d'Annecy-le-Vieux. Cette commune est située au bout du Lac à 1,5 km à pieds : nous y allons en marchant tranquillement. Lorsque nous arrivons au Maxi-Village, nous découvrons de très nombreux exposants aux articles de marques réputées. Nous récupérons facilement sans faire de queue nos dossards en recevant un petit cadeau de bienvenue : un buff sympa (cf. bandana). Nous voilà maintenant tous avec notre numéro, le mien étant le n° 3416.

Suite aux importants épisodes pluvieux des derniers jours, la Direction de Course en accord avec les Guides de Haute-Montagne du domaine prennent la décision de modifier l'itinéraire initialement prévu et d'opter pour une solution de parcours de repli en raison du risque de glissade entre le chalet de l'Aulp et Menthon-Saint Bernard. Ce contournement forcé rajoutera 2 km de plus environ à couvrir et 90 m D+.

Plusieurs membres du Club de Chaville souhaitent prolonger la visite du site de la course en faisant un tour dans le Vieux-Annecy. J'ai décliné cette proposition en préférant attendre le groupe à la gare d'Annecy. Je pense à m'économiser et ressens le besoin de me poser. En effet, depuis le début de la journée, nous avons beaucoup marché en montée et en descente et piétiné.

Notre excursion touristique achevée, nous rencontrons fortuitement sur le chemin du retour un magasin alimentaire encore ouvert. Nous profitons de cette aubaine pour faire le plein de courses pour les tout prochains jours.

Le retour au bercail a lieu à 20h. Il faut maintenant préparer les sacs, sans rien oublier surtout !

Je fais donc soigneusement l'inventaire de mon sac : frontale, nourriture, veste étanche, couverture de survie, téléphone portable, sifflet et bien sûr la tenue complète du trailer : short, booster, t-shirt manches longues et dossard bien en vue.

Je prépare ma poche à eau, comme à mon habitude, avec de l'hydrixir.

Nous avons prévu de nous lever vers 1h du matin, de manger un peu. Pour moi, cela sera du riz au lait, des kiwis et quelques petits pains complets avec de la confiture accompagné de thé comme boisson chaude.

Il est maintenant l'heure d'aller nous coucher. Il est déjà 21h30 ! Les deux Sébastien s'éclipsent en souhaitant une bonne course à tous les autres colocataires.

□ **Le jour J.**

Le réveil sonne ! L'aventure va débiter... La nuit a naturellement été très courte. Mon sommeil a été très léger voire quasi inexistant. Je commence un peu à m'inquiéter de la forme que je vais avoir pour la course. Depuis le début de la semaine, mes nuits ne sont pas en vérité franchement bonnes !

Ce n'est pas grave me dis-je en moi-même. J'ai le moral, je suis hyper motivé pour aller au bout de cette course qui me fait rêver. Fatigué ou non, qu'importe, elle est "à moi" !!!

Le petit déjeuner et son thé est avalé et bu d'une traite. Hop ! Tenue enfilée sans perte de temps, ni de stress inutile surtout. Je n'oublie pas mon précieux sac. Nous partons en voiture vers 2h10 du matin.

Nous trouvons, c'est heureux, une place pour nous garer proche du départ. Déjà plusieurs coureurs sont dans la place. Il nous reste 50mn avant le coup de feu du départ. Nous discutons avec d'autres trailers en cheminant vers l'aire du départ.

J'aime ces moments vécus dans une nuit profonde où les gladiateurs des temps modernes convergent vers l'arche de départ pendant que d'autres lucioles noctambules font la java dans les bistrotts ou les discothèques des alentours.

Nous nous dirigeons, il est 2h53, sous un portique pour activer les puces des dossards. Pour moi, c'est un compte rond, je suis le 400^{ème} trailer à passer. Quelques dizaines de mètres plus loin, on s'agglutine tous avant l'arche de départ.

Dans ma tête, je me dis qu'il va falloir partir sur un rythme assez rapide en accélération continue pour dépasser bon nombre de trailers de manière à ne pas être gêné dans la première ascension.

Nous nous situons sur la promenade de front du lac, 1 164 trailers prêts à en découdre.

Je souhaite à Sébastien une bonne course : à priori chacun va aller à son rythme, il est toujours difficile de faire une portion de course en duo d'autant plus que le départ a lieu de nuit.

La course.

✓ **Annecy-le-Vieux - Sommet du Semnoz : distance 19 km.**

A 15mn du départ, les différents directeurs de course parlent au micro pour l'ultime briefing.

Derrière l'arche du départ, nous nous tenons debout les uns contre les autres attendant que l'hymne officiel de la course retentisse dans la douce nuit annecienne. Bon, petit problème technique, pas de musique !

A 3h29 : le départ est donné. Je débute une nouvelle belle aventure sportive de ma vie.

Nous déclenchons tous nos chronos. La « meute » s'élance : au plus profond de nous-mêmes, nous attendions ce moment depuis des mois, nous y sommes maintenant, « yapluka... ».

Quoi qu'il m'arrive aujourd'hui, dans une quinzaine d'heures, je serai un homme différent. Peut-être connaîtrai-je l'échec et l'abandon mais je ne l'ai jamais envisagé avant ce départ. Il s'agit simplement pour moi, sans manque d'humilité, d'une incapacité intrinsèque à « penser négatif ».

Ce que j'espère dans ces premiers mètres, c'est que je puisse, encore une fois, appartenir à la famille des ultra-runners. A cet instant, toute projection dans le déroulement de la Maxi-Race demeure difficile, voire impossible. On peut avoir une idée de ce qu'est un ultra-runner mais il faut vivre l'expérience pour réellement le comprendre.

Les 3 premiers kilomètres suivent la piste cyclable ; c'est idéal pour s'échauffer. Nous progressons le long du lac vers le centre ville, où, bien sûr, pas un seul touriste ne circule à cette heure, nous apercevons bien quelques jeunes ici et là qui doivent peut être sortir de boîte en se demandant bien ce que ce « troupeau » de coureurs peut bien faire là à cette heure-ci avec une lampe frontale sur la tête... chacun occupe ses week-ends comme il veut !

Je décide comme prévu de partir relativement vite pour dépasser le maximum de trailers avant d'attaquer la montée du col de Leschaux. Prudence quand même, il ne faut surtout pas se griller maintenant, la route est encore très, très longue...

Nous quittons les berges du Lac pour prendre un raidillon bitumé précédant une série d'escaliers ! Je ne m'emballe pas, je marche avant de me mettre à courir dès que la pente se fait plus douce.

Nous prenons petit à petit un peu d'altitude et nous dirigeons vers la route qui monte vers le Semnoz.

En file indienne, nous abordons un sous-bois. Il y a très peu de luminosité ; la frontale est fortement conseillée voire obligatoire pour qui veut ne pas tomber... Le chemin est en monospace, caillouteux, parsemé de pas mal de pommes de pain, il faut surveiller attentivement sur ce sentier où l'on met les pieds.

En ce début de course, je privilégie de me focaliser sur les autres concurrents plutôt que de me concentrer exclusivement sur mes sensations.

Les 3 km de ville précédents ont permis d'allonger la file des coureurs, du coup, la file indienne fonctionne très bien. Ce rythme de course me convient parfaitement. Nous apercevons alors, sur la droite, le Lac et les illuminations qui l'entourent. Ce panorama est purement et simplement magnifique. Ce paysage doit être très beau de jour également ! En se retournant, on peut aussi observer à travers la végétation, les prémices colorées du levé de soleil derrière les montagnes...

Je trouve le tempo de la course soutenu, je suis bien et étonné que cela ne bouchonne pas plus que cela entre concurrents, c'est bien mieux ainsi. D'ailleurs, je ne serai quasiment jamais gêné par le nombre élevé de participants.

Evidemment, il y en a toujours quelques uns qui « bourrinent » à droite et à gauche en soufflant (déjà) comme des phoques...

De temps en temps, le rythme se ralentit car la montée se fait plus raide mais l'on ne marche pas beaucoup.

Je m'accroche au concurrent qui est devant moi et me cale dans son rythme. A certains endroits, le terrain est boueux et même glissant.

Je ressens soudainement et j'en suis surpris quelques douleurs au ventre. Je décide illico de faire un arrêt toilette. C'est bizarre et même un peu inquiétant sitôt le début de la course. Je repars aussitôt, me sentant mieux. Je pense à boire régulièrement même s'il ne fait pas vraiment chaud. Le t-shirt manches longues que je porte est très approprié à cette heure-ci, je n'ai ni trop chaud ni trop froid.

La montée se déroule en permanence dans la forêt, il continue à y faire assez sombre. J'aime cette sensation de courir dans la nuit. Ma crainte, la semaine passée, était de me retrouver seul, au cours de la nuit, mais il n'en est rien. J'apprécie donc intensément ces quelques heures passées dans le noir. Cela me rappelle, dans une certaine mesure, les dernières heures de course entre 21h et 23h de l'Ecotrail de Paris bien que le lieu ne soit pas comparable ni son atmosphère au niveau de l'ambiance des spectateurs.

Notre ascension se poursuit ; la pente est variable se faisant de plus ou moins raide. Dès que cela m'est possible, je reprends la course à pieds après une alternance avec de la marche plutôt rapide.

J'apprécie toujours le rythme suivi, ma foulée n'est pas ralentie une seule seconde. Il arrive bien évidemment que je double quelques personnes ou que l'on me double ; mais cela se passe bien, pas d'accrochages avec les bâtons, pas de « râleur » qui veut passer à tout prix : c'est nickel !

C'est une file appliquée, silencieuse et ininterrompue qui perce la forêt dans la nuit en alternant marche et course. Je me sens bien en forme et j'effectue un minimum d'efforts.

Le jour va poindre très vite maintenant, je suis alors presque déçu de passer si tôt en mode : « jour - on » ! Il est à peine 5h30 lorsque la frontale devient inutile. J'étais vraiment bien dans cette ambiance un peu « hors du temps », emplies de quiétude, de silence, ponctuée par une respiration calme et lente malgré les montées.

Le chemin devient plus large et plus caillouteux, il faut faire attention : les bâtons me servent bien.

Plus de 2h de course se sont écoulés, n'ayant pas spécialement faim, je me force à manger un gel énergétique.

La météo est idéale pour nous, la course dans ces conditions est pour l'instant un vrai régal. De plus, aucun bobo, aucune douleur à l'horizon.

La trace, faite aux flambeaux qui nous guident vers un sommet garni d'un public déjà nombreux, malgré l'heure très matinale et les 1 700 m d'altitude, offre un spectacle unique et magnifique. Je jette un œil aux autres coureurs. Sur le visage des trailers qui m'entourent, comme sur le mien je pense, on peut lire un certain soulagement de bientôt parvenir au sommet du col.

J'atteins le sommet du Semnoz (1 700 m), situé à 19km du départ après 2h 31mn de course. La vue est splendide, le Mont-Blanc sur la gauche avec de grands pâturages en contre bas. La descente qui se profile va valoir le détour !



J'aurais bien voulu contempler ce passage aux flambeaux dans la nuit...

Le ravitaillement se présente. Cela va me faire grand bien. Le suivant étant localisé dans une petite trentaine de kilomètres, je me ravitaille donc assez peu : juste un bout de cake et quelques tucs. Je remplis le Camel d'eau en n'hésitant pas à remettre 2 litres. Tant pis si c'est lourd, mais les étapes à venir sont longues et il vaut mieux prévoir assez large. Je glisse quelques tucs dans la poche-ceinture.





□ **Sommet du Semnoz - Doussard : distance 29 km.**

2h 47mn de course : je ressors du ravitaillement.

C'est maintenant plus de 5 km de descente qui se présentent à moi.

Hélas, je ressens à nouveau quelques douleurs à l'estomac. Je dois m'arrêter une nouvelle fois pour un arrêt toilettes. Je commence à être un peu plus inquiet car c'est la première fois depuis que je participe à des Trails que je dois m'arrêter à plusieurs reprises pour des douleurs gastriques. Quelques concurrents en profitent pour me rattraper et me distancer, ceux que j'avais dépassés dans la montée.

Hormis ce désagrément, je me sens en forme ne ressentant pas de douleur particulière. Le moral est par conséquent au beau fixe, pourvu que cela dure !

Pendant la descente, je consomme quelques tucs « salés » afin de varier mon alimentation et casser un peu la saturation du « sucré ». Patatras, je suis pris de douleurs à l'estomac ! Il me faut, là-encore, faire un arrêt toilette. A cet instant de la course, je ne comprends absolument pas pourquoi j'ai ces douleurs au ventre. Cela me soucie, il ne faudrait pas que cela continue sans compter ce détail matériel : le papier toilette va commencer à me manquer (nb : je ferai au total sur cette épreuve l'Annecime 4 pauses au total ! Un record !!!).

Je me remets en route, vigilant, sur le sentier descendant.

Nous arrivons ensuite sur une route goudronnée qui s'étend à peine sur quelques kilomètres. Puis, nous attaquons un plat montant avant de monter à travers un champ puis en sous-bois. Rencontrant un trailer à l'arrêt, je me permets de lui demander, en secours, un peu de papier de toilettes. Malheureusement, cet homme ne peut pas me dépanner.



Ce deuxième tronçon est annoncé comme étant le plus « facile » des 4. Je cours donc avec confiance sur cette portion. Je suis toujours bien dans la « tête », bien « physiquement » également. Mon moral, et c'est l'essentiel en matière de Trail, est donc relativement au « top ». Je garde un bon rythme de course sur cette partie.

En voyant un camion de pompiers au bord de la route, je profite de l'occasion pour leur demander du papier toilettes. J'obtiens du sopalin ce qui me rassure !

Cette section est constituée d'une succession de cols à passer avec des descentes plus ou moins longues. Le ciel oscille entre nuages noirs menaçants et chaleureuses percées de rayons de soleil. La température monte, il commence à faire bon. Je décide d'enlever mon t-shirt à manches longues pour le remplacer par un t-shirt à manches courtes.



Après 6h 52mn de course, je parviens au sommet du col de la Frasse (1 350 m). La côte que nous venons d'avaler a réellement été très raide et très difficile. Je prends la décision de m'arrêter quelques instants pour m'alimenter d'une barre de céréales et pour contempler un panorama montagneux qui demeure purement magnifique. Je ne me lasse pas de tels paysages qui sont un vrai plaisir pour les yeux...

Lorsque j'écris ces lignes, quelques semaines après la course, je n'ai maintenant que peu de souvenirs du passage au sommet. Est-ce la preuve d'en avoir profité seulement sur l'instant ? D'être parvenu à fermer les écoutilles pendant quelques trop brèves secondes pour être de façon délicieuse et éphémère en simple harmonie avec ma montagne ?

Nous enchaînons ensuite sur une « grosse » descente ; au parcours singulier entre piste, route et chemin avant d'atteindre Doussard et le 2^{ème} ravitaillement. Nous essayons quelques gouttes d'eau au cours de la descente mais rien de bien méchant. Un nuage noir passe...

Un secteur plat jusqu'à la salle des fêtes de Doussard me permettra d'accélérer quelque peu et de dépasser quelques trailers.

Le soleil revient à son tour.

Me voilà arrivé à Doussard après 50 km d'épreuve, en un temps de parcours égal à 8h10. L'ovation du public me permet d'oublier, l'espace de quelques instants, douleurs et fatigue...

Je remplis tout de suite ma poche à eau de 2 litres puis m'assoie ensuite pour à la fois me mettre de la « Nok » aux pieds (cf. crème anti-frottements préparée dans une boîte d'aspirine) et me faire un massage à l'huile d'arnica que j'avais réservée dans une petite boîte.

Je bois de l'eau gazeuse et grignote mes sempiternels tucs.

De manière analogue à un arrêt aux stands lors d'une course automobile, le « ravito » me permet de refaire les niveaux.

Un élan de gourmandise entraîne mes mains sur la table des excellentissimes produits locaux. Je me sers ainsi de grandes tranches de pain, de rondelles de rosette afin de m'alimenter au mieux même si rien ne veut rentrer pour l'instant.

Plus de 8h après mon départ et ayant parcouru plus qu'un marathon et la moitié du dénivelé positif annoncé, je me remets en route pour la course après 30 mn de pause.

Il est 11h35 du matin et je ne me situe qu'à 1h de la barrière horaire ! Il va falloir être attentif et concentré. Il ne faut plus perdre trop de temps !

N.B. : les barrières horaires sont calculées pour permettre aux participants de rallier l'arrivée dans le temps maximum imposé. L'heure annoncée par la barrière horaire est l'heure limite à laquelle les concurrents devront repartir du poste de contrôle.

□ **Doussard - Menthon St Bernard : distance 28 km.**

Voici notre itinéraire :

2 km de bitume avant d'entamer à Verthier une côte... et quelle côte ! C'est une longue monitrice dans la forêt.

Sur le site de la course, les organisateurs avaient donné un avant-goût aux concurrents : «*Étape très simple, vous montez, puis descendez. Faut des grosses cuisses.* » Et bien, effectivement, je ne suis pas déçu, cela grimpe dur.

Avant d'entamer ce gros morceau, je m'arrête un court instant pour allumer mon iPod. Un peu de musique me donnera certainement de l'entrain tout en me changeant les idées.

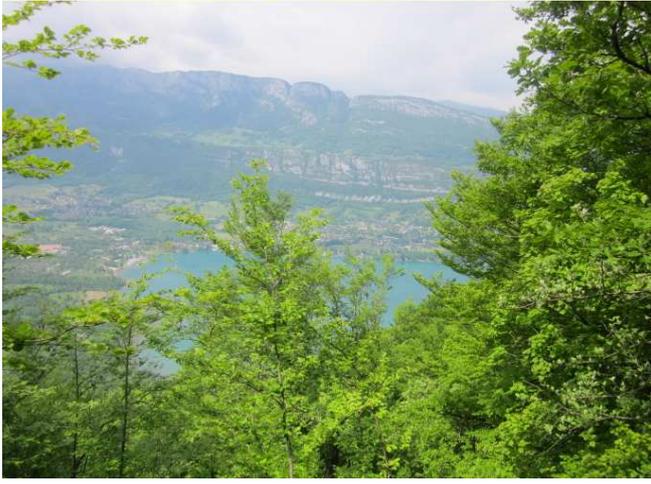
Ce ne sont pas moins de 6 km d'une montée bien raide qu'il va nous falloir affronter, il est vraiment quasi-impossible de courir dans cette portion (nb : j'aimerais bien voir l'allure des premiers trailers sur cette partie de la Maxi-Race et regarder comment ceux-ci gèrent leur effort pour avaler cette côte. Cela serait pour moi très intéressant et instructif).

Je pense, au cours de ce moment difficile de la course, à mes proches, à mon père qui vient de se faire opérer, à mon frère David et son fils Clément (un sportif lui aussi), à mon filleul, à tous mes amis, à Philippe et sa fille Aurélie ainsi qu'à mon club sportif CACL.

Avec une fatigue qui se fait progressivement sentir, un flot d'émotion m'envahit un court instant, je me reprends rapidement.

Je ne dois pas craquer pour eux. Je me dis, en moi-même, que je n'ai pas le droit d'abandonner et que, coûte que coûte, je dois impérativement franchir la ligne blanche d'arrivée.

Les places au classement entre mes proches concurrents trailers semblent plus ou moins figées ; on se double en effet les uns les autres au gré des « coups de moins bien » ou des pauses de chacun.



Cette belle montée dans les bois se termine au col de la Forclaz avec les encouragements d'un public toujours aussi chaleureux.

Les quelques hectomètres de route qui s'ensuivent, offrent un bien court répit avant le terrible col de Nantets.

Etant sorti de la forêt, j'entame une nouvelle portion : les pâturages. Le paysage est merveilleux mais la côte demeure terrible. De nombreux spectateurs se sont déplacés à cette altitude car ce passage est accessible en voiture. A cet endroit, on peut observer de nombreux parapentes multicolores qui glissent sans bruit dans le ciel. C'est un très beau spectacle ! Belle vue sur le Lac également.



Nous poursuivons notre périple de trailer par un faux plat descendant sur une distance égale à 1 km, puis nous rencontrons 2 km de montée très technique vers le col des Nantets et le Pas de l'Aulp.

Il s'agit pour finir, sans aucun doute, de la partie la plus dure et la plus raide à accomplir : c'est une souffrance qui me semble plus rude au niveau du rythme cardiaque, influant sur la fatigue générale, qu'au niveau des muscles des cuisses qui encaissent plutôt bien ce passage.

Voici quelques photographies qui immortalisent le fameux passage au Pas de l'Aulp :



Après toutes ces heures de course qui se sont écoulées, c'est là que le mental prend le dessus. On pense à l'arrivée, Saint-Graal qu'il faut absolument décrocher, à la multitude d'entraînements qui m'ont permis d'en arriver là. On réfléchit aussi au « pourquoi l'on fait cela » en imaginant le bonheur de celles et de ceux qui ont franchi la ligne d'arrivée ou qui n'en sont plus très loin.

Je réussis encore à doubler quelques concurrents. Certains ont du mal à avancer. Les kilomètres commencent à s'accumuler, le dénivelé aussi. Je commence à me fatiguer moi aussi. J'ai beaucoup de mal à lever les yeux et la synchronisation de ma foulée avec les bâtons est de moins en moins évidente.

Il reste encore 2 à 3 km de côte à gravir. La zone terminale de l'ascension, placée sous la surveillance d'un guide, est équipée d'une corde afin d'éviter toute chute. Je poursuis mon effort, ça y est, j'y suis, me voilà enfin au top : nous sommes arrivés à l'altitude la plus haute de la course.

La vue à 360 degrés est superbe. J'appréhende néanmoins la descente qui va suivre vu l'état de mes jambes qui commencent à être un peu lourdes.



Après le contrôle du Pas de l'Aulp, une bénévole annonce 10 bornes de descente jusqu'au ravitaillement suivant à Menthon St-Bernard.

Cette descente se révèle finalement être un enfer : c'est tout droit, très raide avec de la caillasse, jonchée de pierres roulantes, avec des gros pavés et des racines, c'est très glissant, interminable. Il n'est pas possible de courir ou presque sans jouer les funambules.

Je dois descendre plutôt pas mal, puisque je ne fais que reprendre des grappes de trailers qui avancent cahin caha. Mon travail de gainage effectué depuis plusieurs mois commence à porter ses fruits.

C'est certes motivant, mais je ne prends absolument aucun plaisir sur cette abominable descente.

Certains passages sont assez délicats, et je me dis que si je tombais là, je serai dans un sacré pétrin. Avec la fatigue tout peut arriver... C'est donc avec la plus grande prudence que je la passe, il est inutile de prendre des risques maintenant... Nous traversons des passages enneigés à certains endroits.

Arrivé au pied de la descente, je tombe sur la pancarte "Reste 20 bornes". J'en déduis qu'on est à 4 bornes de Menthon, puisqu'en principe il reste 16 km pour rejoindre Annecy. Une demi-heure plus tard, on nous annonce ravitaillement dans 4 bornes !!! Puis encore un peu après «Allez les gars 5 km jusqu'à Menthon ».

«Déjà c'est dur pour les jambes, si en plus ils nous massacrent le mental, ça va être compliqué de tenir les délais !!!

Mais, comme par magie, les premières toitures apparaissent enfin, les chemins se transforment en rues et peu à peu je retrouve l'urbanité.

Nous voici enfin à Menthon, pour un petit tour bitumé dans les rues avant de trouver le dernier ravitaillement. Les spectateurs sont nombreux et nous encouragent chaleureusement. Cela tombe bien, je crois qu'on en a tous besoin.



Après 13h 15mn de durée d'épreuve, j'arrive enfin au ravitaillement. Je remplis mon camel back et rentre dans la salle des sports pour me faire un massage à l'huile d'arnica. Patatras, je renverse maladroitement mon camel back rempli d'eau sur le sol. J'appelle un organisateur pour pouvoir nettoyer et cours remplir à nouveau mon camel back sur l'une des rampes d'eau. Je bois 2 verres d'eau gazeuse et je prends au passage du pain d'épices avant de repartir après 30 minutes de pause.

Je repars en marchant tout en essayant d'avaler quelques morceaux de pain d'épices mais rien n'y fait, mon corps refuse tout aliment. J'abandonne et repars en trottinant pendant un quart d'heure lorsque j'aperçois le panneau "Reste 10 km".

Ca recommence, mais là, je ne me fais aucune illusion ... ce panneau n'a vraiment rien à faire là. En dépit de quelques passages corsés, le col des Contrebandiers se monte plutôt bien. J'ai retrouvé de bonnes sensations et je double des trailers dans la montée.



Je regarde mon chrono et je dois alors me faire à l'idée que ce sera très dur de passer sous les 15h.

Le sentier débouche sur une route, j'interroge le signaleur pour savoir ce qu'il nous reste à parcourir 3 km jusqu'au Mont Veyrier, puis 4 km de descente. C'est du bitume, la pente n'est pas très forte, je repars en trottinant alors que la plupart des trailers marchent.

En fait ce fameux Mont Veyrier, on ne sait jamais si on y est ou pas. On est sur une crête très technique, c'est super joli, mais on avance comme des escargots.

Je connais ma force mentale mais, avec le recul, je me demande encore où je suis allé chercher de telles ressources.



A 18h35, je reçois un appel de mes amis trailers pour me demander où j'en suis pour l'organisation des voitures. Je leur réponds que je vais prochainement aborder la dernière descente et j'évalue rapidement mon arrivée vers 20h.

Encore quelques kilomètres de montées assez technique, chemin vraiment pas très roulant, puis ce sera le début de la dernière descente, celle vers le soulagement et le grand bonheur, celui-ci est maintenant à portée de bâtons !! Même si je l'avais dans la tête depuis le départ, la concrétisation est toujours un moment de bonheur intense !

Le kilomètre que je fais est une succession de petites montées techniques, faux plats descendants et montants. C'est dur voire à la limite impraticable côté running. J'ai hâte d'aborder maintenant la vraie descente.



J'attends toujours le début de la descente finale lorsque me voila face au panneau "reste 5 km".

Je reçois à nouveau un appel téléphonique des membres du Club de Chaville, je leur signale que je fais mon maximum pour arriver le plus rapidement. La personne au téléphone m'annonce qu'il souhaite aller au restaurant. Je leur réponds un « non » catégorique, mon interlocuteur téléphonique me demande alors d'appeler l'autre Sébastien afin de voir avec lui pour le retour vers Talloires. Je me dis qu'il doit être derrière moi et que je l'appellerai à l'arrivée.

Puis finalement, lorsque le sentier se décide enfin à plonger, c'est absolument impossible de lâcher les chevaux, vraiment trop casse gueule. La descente est trop raide au départ, pas mal de cailloux, je décide de me servir des bâtons pour soulager mes cuisses. Il faut choisir où poser ces pieds et prier pour éviter de glisser à chaque pas.

Il faut savoir ne pas écouter la douleur, rester concentré sur l'objectif.

La fin de parcours se montre enfin plus ludique, avec de jolis lacets en enfilade dans la forêt où il est possible de laisser aller les jambes. Ce sont de grands tournants dans une monitrice assez facile, plus de cailloux, juste de la terre. J'essaie de relancer pour courir et retrouve de très bonnes sensations. Je lâche alors les chevaux, je ne fais que doubler des trailers. Un organisateur me signale, en passant, qu'il me reste 2.4 km pour finir puis 700 m de bitume pour rejoindre l'arrivée.

J'accélère à nouveau et descends à toute vitesse. Je suis étonné de ma forme !

Ca y est, je suis sur la route, il reste 700 m à faire et me mets à sprinter sous les applaudissements de plus en plus nourris d'un public chaleureux. Je réussis sur le fil à doubler 3 trailers, pour déboucher sous l'arche par le tapis rouge.

Génial, me voici de nouveau membre de la famille des Ultra-runners en finissant plutôt pas mal au niveau de la vitesse compte tenu de la distance parcourue.

Je termine 314ème, 117ème V1 en 16h41.

L'objectif n'est pas tout à fait atteint, mais je suis comblé d'avoir géré correctement cette grosse épreuve et d'avoir pu terminer avec de bonnes sensations, en regagnant progressivement des places sur le retour. Les chiffres officiels indiquent que nous avons finalement parcouru entre 91 et 92 km et 5 400m D+ (pour 85 km et 5 200m D+ annoncés).

Le buffet m'attend. Je grignote un peu mais je n'ai toujours pas trop faim. Enfin, je retrouve Sébastien, super heureux lui aussi d'avoir bouclé ce gros défi.

En compétiteur, je ne lâche jamais rien même si cela implique d'éprouver des moments difficiles en course. Ce sont les règles du jeu. Ma pensée directrice se résumant à la citation de Friedrich Nietzsche que vous avez sans doute déjà lu :

«Tout ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort.»

□ **Quelques chiffres pour terminer...**

- 3 : le nombre de points UTMB gagnés sur cette épreuve
- 4 : le nombre de kilogrammes perdus
- 5 : le nombre de jours généralement conseillés pour faire le parcours en randonnée
- 8 : le nombre de litres d'eau consommée
- 91 : le nombre de kilomètres parcourus
- 117 : ma place au classement V1H (sur 238)
- 298 : ma place au classement Scratch Hommes
- 314 : ma place au classement général
- 595 : le nombre de trailers à l'arrivée soit 62% de finisher**
- 960 : le nombre de trailers au départ
- 1 164 : le nombre de trailers inscrits
- 5 400 : le dénivelé positif, et donc négatif avalé
- 13 787 : le nombre de Kcal dépensées

Dans les 365 abandons, 138 n'ont pas atteints les portes horaires

	<u>Ordre</u>	<u>Heure</u>	<u>Temps cumulé</u>	<u>Dénivelé</u>	
Sas de départ (heure arrivée)	400	02:53:34			
Départ Maxi-Race	400	03:24:51			
Sommet du Semnoz	355	06:11:49	2h 46mn 58	1 350m D+	1 100m D-
		<i>Arrêt Rav n°1 15mn</i>			
Parc de Bauges	471	08:07:47	4h 42mn 56	2 070m D+	1 100m D-
Col de la Frasse	446	10:17:09	6h 52mn 18	2 070m D+	2 020m D-
Doussard	463	11:34:53	8h 10mn 02	3 440m D+	2 190m D-
		<i>Arrêt Rav n°2 25mn (massage perso+Nok +Alimentation)</i>			
Col de l'Aulps	160	14:36:42	11h 11mn 51	3 540m D+	3 410m D-
Menthon St Bernard	335	16:39:49	13h 14mn 58	4 290m D+	3 410m D-
		<i>Arrêt Rav n°3 25mn (massage perso+Nok +Alimentation)</i>			
Mont Barron	320	18:19:12	14h 54mn 21	4 290m D+	4 260m D-
Arrivée Maxi-Race	314	20:06:28	16h 41mn 37		

Merci aux bénévoles sans qui ces moments ne pourraient exister.

□ **Et prochainement...**

Repos... Eh bien non ! Au programme le Triathlon de Paris le 08/07/2012 et pour finir en beauté, la TDS le jeudi 30 août 2012 qui fait partie de l'une des 3 courses de l'UTMB (sur les Traces des Ducs de Savoie – 112 km / 7 150m D+)

☐ **Commentaires.**

E-mail de Myriam Planard posté le 21-05-2012

C'est bien Sébastien.

Je te souhaite bonne chance dans cette épreuve.

E-mail de Jacques Zini posté le 22-05-2012

Je sens là un mental d'acier, tu vas faire une belle course, j'en suis convaincu

E-mail de Pierre Jacqmarcq posté le 22-05-2012

Bon courage, je penserai bien à toi ce week-end

E-mail de Pascal Capdepey posté le 22-05-2012 (Club CACL)

Je te souhaite une bonne course, d'y prendre du plaisir et que la force soit avec toi Oh Grand Warrior !!!

Bon courage aussi, Amitiés

E-mail de Christine Bonnaud posté le 22-05-2012

Bon courage pour ce trail !!

Vraiment, ça m'a l'air très dangereux et fais bien attention – l'essentiel c'est ta sécurité

E-mail de Tiphaine Colder posté le 25-05-2012

Je te souhaite une bonne course pour l'ultra-trail du lac d'Annecy.

J'espère que tu es en bonne condition physique pour ne pas trop souffrir durant cette ascension.

A bientôt et bon courage !!

E-mail de Jean-Jacques Pierrard posté le 25-05-2012 (Club CACL)

Je te souhaite bon courage pour tes nouvelles aventures à la montagne, j'espère que ta course se passera bien sans trop d'embûches. Amitiés sportives

E-mail de Philippe Robert posté le 26-05-2012

Je te souhaite, Sébastien, une très bonne et belle course. Cela sera, c'est sûr, un souvenir inoubliable !

E-mail de David Duthuillé posté le 27-05-2012

Félicitations bravo à toi encore une fois !!! Maintenant récupération repos !

Résultat la très grande classe 314^{ème} sur 593 = 16h41 (au départ 1 184 coureurs) bravo bravo quel courage !

E-mail de Philippe Robert posté le 28-05-2012

Ton résultat est très bon. Cela a dû être bien dur. Je te félicite pour ton courage

E-mail de Laurent Levasseur posté le 28-05-2012

Bien joué chef ton, ai pas pu suivre ta course mais vient de consulter le résultat

17h c'est bien ; tu es le meilleur du 5ème étage (après moi naturellement !)

Encore bravo et bonne récupération pour être en forme au boulot (sic)

E-mail de Benoît Schorter posté le 29-05-2012

Déjà rassurant que tu ais terminé ta course, de plus sans bobo et dans des conditions qui ont rendues la course délicate (terrains glissant etc..). C'est un bon présage pour la TDS. Bravo !

E-mail de Abdoul Oussanassah posté le 30-05-2012

Hé bée ! Belle prestation !!!! Félicitations.

Ce n'est pas donné au commun des mortels !!!

Bonne récupération et à bientôt,

E-mail de Jacques Zini posté le 30-05-2012

Je ne sais pas comment tu fais. Encore une fois bravo, MONSIEUR... l'Extra terrestre !

E-mail de Martine Thiebeaux posté le 30-05-2012

Bravo Sébastien ! N'as-tu pas eu les oreilles qui ont sifflé dernièrement ???? Nous avons bien pensé à toi durant notre « trail » corse. A+

E-mail de Catherine Fontaine posté le 30-05-2012

Encore une fois BRAVO !

Tes courses s'enchainent. On a régulièrement un compte rendu de tes exploits. On se sent vraiment amateur à côté ! J'aimerais bien perdre également 13 787 calories pour cet été...

E-mail de Chantal Dubosc posté le 30-05-2012

Waouh ☺

E-mail de Romain Liquard posté le 30-05-2012

Bravo pour ta belle performance !

Repos bien mérité à ce que je vois et d'après les kilos perdus il a du faire très chaud !

Au plaisir de lire la suite.

E-mail de Thomas Tavernier posté le 30-05-2012

Bravo et mes félicitations

E-mail de Florence Machy posté le 30-05-2012

Bravo Bravo Bravo Bravo pour cette performance

A très bientôt pour que tu me racontes

Bonne récup

E-mail de Pierre Jacqmarcq posté le 30-05-2012

Bravo !!!

Impressionnant !!!

Bonne récupération,

E-mail de Audrey Rabaud posté le 31-05-2012

Bravo pour cette course et merci pour ton blog ! Quel sera ton prochain challenge ?

E-mail de mathieu.smith@fr.pwc.com posté le 04-06-2012

Je vous remercie de me tenir informé des épreuves et de vos performances.

91 km avec un tel dénivelé, c'est impressionnant !

J'espère avoir l'occasion d'en parler avec vous de vive voix dans les prochaines semaines.

Comment s'est passée la récupération ?

E-mail de Christine Bonnaud posté le 04-06-2012

Je me demandais si tu étais toujours en vie !!!

BRAVO mais vraiment, il ne faut plus plaisanter avec ces courses de malades

E-mail d'Hervé Lhuissière posté le 05-06-2012

Toutes mes félicitations..... tu m'étonneras toujours et j'admire ta pugnacité.

A bientôt sur une ligne de départ. Cordialement.

E-mail de Béatrice De Bie posté le 05-06-2012

Tout simplement un exploit de plus, mais quand cela s'arrêtera-t-il ?

Bravo pour ce courage inépuisable, cette envie de vaincre...bref... de la graine de champion !

La banque c'était aussi une vocation ?

Bises

E-mail de Fayçal Chauveau posté le 08-06-2012

C'est fort vraiment.

Tu es un véritable athlète.

Bon courage pour les prochaines courses !

E-mail de Jean Jacques Pierrard posté le 14-06-2012

C'est avec un peu de retard que je te félicite pour ta course, j'ai regardé la vidéo c'était très bien de belles images de montagne et un parcours très dur, encore bravo.

Amitiés sportives

E-mail de Olivier Ogour posté le 15-06-2012

Félicitations Sébastien pour cette superbe performance !

Je me suis fait doubler dans la montée du col de la Forclaz par les trailers du 91km et cela force le respect... surtout sans bâton !

Pour ma part j'ai réussi à atteindre Menthon St Bernard soit 26km et 1900mD+ mais j'ai du abandonner car plus de mental nécessaire pour réattaquer un nouvel col à 1600M.

Le col de frètes a été un passage que je n'oublierai jamais au milieu de chèvres....En bref superbe 1er expérience sur un Trail de cette distance, je reviendrai l'année prochaine peut être en relais de 2 ou 4 sur le 91Km

Club Sportif CACL - Newsletter #1

Blog de Sébastien ([Annecy : Sébastien, le retour](#))

Vous avez pu lire son avant et son après course ; vous pourrez bientôt vivre sa course sur le site. Superbe performance.

Le parcours en 3D :

