



L'Ultra Tour des 4 Massifs

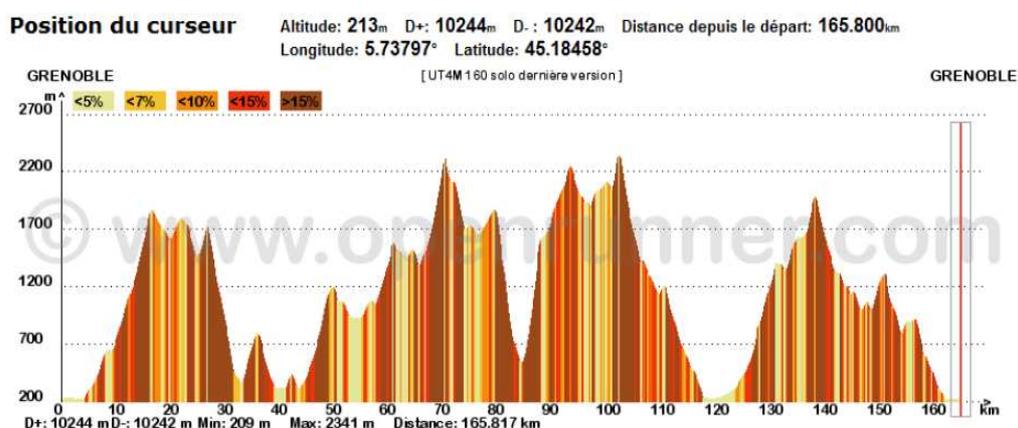
Du 23 au 25 août 2013

J'y suis... Grenoble, ville Olympique va accueillir des milliers d'Ultra-traileurs pour cette première édition de l'Ultra Tour des 4 Massifs, le tour de Grenoble par les Cimes.

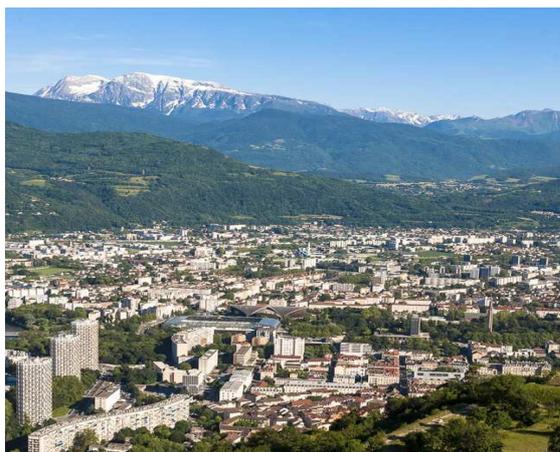
Un événement qui se démarque des Ultra-Trails en reliant les 4 massifs alpins emblématiques que sont le Vercors, le Taillefer, Belledonne et la Chartreuse couronnant la capitale des Alpes sans jamais la perdre de vue.

Un itinéraire hors du commun qui donne parfois envie d'être un oiseau ! 4 montées en altitude jusqu'à près de 2 400 mètres, 10 000 mètres de dénivelé positif et plus de 160 km, avec 90% de parcours en moyenne montagne parfois très technique.

Ci-joint le profil :



Cela contribuera peut-être à la voir devenir un « classique » comme l'Ultra-Trail du Mont Blanc (UTMB) peut l'être !



Cette année, pour cette première, j'en fais partie ! L'Ut4M avec **ses 165.8 km et avec plus de 10 884 m D+** vont faire d'elle un Everest pour bon nombre de coureurs. Mes « Jeux Olympiques » en quelque sorte... Un événement mondial, dans un décor grandiose sur un parcours ultra exigeant.

J'arrive le jeudi 22 août sur place, veille de la course ! Je retrouve mon amie Bénédicte à la gare de Grenoble avec mes sacs bien chargés. Pour la petite histoire, j'ai connu Bénédicte en 2011 lors d'une randonnée pédestre en haute montagne dans les 4000 Valais en Suisse. Depuis ce temps, nous avons gardé contact dans l'espoir de refaire une aventure commune hors normes.



L'Ultra Tour des 4 Massifs

Du 23 au 25 août 2013

En cette fin août, c'est chose faite puisque je m'élancerai sur le grand parcours **L'Ultra Tour 160km Solo**, tandis que Bénédicte participera avec ses trois compagnons à : **L'Ultra Tour 160km Relais** de "4 coureurs pour 4 massifs".

Une chaleur accablante s'abat sur Grenoble en cet après-midi du 22 août, environ 36°degrés !

Arrivés à Grenoble, nous prenons la direction de la Halle Clemenceau du Parc Paul Mistral et de l'ancienne patinoire pour le retrait des dossards. Avant d'obtenir le précieux sésame, nous passons par la case du contrôle du matériel obligatoire.

Cela prend plus d' 1 heure et le coté 1^{ère} édition se ressent. Les sacs sont contrôlés plus que jamais. Prudence et sécurité avant tout ! Mais l'essentiel est là : la bonne humeur.

Nous sommes tous les deux au point. Tout y est : collant long, vêtement chaud manches longues, sur-pantalon imperméable, bonnet, gants chauds et imperméables, veste respirante avec capuche imperméable, casquette, couverture de survie, deux lampes avec piles de rechange pour chaque lampe, réserve alimentaire, réserve d'eau (minimum 1,5 litre), gobelet personnel, sifflet, téléphone mobile, bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping etc..

Nous voici maintenant en possession de nos dossards où figurent nos noms et prénoms ainsi que de nos sacs « cadeaux » : un gel, une barre de céréales, un buff et un gobelet assez bien pensé.



Pendant le briefing de la course et dans le but d'éviter ainsi la foule, je profite de ce moment pour déposer mon sac d'assistance contenant mes affaires personnelles de rechange. Ce sac d'une contenance d'environ 25l sera acheminé à la base vie vers le km 80 à la Salignière.

Je suis étonné de constater que le village Départ est quasi-inexistant à cause, je crois, de la concurrence de l'UTMB et du GRP (Grand Raid des Pyrénées).

Nous sommes donc fins prêts, Bénédicte et moi, en cette fin de journée.

La nuit ne sera pas des plus reposantes pour moi comme lors de toute veille d'une course importante. Je gamberge pas mal en me posant mille questions. Ce fut ainsi le cas depuis le 22 juillet où sont apparus mes soucis physiques en dehors de mon genou. Ma phase d'entraînements fut ainsi très perturbée. En effet, j'ai dû stopper mon programme pendant plus de 2 semaines.

En revenant quelques mois en arrière, depuis le 9 juin 2013, mon genou me faisait particulièrement mal au point par exemple de ne plus pouvoir monter ou descendre les escaliers. Malgré tout, j'avais poursuivi les entraînements, couru l'Aravis Trail dans la douleur tout en étant Finisher et effectué peu de temps après, la randonnée pédestre dans le Dôme des Ecrins...

Malgré la prise d'anti-inflammatoires, je ressentais toujours une gêne musculaire au moment de ma reprise d'entraînement courant juillet. Malheureusement, je n'ai pas su admettre et reconnaître le « bobo » qui durait et la douleur qui s'aggravait sur mon genou droit...

A vouloir continuer à courir malgré les signes évidents de la blessure, je suis venu à corriger inconsciemment ma foulée et à solliciter anormalement plusieurs membres et articulations. La conséquence a été l'apparition de plusieurs autres blessures de compensation !!!



L'Ultra Tour des 4 Massifs

Du 23 au 25 août 2013

Je suis allé consulter, certes un peu tard, un médecin du sport pour obtenir un diagnostic des causes de mes douleurs.

Il a constaté une inflammation du ligament rotulien au genou droit avec une bursite, provoquant d'autres blessures par compensation à savoir une tendinite du tendon d'Achille au pied gauche et un début de périostite au tibia gauche.

Une IRM a été faite par la suite. Elle a révélé une usure au niveau du cartilage expliquant ainsi mes douleurs au genou droit.

Les piètres résultats médicaux furent pour moi dur à encaisser mais je me suis dit que beaucoup de sportifs blessés étaient revenus à la compétition. De plus, grâce au soutien de mes parents et de mes amis, j'ai continué à me préparer entre espoir et doute, en faisant de la natation et du vélo pour garder la ligne et préserver mes potentialités physiques de fond.

Entre les différentes séances de kiné ou d'ostéopathe, entre mes consultations chez le médecin, je gardais toujours l'espoir d'être sur la ligne de départ. Malgré que tous fussent assez partagés et que ma participation était compromise avec un risque d'abandon, je continuais à être habité par une volonté de fer !

Mon dernier Ultra-Trail, l'**Aravis Trail** avait été compliqué pour moi. Je l'avais vécu avec ce mal au genou qui était présent à chaque foulée et qui m'avait handicapé énormément dans les descentes durant lesquelles je ne pouvais lâcher mes jambes comme d'habitude.

J'avais fini cet Ultra-trail content de ne pas avoir abandonné, mais quelle souffrance...

Pour couronner le tout, je passais chez le dentiste le 14 août pour une infection dans une molaire. Cela s'avéra un abcès avec un gonflement de la gencive accompagné d'un état fébrile et des difficultés de mastication. J'ai dû absorber des antibiotiques et des antidouleurs jusqu'à la veille de l'épreuve.

Je suis donc arrivé à l'Ut4M pas au pic de ma forme : ni physique, ni morale. J'étais déçu de ne pas pouvoir participer à cet Ultra sans douleur et de ne pouvoir être à 100%. Mais j'étais au départ car j'aime tellement cela. Cela en vaut la chandelle même si je suis qu'à 70% !!!

La motivation principale pour moi est de participer, de profiter des sentiers, d'atteindre la ligne d'arrivée en ayant géré au mieux avec la forme du moment. D'autant que cela sera mon 10^{ème} et dernier Ultra-Trail en tant que compétiteur aguerri aux efforts d'endurance en montagne.

En effet, j'avais fait cette promesse à mon genou en prévoyant une bonne période de récupération après l'Ut4M pour pouvoir me soigner correctement. Cette course sera donc mon ultime Ultra-Trail et je souhaite quoi qu'il arrive finir en beauté.

Le départ :

Vendredi 23 Août 5h du matin. Le départ de la course a lieu à l'anneau de vitesse du Parc Paul Mistral. Comme les 550 autres trailers, j'ai les yeux fermés et je pense à tout ce qui m'attend, à ces 165,8 km de bonheur en montagne. Je me remémore aussi tous les entraînements et les souffrances pour en arriver là.

Je décide de partir prudemment dans les rue de Grenoble que l'on quitte rapidement par les voies en herbe du tramway.

Les premières montées se passent bien. Le jour se lève. La vue est de plus en plus belle...



L'Ultra Tour des 4 Massifs

Du 23 au 25 août 2013

A : La Partie du Vercors

Km 13.6 : Après une montée longeant le tremplin olympique historique de St Nizier, le premier ravitaillement arrive. Le paysage est magnifique et typique de la région avec en toile de fond la ville de Grenoble.

Une belle surprise m'attend avec la présence et les encouragements de Bénédicte.



Je repars assez vite en direction de Moucherotte qui sera le point culminant de notre passage dans le Vercors offrant au passage une vue splendide sur la vallée en contrebas.

Les pourcentages de pente augmentent mais à la table d'orientation, la vue est impressionnante.



Après avoir contemplé le panorama depuis la table d'orientation, je repars en empruntant une belle descente régulière pas trop raide où l'on peut vraiment allonger la foulée sous les « boums boums » de la rave party qui a lieu dans la vallée à Lans.

Km 24 : C'est le ravitaillement sous le soleil au Collet de Furon avant d'attaquer le col de l'Arc.

Je m'arrête un instant au sommet du Col pour admirer le paysage et pour donner par téléphone ma position à Bénédicte. Elle m'indique que le premier concurrent de son relais est passé il y a 20 mn. Cela sera difficile de le rattraper dans la descente, moi qui avais l'espoir de pouvoir repartir de la ville de Vif en duo avec Bénédicte pour la 2^{ème} grande difficulté de l'Ut4M : le massif de Taillefer.

J'entame la première grosse descente soit 1 300 m de descente sur 7km. Je reste prudent pour préserver l'intégrité de mon genou. Je n'hésite alors pas à marcher et à me faire doubler. L'essentiel est de ne pas se faire mal et de poursuivre cette course en ne ressentant aucune douleur.

Dans la descente, les « quadri » sont très sollicitées et je trouve ce passage fort long. C'est une partie pas très technique mais avec une pente raide, cassante et sans récupération dans des sous-bois bien souples sans gros rochers ou racines traîtresses. Mais bon, c'est long...



L'Ultra Tour des 4 Massifs

Du 23 au 25 août 2013

Enfin, j'arrive à St Paul de Varcès. Je suis un peu désabusé car je sais que j'ai perdu du temps à cause de mon genou sur une portion où d'habitude je gagne du terrain !

Il reste avant d'arriver au premier grand ravitaillement à la commune de Vif, à franchir la montagne d'Uriol.

La chaleur est envahissante voire étouffante. Cette « grosse bosse » finira par me faire vraiment mal aux cuisses. Après déjà 7h07 mn de course, j'arrive bien fatigué à Vif. Cela ne correspond pas à mon état de forme habituel après une durée similaire d'épreuve de trail.

Km 41 : Le massif du Vercors est passé. Les premiers abandons surviennent déjà...

Je prends le temps de grignoter un peu en discutant avec les bénévoles puis je pars me faire soigner les pieds car en raison de la chaleur, de petites ampoules commencent à faire leur apparition au niveau des orteils. Après une couche épaisse de NOK (crème anti-frottements) appliquée sur mes pieds et le remplissage du camelback, je repars après une trentaine de minutes d'arrêt pour attaquer ce qui doit être le sommet du parcours, au sens propre et au sens figuré, à savoir la montée au massif du Taillefer...

B : La Partie du Taillefer

C'est parti pour le parcours le plus dur : le Taillefer avec ses 3 km verticaux sans interruption.

Le début me semble un peu long et il fait surtout très chaud. Heureusement, des points d'eau se cachent un peu partout. Sans perdre de temps, nous pouvons donc nous rafraîchir et mouiller la casquette.

A l'attaque de la montée vers Laffrey, je garde un rythme soutenu sur la pente. Mon état de forme revient et cela me surprend.

Les raidillons et les petites pauses en termes de dénivelé se suivent. La descente sur Laffrey me redonne du baume au cœur.

Km 52.9 : Laffrey, j'atteins son lac avec sa plage mais en ce mois d'août, il n'est pas question pour moi, trailer, de faire de la bronzette ! Petite pause cependant au ravitaillement avant d'entamer la montée vers le lieu dit, la Morte. La montée jusqu'au Pas de la Vache, point culminant à 2 414 m du passage dans ce massif est raide et très difficile. Ca envoie grave ! Il s'agit de tenir jusqu'au sommet avant de se poser un peu. Je me dépêche à parcourir les derniers kilomètres restant de montée tant qu'il fait encore à moitié jour.



Ma pause sera de courte durée car la nuit commence réellement à tomber.



L'Ultra Tour des 4 Massifs

Du 23 au 25 août 2013

J'ai le moral passablement dans les chaussettes. Je viens d'allumer ma frontale. Je suis encore loin de Rioupéroux. Il reste une remontée sur une piste de 300m de D+ puis une descente que tout le monde dit technique ...

Après une mini-pause au lac Poursoulet, je m'élançe plein phare dans la descente vers Rioupéroux. Un bénévole m'interpelle et me conseille d'être très prudent car la pente s'élève à 13%... La première partie de descente qui est raide m'oblige à marcher lentement. Une sensation de peur m'envahit. Je ne progresse pas vite du tout. Quelques coureurs me doublent inévitablement. Je glisse même à 7 reprises sans gravité heureusement mais en me retenant à chaque fois, je ne sais trop comment. Je ressens alors, ce que je craignais, des secousses violentes au niveau du genou qui me font terriblement mal. Je manque d'ailleurs de plus de me tordre la cheville gauche à 2 reprises...

Cette descente devient alors une torture.

A cet instant, je ne prends plus aucun plaisir à concourir et l'idée me vient même d'abandonner.

Cette idée de renoncement fatidique ne me quittera plus durant toute la descente. Je pèse sans cesse le pour et le contre. L'envie n'y est plus. Le chemin est cassant avec des pierres qui roulent un peu partout. La fin de la descente demeure longue et très pénible.

Epuisé physiquement et moralement par cette descente traumatisante pour mon genou, je suis quasiment déterminé à rendre mon dossard lors du prochain point de passage qui contrôle le bon déroulement de la course.

Je peste contre cette blessure « scélérate » et pense malgré tout au plaisir que j'avais pris cette année sur le Marathon des Sables ! Durant cette descente, j'ai bien eu du mal à chercher des points positifs me permettant d'avancer foulée après foulée.

En arrivant à la base de vie, je cherche éperdument Bénédicte. Je ne la vois pas. Il est minuit et demi, je lui téléphone à 3 reprises sans réussir à la joindre. Elle doit être malheureusement partie, exténuée sans doute comme moi par son relai.

Je recommence à gamberger. Je ne sais plus quoi faire. Je suis un peu perdu et j'ai du mal à retrouver un esprit serein. Dois-je abandonner ou poursuivre cette aventure ???

Désireux d'avoir un avis extérieur, je me précipite vers plusieurs bénévoles pour leur raconter mes « malheurs », mon total désarroi et ainsi recueillir leurs conseils. Ils ne savent malheureusement pas quoi dire ni quoi faire. Ceci ne me reconforte hélas nullement.

J'essaie donc de me résonner un peu. Je réfléchis plus posément à la situation : c'est complètement bête d'échouer après tous les efforts entrepris durant ma rééducation de ces dernières semaines et fort du soutien inconditionnel de mes parents. Je me dois de me surpasser physiquement et mentalement. Pour moi-même et pour les autres, je dois poursuivre cette aventure sportive au long cours et je vais y parvenir !

Je prends alors mon courage à deux mains et décide de repartir jusqu'à la montée de la Croix de Chamrousse dans un premier temps et par la suite j'avisera...

Je pars donc chercher d'un pas décidé mon sac d'assistance pour me changer et refaire entièrement mon sac de course. Je me masse un peu les cuisses avant d'aller m'allonger une quinzaine de minutes, histoire de souffler et de décompresser un peu. Le temps de pause demeure cependant compté à cause de la prochaine barrière horaire qui me rejoint. Elle n'est plus qu'à cet instant que d'1 heure et demie !

La base de vie est à l'image de cette ville que l'on traverse pour aller dans l'Oisans : plutôt vieillotte et un peu triste. En revanche, les bénévoles, toujours aussi sympas et dévoués, nous réchauffent le cœur.

Après avoir mangé, m'être changé et reposé, je suis enfin reparti de Rioupéroux. Qui vivra, verra...



L'Ultra Tour des 4 Massifs

Du 23 au 25 août 2013

En quittant la base de vie, les bénévoles nous annoncent que le début du parcours à venir sera extrêmement difficile avec une verticale de 1 400 m D+ en 3.5 km !!! Ils nous informent que nous n'avons plus le droit de monter au point culminant du massif de Belledonne à savoir la partie qui mène à la Croix de Chamrousse (2 250 m) et au sommet du Grand Colon (2 394 m) à cause des risques d'orage.

A la place, il est prévu un parcours de repli moins dénivelant et moins long mais très éprouvant. Il est hélas moins bien tracé qu'un sentier de montagne.

C : La Partie Belledonne

C'est parti pour le 3^{ème} massif. Et pas des moindres. Car ce n'est peut-être pas le plus difficile mais il s'agit certainement du plus alpin des 4 massifs.

La montée est très très raide. Cela fait 15 mn depuis que j'ai quitté la base de vie et c'est flagrant maintenant : il y a bien moins de concurrents qu'auparavant ! L'hécatombe se confirme. Ils viennent donc d'abandonner...

Je veille à garder une allure régulière. Je croise 4 trailers qui redescendent dans cette montée. Cela n'est vraiment pas rassurant mais je tiens. Je continue et j'avance.

Arrivé au plateau de l'Arselle (1 600 m), j'appréhende déjà les douleurs à venir de la descente. C'est cependant avec un grand soulagement que je vois le feu de camp de l'Arselle.

Il commence à faire froid. Je décide donc de me couvrir. Je repars difficilement avec d'autres coureurs pour rejoindre le ravitaillement de repli annoncé à 3 km au bout d'un faux plat descendant.

1 km après, je me retrouve à remonter une piste de ski. Je commence aussi à avoir sérieusement sommeil. Je somnole littéralement et dors presque en marchant. Je lutte terriblement pour rester éveillé. 4 km et 300 m de dénivelé positif plus loin, j'atteins enfin Chamrousse où il n'existe pas de ravitaillement.

J'avoue qu'avec la fatigue, l'impatience arrive vite. Ce sera la seule partie de la course où je ressentirai une forme d'énerverment intérieur. J'ai peur en faite et cela est un peu irréaliste que le ravitaillement de repli ait été « oublié » et qu'il faille que je me « tape » 15 bornes sans eau !

C'est avec le plus grand bonheur qu'arrivé à Recoïn, j'aperçois le ravitaillement tant espéré.

Je décide de faire une petite sieste de 30 mn et de prendre à nouveau un peu de temps pour recharger mes batteries. Je fais le plein en eau complète de réserves énergétiques. Je fais précautionneusement et toutefois, inutilement un arrêt aux toilettes. Puis, je mange une soupe avec avidité. Dans le même temps, je croise du regard un infirmier et lui demande de l'élastoplast afin de refaire mes pansements autour de mes 2 pouces bien abimés.

Je sors du ravitaillement sans savoir si ce temps de repos d'une heure aura été bénéfique afin que je puisse accomplir intégralement la course et devenir une fois encore finisher.

Il commence à faire jour. L'autre course, Le long 90 solo, nous double avec des petits mots d'encouragements prononcés par ses propres concurrents. Cela fait un plaisir énorme à entendre et le moral remonte.

Cette partie, finalement très vallonnée, me semblera une nouvelle fois très longue (environ 15 km). Après une traversée de marécages, ainsi que des descentes raides et cassantes, arrivera au loin une montée interminable.

C'est alors qu'en descendant ces pentes, j'ai senti subitement une douleur vive dans le genou gauche. Cool, il ne manquait plus que ça !

Je m'inquiète et me pose encore de multiples questions : n'est-ce qu'un début de tendinite ou bien le syndrome de l'essuie-glace, déjà rencontré lors de l'Eco-Trail de Paris en 2011, est-il en train de ce réveiller ?



L'Ultra Tour des 4 Massifs

Du 23 au 25 août 2013

Par précaution, je décide de m'arrêter quelques minutes et de prendre malgré tout des anti-inflammatoires nonobstant les troubles digestifs et autres effets que cela peut engendrer.

Le constat de percevoir la crainte de ne pas finir et d'être rattrapé par les délais fatidiques de mise hors course commence à me trotter dans la tête.

C'est donc avec une ardeur renouvelée que je me remets à marcher et ensuite à courir, petit à petit lentement. Je ne me résigne nullement cette fois. J'avance à tout prix. Je lutte sur la dernière montée en palier. Arrivé en haut, j'essaie de relancer le rythme de mes pas ou foulés sur le plat jusqu'à l'arrivée à Freydières.

Une fois au ravitaillement, je pars directement m'asseoir pour voir l'état de mon genou et prendre quelque nourriture.

Je ressors après une quinzaine de minutes. J'attaque la descente dans laquelle j'arriverai encore à me relancer et à courir en me relâchant cette fois davantage et en ne me servant plus des bâtons de randonnée pour me retenir.

Je suis surpris de l'amélioration inespérée de mon état de forme. Je continue alors à relancer sans cesse jusqu'en bas de la descente où là, il me restera 6.8 km de plat avant d'arriver à la base de vie numéro 2 localisée à St Nazaire les Eymes.

Je m'arrête un instant pour demander un peu d'eau à des passants et pour accrocher mes bâtons de randonnée à mon sac. Ce qui me permet d'être plus à l'aise au niveau de mes bras et d'avoir du même coup une foulée plus rapide en courant sur le plat.

Vers midi, à 1.5 km du ravitaillement, comme prévu par la météo de la Direction de course, le tonnerre et les orages font leurs apparitions. La pluie tombe drue nous obligeant, les trailers encore en course, à nous abriter sous des arbres pendant un quart d'heure. Des éclairs violents qui éclairent le ciel comme des flashes d'appareil photo nous font sursauter.

L'intensité de la pluie diminue un peu. Je profite de cette accalmie pour repartir et rejoindre la base de vie.

Je sais à cet instant que le plus dur a été accompli soit : 130 km et un dénivelé qui doit approcher les 8 000 m D+. C'est fait, j'ai en quelque sorte gravi à la force de mon mental et de mes muscles le Mont Everest. Quel bonheur immense pour moi qui suit également un amoureux et un passionné d'Alpinisme.

Depuis St Nazaire les Eymes, je téléphone rapidement à Bénédicte pour lui indiquer approximativement mon heure d'arrivée à Grenoble. Je l'estime entre 23h et minuit sauf imprévu bien entendu...

Pour la nième fois, je me ravitaille. Je fais le plein d'eau et de réserves énergétiques. J'avale une soupe aux pâtes avec quelques morceaux de pain. J'essaie de me réchauffer tant bien que mal. Je file aux toilettes afin de me remettre de la NOK aux pieds.

En sortant, je vais voir un infirmier pour mettre de l'élastoplast à mes deux orteils qui ont souffert et qui sont meurtris par des ampoules.

Ce ravitaillement indispensable pour l'ensemble des coureurs après 130 km d'efforts se déroule le mieux possible. Les bénévoles étant toujours aux petits soins auprès des coureurs.

Il me reste à parcourir un peu moins de 40 km. C'est peu et beaucoup à la fois. Peu par la distance mais beaucoup par l'intensité qui se profile. Il demeure encore un ultime massif à gravir : la Chartreuse.

En raison des orages qui s'abattent toujours sur Grenoble, on ne montera pas également jusqu'au point culminant de la Chartreuse, à Chamechaude (2 082 m). J'avoue que cette dernière péripétie est plutôt bien accueillie car il s'agit de sport et il ne faut pas mettre en péril la santé des concurrents.



L'Ultra Tour des 4 Massifs

Du 23 au 25 août 2013

D : La Partie Chartreuse

Je pars sous la pluie en m'attaquant au dernier « Vertical ». Le début est raide, le sol est humide et très glissant.

Je m'arrête encore pour me protéger un temps de la pluie qui tombe de plus en plus fort. Puis, comme la pluie ne s'arrête pas de tomber, je me remets à courir vaille que vaille en gravissant la longue montée du col de la Faita, un sacré morceau. Cette portion me paraît interminable. Je tiens mon rythme malgré la pente assez raide. Je pense alors à autre chose : « j'aime la Chartreuse mais je la préfère en bouteille ! ».



Une autre partie très glissante arrive : de la très belle boue digne des meilleurs moments de Fort Boyard ! Cet état du sol qui est très meuble ne nous facilitera pas la route jusqu'à Habert de Chamechaude. Je reste très prudent afin d'éviter une mauvaise chute qui serait n'en doutons pas après toute cette fatigue accumulée et les efforts consentis, catastrophique. Je suis transi de froid. Je me sens comme « gelé » de la tête aux pieds ! Je continue toutefois avec extrêmement de difficulté ma route, en ne pouvant pas éviter les énormes flaques d'eau boueuses qui m'aspergent tout le bas du corps.

J'essaie de conserver un état d'esprit positif, le Positive Thinking des Anglo-Saxons, en me rappelant que l'essentiel est avant tout de finir ainsi que d'échapper à une crise d'hypothermie comme ce fut le cas lors de la CCC « Courmayeur-Champeix-Chamonix » en 2011.

La pluie s'arrête, enfin. Quel miracle ! Des éclaircies éparses feront même quelques rares apparitions en cette fin de journée.

Me voici, quel bonheur, parvenu au petit refuge d'Habert de Chamechaude. Je trouve l'endroit sympathique avec la possibilité de se réchauffer au coin d'un feu de cheminée. Je trouve cela très « haut de gamme », très « classe » et cela fait un bien fou au moral. Quel coup de fouet avant d'avaler les ultimes kilomètres et devenir pour la 10^{ème} fois, Finisher. On trouve de tout sur ce ravitaillement dont un paquet de « Pépito » qui attendait sagement que je le grignote : cela faisait une éternité que je n'avais pas mordu dans un Pépito et cela me remémorait donc agréablement mes souvenirs d'enfance... Aussi le paquet en entier y passera !





L'Ultra Tour des 4 Massifs

Du 23 au 25 août 2013

Les organisateurs de l'Ut4M nous annoncent une fois de plus que le parcours va être simplifié jusqu'au col Le Sappey (4 km en contrebas) et qu'il nous reste 24 derniers km avant l'arrivée : Wahoo ! Un peu plus qu'un Semi-Marathon ! Cela ce précise. Courage ! En effet, le passage via le sommet de Chamechaude (2 082 m) est désormais retiré du parcours suite aux conditions météorologiques exécrables.

Je repars en trottinant dans la descente en direction de l'avant dernier ravitaillement. Hélas, ma tendinite au genou gauche se réveille et elle me fait terriblement mal...
Le dernier ravitaillement assez court, quelques minutes seulement pour refaire le plein d'eau.

J'aborde la « grosse » difficulté restante sereinement : soit 400m de D+ jusqu'au Fort du St Eynard. Je me surprends en cette fin de parcours en train d'attaquer dans la montée. Les sensations étant là, je décide de mettre davantage de « sauce », de rythme.

Arrivé en haut, il se remet à pleuvoir fort. Je dois m'arrêter à nouveau pour enfiler ma veste imperméable.

Je repars aussitôt dans la descente en déroulant, sans prendre de risques sur cette longue piste forestière descendante, car je sais maintenant que la ligne d'arrivée à Grenoble est à ma portée. Il fait pratiquement nuit et en bas de la descente, une surprise « merveilleuse » m'attend. Bénédicte est là avec son chien pour m'accompagner au ravitaillement du col de Vence.

Quelle formidable joie !!

Tout en me changeant et en me restaurant, nous discutons tous les deux un peu avant de me remettre en route, la nuit tombante.

C'est maintenant, la « der » des « der », l'ascension vers le Rachais.

J'ai envie de courir mais préfère rester prudent et fait la montée en marchant très vite en me donnant le tempo à grands coups de bâtons.

Evidemment, la dernière descente est là. L'euphorie redescend quelque peu.

Mais l'envie de finir est la plus intense. Après un rapide calcul, je m'aperçois que je peux terminer en moins de 42h. Je profite donc de mes bonnes sensations et arrive le plus vite possible à la Bastille qui offre déjà un superbe panorama sur la ville des Jeux Olympiques d'Hiver de 1968.

Je vois Grenoble que je surplombe alors. Tout en avançant en marche rapide en zig zag dans cette descente alternant des passages dans des galeries souterraines avec plein d'escaliers et beaucoup de marches, j'ai la fausse impression de ne pas me rapprocher et de me situer en permanence à la même altitude ! Cette partie finale me semble durer une éternité...

Me voilà enfin au Pont de l'Isère, il ne me reste plus que 3.6 km. Il faut que je donne tout ce qui me reste d'énergie. Finir en se donnant sportivement à fond et n'éprouver alors aucun regret comme par exemple, sur son temps de parcours ou sur son classement. Je file donc à bonne allure. La pluie s'invite pour la nième fois et tombe abondamment en conclusion de mon Ultra. La fin sera certes plutôt chaotique mais je ne me décourage pas et poursuis ma course.

En quittant les quais, j'aperçois Bénédicte. Elle est là, telle une ange gardienne du sport. Je suis à bloc, content, tout proche maintenant de l'arrivée. Bénédicte m'accompagnera sur le dernier kilomètre et m'ouvrira la route vers le parc Paul Mistral où m'attend la ligne d'arrivée.

Je sprinte comme un fou sur la dernière ligne droite. C'est fait, il est moins de onze heures et demie du soir. Je suis à nouveau Finisher pour la dixième fois en 3 ans !! Quelle formidable satisfaction personnelle pour moi.

Parti à 5h09 le vendredi matin, je termine le samedi soir à 23h20, soit un temps total de **42 heures et 11 minutes**. Il faudra cumuler 6h45 de pénalité (un peu sévère) à cause des nombreuses modifications de parcours dues aux orages et aux intempéries.

A cause des « déviations » d'itinéraire, je n'aurais donc pas fait :

- **en Belledonne** : la boucle : Croix de Chamrousse, Refuge de la Pra, Grand Colon
- **en Chartreuse** : la montée à Chamechaude.



L'Ultra Tour des 4 Massifs

Du 23 au 25 août 2013

Au classement général final, je finis 149^{ème} sur 196 arrivants. Il y a eu énormément de « casse » puisque 241 coureurs sont non classés, soit 55 % d'abandons !!!...Mais, est-ce que ces statistiques sont les plus importantes, tout compte fait...

Durant ces 42h11 d'efforts, j'ai eu le temps de me rendre compte de ce que représentait une course de 165.8 km. Des litres de sueur, un effort incroyable avec aucun droit à l'erreur, une concentration et un mental à toute épreuve.

Une fois la ligne blanche d'arrivée franchie, j'ai une pensée émue pour celles et ceux qui n'ont pas pu réaliser leur objectif, leur rêve... terminé. Je tiens donc particulièrement au cours de ce récit à féliciter grandement tous les Finishers de tout sexe, de tout âge, et surtout du premier au dernier concurrent classé d'avoir réussi ce superbe défi !

Cet Ut4M est vraiment une épreuve magnifique, très différente de l'UTMB, plus technique, plus sauvage mais pas aussi insurmontable que l'on peut l'imaginer.

Cette course s'avère pour moi une expérience... paradoxalement un peu étrange... un étonnant sentiment à la fois de réussite absolue et de déception toute relative. Déception par rapport à mon allure de course dans les descentes... Déception aussi car je fais ce sport pour profiter de la Montagne et ainsi apprécier sa grâce, sa beauté... Cette fois, c'était très compliqué en raison de mes sérieux pépins physiques d'avant course mais aussi au cours des 42h d'efforts nécessaires pour boucler l'épreuve. J'aime ce sport pour le plaisir qu'il me procure, pour les sensations de liberté qu'il me donne... et contrairement à certains Ultra-Trails, cet Ut4M a été au total plus synonyme de souffrance que de moments d'extase... A méditer pour la suite.

Toutefois, ces moments vécus le long du parcours fréquentant les 4 Massifs alpins autour de la ville de Grenoble demeureront uniques dans ma vie. Ils resteront à jamais gravés en moi et me serviront toute ma vie ! Il me faut principalement retenir cela : on peut aller au bout de ses rêves, même avec les plus grandes difficultés du monde ! Je sais maintenant que je peux avoir un gros mental dans les moments difficiles, c'est la première chose que je retiendrais.

En 3 ans, je termine la CCC en 2011, la TDS en 2012 et l'Ut4M en 2013. Je me sens éperdument heureux d'avoir réussi cette très belle trilogie.

Il n'y a pas d'épreuve sportive sans Participants, n'est-ce pas M. le Baron Pierre de Coubertin. Mais, sans Organisateurs, il n'y a pas d'épreuve non plus ! Je n'oublie donc surtout pas le travail colossal qui a été mené par les Organisateurs et la Direction de Course de cette épreuve. Mettre en œuvre une course de cette ampleur avec une telle précision et un tel soin ou une telle attention portés aux Trailers, je ne peux que tirer mon chapeau !

Bravo Mesdames et Messieurs et un immense Merci aux bénévoles qui ont été, comme toujours, vraiment hyper-sympas et très attentionnés vis-à-vis de tous les concurrents Finishers ou non.

Je remercie également du fond du cœur toute ma famille ainsi que mes amis qui m'ont suivi et encouragé dans cette nouvelle aventure de cette année. J'ai une pensée toute particulière pour mon petit frère David.

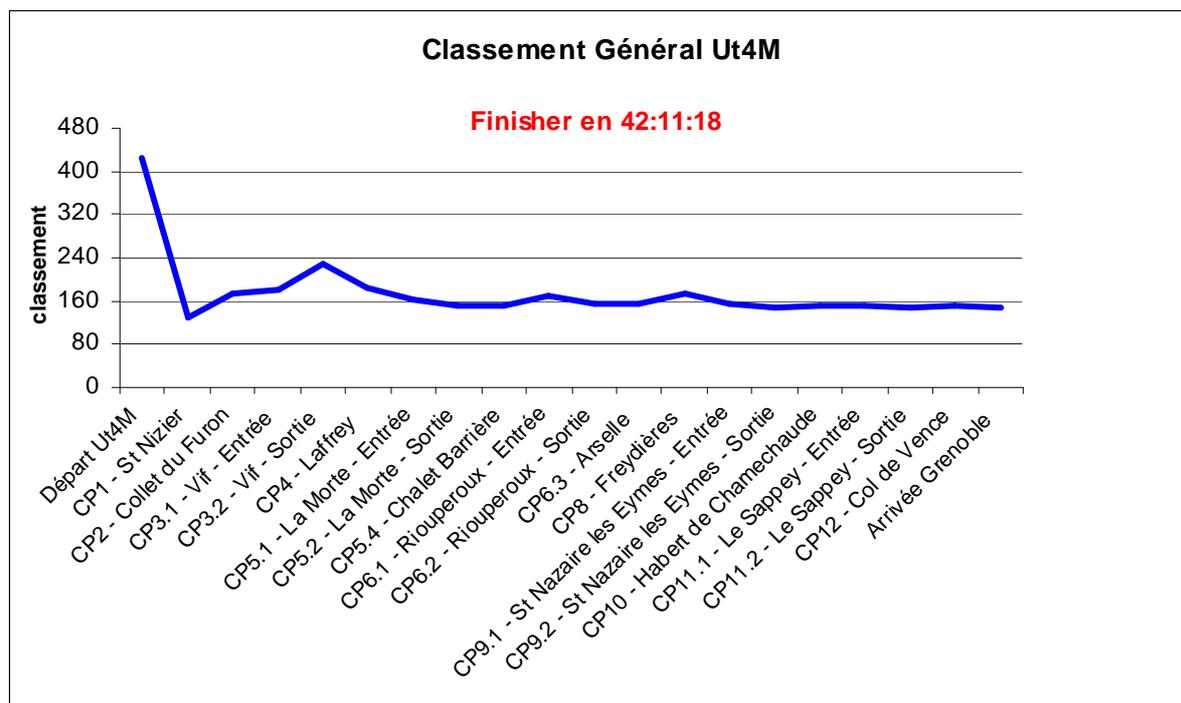
Mes dernières lignes de mon récit, je les dédie à Bénédicte. Bénédicte, par son soutien permanent et avec sa profonde gentillesse, m'a permis de vaincre et de réussir à atteindre mon rêve un peu fou : être un concurrent classé au palmarès de l'Ut4M.

Je n'oublierai pas ce superbe week-end passé à Grenoble à ses côtés alliant convivialité et bonne humeur.

MERCI pour tout Bénédicte !

Quelques chiffres pour terminer...

Check point	Date	Heures de passage
	23-août	04:56:13
Départ Ut4M	23-août	05:09:00
CP1 St Nizier	23-août	07:08:33
CP2 Collet du Furon	23-août	09:17:46
CP3.1 Vif - Entrée	23-août	12:16:29
CP3.2 Vif - Sortie	23-août	12:46:45
CP4 Laffrey	23-août	15:29:16
CP5.1 La Morte - Entrée	23-août	17:49:20
CP5.2 La Morte - Sortie	23-août	18:09:06
CP5.4 Chalet Barrière	23-août	22:39:57
CP6.1 Riouperoux - Entrée	24-août	00:27:22
CP6.2 Riouperoux - Sortie	24-août	01:44:40
CP6.3 Arselle	24-août	04:10:02
Chamrousse		
CP8 Freydières	24-août	10:02:58
CP9.1 St Nazaire les Eymes - Entrée	24-août	12:54:40
CP9.2 St Nazaire les Eymes - Sortie	24-août	13:39:20
CP10 Habert de Chamechaude	24-août	17:36:06
CP11.1 Le Sappey - Entrée	24-août	18:36:51
CP11.2 Le Sappey - Sortie	24-août	18:41:16
CP12 Col de Vence	24-août	20:45:37
Arrivée Grenoble	24-août	23:20:18



Les corrections de temps :

Belledonne : Parcours de repli entre Arselle et Freydières, à partir de 1h du matin :

- Différence / parcours nominal: 6km et 500m D+, sur un terrain excessivement difficile
- Correction ajoutée = 4h

Chartreuse : Parcours de repli entre le Habert de Chamechaude et le Sappey en Chartreuse à partir de 8h du matin pour descendre rapidement (pluie et froid) du Habert vers le Sappey sans faire la partie au-dessus du col de porte :

- Différence / parcours nominal: 9 km et 300m D+ sur terrain roulant
- Correction ajoutée = 2h45 (comprenant l'interruption de l'aller & retour sur l'alpage de Chamechaude).