UT4M 2016 : L'Extasie où surf l'XTREM Limite

Vendredi 19 août 2016, 02h30’ du matin, le réveil biologique a retenti avec 01h30’ d’avance sur celui programmé sur le smartphone.

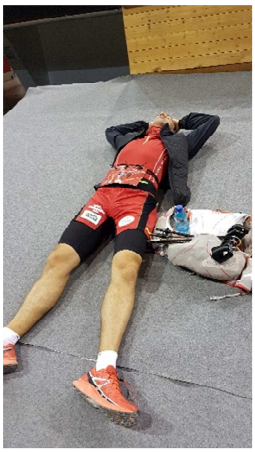
Je reste allongé, l’esprit éveillé. La course a déjà psychologiquement démarré, une manière d’entrer dans la concentration d’avant course. Je souffle et garde une respiration calme pour éviter une surexcitation importante à quelques heures du départ. Je ne cherche pas à retrouver le sommeil de peur de ne pas me réveiller. Je redoute un instant que le départ puisse être avancé. Je n’ai pas pu assister au briefing dispensé la veille. La seule information que j’ai pu obtenir d’un concurrent : les conditions météorologiques qui semblent restées correctes pour la journée, mais qui vont se dégrader de façon sérieuse à partir de la nuit prochaine. Je n’ai pas pris d’information sur l’horaire du départ, qui est programmé à 07h00. Et si celui-ci était avancé ? Et si je me présente sur la ligne de départ et que tous les concurrents sont partis suite à une modification de l’horaire par l’organisation de course ? L’idée d’une telle situation me glace le sang. Je frissonne un instant. C’est une mauvaise pensée.

Je regarde ma montre. 03h45, je m’extirpe du lit. Mes affaires sont soigneusement alignées sur le sol auprès de moi. Je sais précisément tous les gestes que je dois assurer jusqu’au petit-déjeuner, comme un rituel que j’ai répété dans ma tête avant de trouver le sommeil. Ma préparation est alors efficace. Rien n’est laissé à l’improvisation à ce stade de la course, une manière de rentrer dans la compétition avec un maximum de sérénité.

Après quelques minutes, je sors discrètement de la chambre pour me diriger vers le réfectoire où je dois prendre mon premier repas. Pas facile de trouver l’appétit à 04h00 du matin, mais il ne faut négliger l’apport calorique nécessaire pour les premiers kilomètres. Le prochain repas complet sera plus tard dans la journée selon les temps de passage aux checkpoints. Je demande au veilleur de nuit de m’apporter les aliments. Riz, bananes, pain, confiture, jus d’orange et thé constituent mon menu. Je prends le temps de manger pour assurer une assimilation correcte et garantir de ce fait une bonne digestion.

Vendredi 19 août 2016, 03h45’, je retourne dans la chambre pour retirer mes affaires et prendre la route. Je suis à AUTRAN, village de moyenne montagne du VERCORS, à 38 Km environ du Parc Mistral de Grenoble où a lieu le départ de la course. Il faut environ 45’ pour gagner le centre-ville. Nous quittons avec mon épouse le centre de l’Escandille, où nous avons passé la semaine, à 04h00 du matin comme prévue.

05h45’, nous approchons du Parc Mistral dans le centre de Grenoble. Quelques véhicules stationnent à proximité du Palais des Sports où est organisée la gestion des épreuves du week-end. Nous trouvons facilement une place pour poser le véhicule et nous nous dirigeons vers l’arche de départ. Quelques concurrents sont déjà présents, mais globalement nous faisons partis des premiers à sillonner le Hall d’entrée. Je m’installe une vingtaine de minutes sur la piste de vélo afin de profiter encore de quelques minutes de repos.



Il est 06h30, le sas de départ est ouvert. Dernier contrôle des sacs avant le départ pour tous les concurrents. J'ai un moment de doute, espérant ne rien avoir oublié. C'est bon, je valide mon passage. Je fais valider mon dossard. Je suis dans le sas. Cette fois-ci, rien ne peut m'empêcher de partir. Un dernier réglage du sac. Je cale mes bâtons repliés à l'intérieur. Je me positionne à l'avant du peloton. Après un dernier signe aux supporters, je me glisse sur la ligne de départ à proximité des élites. C'est plutôt vide devant. 169 Km de course, 11000 mètres de dénivelé. Vue le profil de course, la plupart pense qu'il est plus sage d'attendre derrière et de laisser les fauves s'échapper devant. Je me prends au jeu de la bête féroce et décide de partir avec la tête de course. C'est ma marque de fabrique, le plaisirs d'être devant, de montrer les couleurs.

Vendredi 19 août 2016, 07h03', Le speaker donne de la voix depuis quelques minutes. Les élites se retrouvent et se congratulent avant de s'affronter dignement sur les premiers kilomètres. BROGNIART, CERCUEIL, LAVY, MONVILLE, etc.…du « beau monde » pour parcourir les 169 Km, ou les 40 km de l'étape du jour dans le massif du VERCORS.

La musique de CARMINA BURANA vient couvrir les derniers échanges. Un silence s'installe. Le son monte et envahie l'arène. La concentration est à son apogée. Je retiens fortement ma respiration. Le moment est fort. Le départ est imminent. Un dernier salut et l'allure est lancée. C'est partie !

Je sors du Parc Mistral et empruntes les rues du centre-ville sous escorte des motards de la gendarmerie. La route est ouverte sur 4 Km jusqu'au premier lacet du chemin des Vouillants. J'adopte une bonne allure en me préservant pour la suite. Je gagne les 4,5 Km de plat en 20' et je me dirige dans le début de l'ascension vers le « Tremplin » en ruine des JO de 1968. Je gravis les marches. L'ascension est rude et la chaleur matinale se fait déjà ressentir.

Les encouragements résonnent au sommet qui se présente à moi. Encore quelques efforts et j'atteins le premier ravitaillement « Tremplin » 13,2 Km et 1020 mètres de dénivelé positif. 08h48', c'est le 1^{ier} checkpoint, je me place à la 26^{ième} place. L'allure est bonne avec 7,454 Km/h de moyenne. Je m'arrête 2 à 3 minutes le temps d'avaler quelques quartiers d'orange, de chocolat et boire un verre de coca et c'est le départ pour l'ascension vers « MOUCHEROTTE ».

Après un passage près du sommet des 3 pucelles, je m'engage dans une ascension de 660 mètres de dénivelé pour atteindre le sommet de « MOUCHEROTTE » à une altitude de 1900 mètres. La montée emprunte un chemin escarpé en lacet très raide sur les premiers mètres. La plupart des concurrents sont derrière. Nous sommes quelques-uns à affronter la montée. Cette partie de parcours ne m'est pas inconnue pour l'avoir emprunté quelques jours auparavant. Le soleil est présent et la chaleur marque déjà les visages des concurrents. 09h38', je passe le sommet. Je viens de parcourir 16,6 Km à une vitesse moyenne de 6,370 Km/h. L'enregistrement au passage du checkpoint me classe à la 30^{ième} place du général. Je maintiens le rythme. Les sensations sont bonnes.

Je vais attaquer la première descente vers Lans en Vercors. C'est alors pour moi le moment de relancer l'allure pour me distancer de mes poursuivants. Je suis à l'aise dans cet exercice où j'excelle avec plaisirs.

Devant moi, deux concurrents stoppent net leur progression. C'est le premier évènement sur le parcours. Un Trailer du Challenge se plaint de fourmillements dues à une piqure de guêpe. Une concurrente qui se trouve près de lui, saisit son portable pour appeler les secours. De mon côté, après un premier diagnostic rapide, je décide de rejoindre le prochain ravitaillement à LANS EN VERCORS qui se situe au kilomètre 21,2. Nous sommes, deux ou trois concurrents, à nous lancer à vive allure pour rejoindre les secours. Nous devons faire vite. J'arrive à LANS à 10h03. Je donne un maximum d'information au staff médical qui prend rapidement la situation en main. Je viens de parcourir 3h00 de course et je maintiens une moyenne de 7,02 Km/h. Le classement provisoire après le 3^{ième} checkpoint reste inchangé, avec une 31^{ième} place au général.

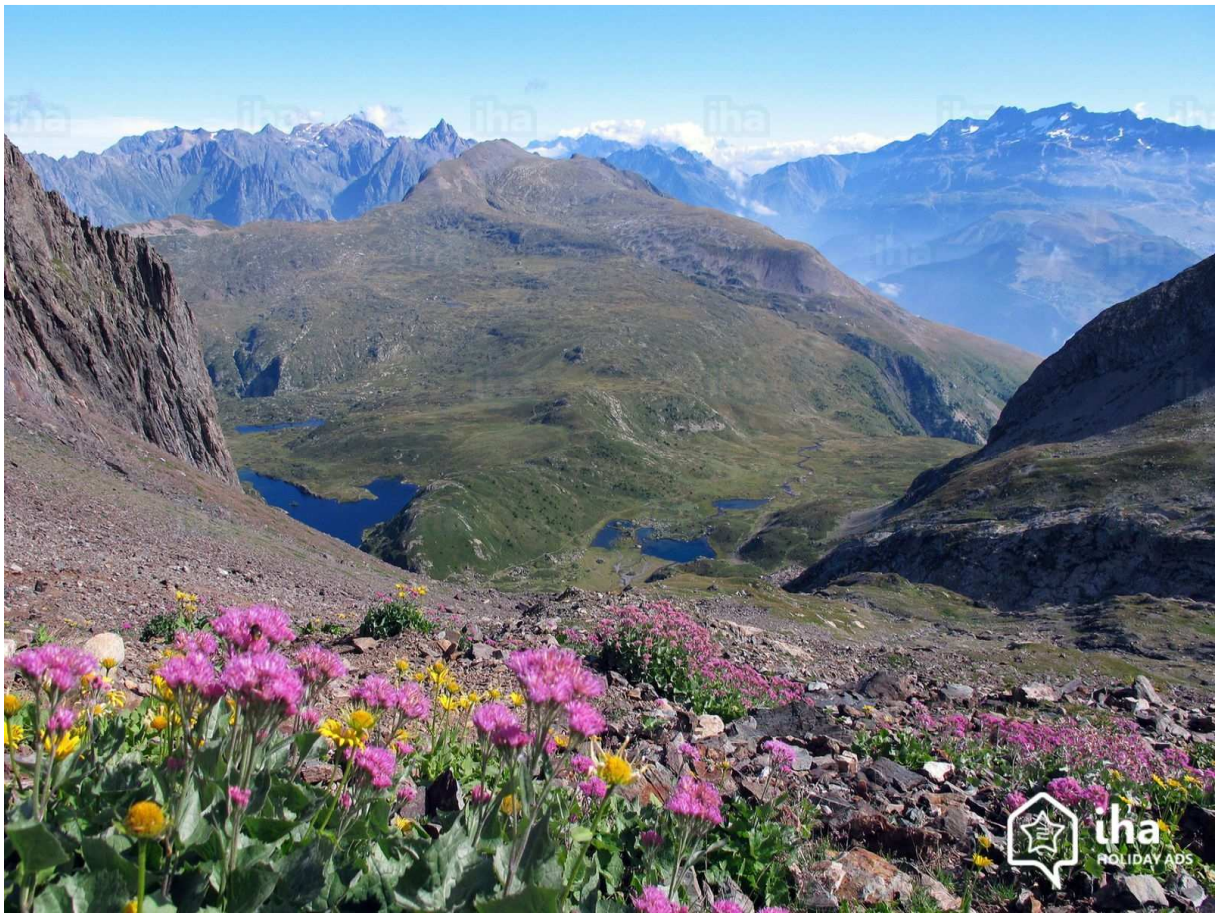
Je repars après une courte pause pour une légère remontée vers le Pic Saint Michel. La température s'élève avec l'altitude. J'atteins très vite le sommet avant d'attaquer la première descente technique de la journée en direction de SAINT PAUL DE VARCES. L'allure dans la descente est soutenue. J'assure les appuis et j'enjambe les pierres qui se trouvent dans le passage. Je suis concentré pour ne faire aucun faux-pas, qui peut conduire à la chute fatale. A l'issue de cette descente, j'ai parcouru 31,7 Km et me trouve à 370 mètres d'altitude. Je me dirige alors vers URIOL en empruntant un sentier en sous-bois. Le dénivelé s'élève de nouveau. La course a laissé la place à la marche. Je suis seul et je commence à ralentir l'allure. Je mène un effort pour ne pas trop perdre le rythme. Mes poursuivants se rapprochent.

Quelques coureurs m'emboitent le pas. Je m'accroche, en vain. En quelques minutes, ils me déposent dans l'ascension. L'un d'entre eux, se cale à mon rythme. Son visage m'interpelle et ne m'est pas inconnu. Une « GO-PRO » à la main, il immortalise quelques minutes de notre rencontre. Il fait l'étape du jour sur le challenge. Il m'interroge sur ma condition physique à cet instant de la journée. C'est un spécialiste des Ultras. Il est venu pour faire un bloc sur 4 jours dans le cadre de sa préparation au TOR des GEANTS. Après quelques minutes, nous échangeons nos identités. C'est Denis CLAIR alias « Zinzin Reporter » : journaliste sportif sur France3, Marathonien et Ultra Trailer. Je continu à peiner dans la montée. Denis fini par me lâcher et par prendre un peu d'avance, que je comblerai dans la descente. Je reviens sur lui dans la partie descendante au niveau de VIF. C'est alors la fin du massif du VERCORS. La première partie de course s'achève donc à 13h15 après 06h12'45'' de course. Je viens de parcourir 40 Km. L'allure moyenne est de 6,423 Km/h. Je suis 41^{ième} au général. C'est la fin de journée pour Zinzin Reporter. Il laisse maintenant place à la récupération. De mon côté, je viens de terminer le premier quart de la compétition. Le plus dur reste à venir !

A VIF, c'est le premier « Grand Ravito ». Cette pause donne la possibilité de se refaire une nouvelle peau en changeant de vêtements. C'est aussi l'occasion de prendre une douche, de se refaire une petite santé, selon les premières courbatures et surtout de prendre un premier repas chaud. 24' de repos pour moi. Je récupère mon sac. Je fais le plein de ravitaillement dans le sac et change de chaussettes. Je dois repartir rapidement... Je dois aussi manger. Il m'est assez difficile de m'alimenter. Depuis un ou deux ravitaillements, je ne trouve pas les bonnes sensations à chaque fois que je dois avaler quelque chose. A VIF, je fais l'effort de manger des pâtes sauce tomates. Quelques bouchées

suffisent à me redonner les ressources pour repartir. Mais serait-ce suffisant pour attaquer la suite ? J'en doute, mais je suis rassasié.

13h39' je quitte le ravito, direction Col de la Chal dans le Massif du Taillefert. 8 concurrents sont repartis devant moi. Je suis 49ième du classement général. Le soleil est à son zénith et la chaleur est intense. Je peine. La montée me fait mal. Je gère pour ne pas me mettre dans le rouge. Je n'arrive pas à manger dans l'ascension. Je rejoins LAFFREY à 16h09 au kilomètre 53,5. La moyenne est descendue à 5,64 Km/h. Je m'éloigne un peu plus du classement général et me situe à la 52ième place. J'accuse maintenant le coup de ne pouvoir m'alimenter correctement.



289
UT4M
LSD
Le Sport Dauphinois
© Philippe CROUZET 2016

Départ pour 710 mètres de dénivelé, direction la CUCHE. Là, je suis dans le dur ! Vers 16h30, je croise un concurrent qui fait une sieste sur le côté. Sieste contagieuse. Je stoppe ma progression pour assouvir le même besoin. C'est mon premier coup de fatigue. Je m'autorise 15 minutes d'un repos, que j'espère récupérateur. J'ai chaud. Je m'allonge et tente de fermer les yeux. Les concurrents qui me doublent, s'arrêtent pour prendre connaissance de mon état physique. Je les rassure : « Je fais une pause récupératrice ». Mais, au fond de moi, je sens que je suis dans la phase de « moins bien ». Je reprends mon sac, et mes compagnons de route (mes LEKI), et je prolonge mon ascension 10 minutes jusqu'à une table d'orientation où je stoppe net. Je ne regarderai même pas la vue. Je n'ai qu'une seule envie : Récupérer encore ! Je m'assoie alors sur cette table dos au paysage : L'image est forte. Je tourne le dos à cette montagne qui me fait tant souffrir. Je n'ose plus la regarder, l'affronter en face. Elle me fait mal ! J'extrais une barre et tente péniblement de m'alimenter. C'est difficile. Je n'ai pas envie d'avaler, mais pourtant je le dois. C'est la clef de l'aboutissement. Je repars !

Je vais gagner péniblement le village de LA MORTE après 65,2 Km et plus de 11h38' de course. Je me cale alors à la 73ième place du général. Il est 18h41. Après avoir pointé mon arrivée, je me dirige dans la salle où m'attend le ravitaillement. Je suis fatigué, épuisé. Je regarde les aliments soigneusement déposés par les bénévoles. Je tente d'avaler une nouvelle fois quelques chose, mais toujours pas d'appétit et d'envie. Je m'assoie pour m'hydrater. Il y a un dortoir dans la pièce voisine. Je prends la décision de m'allonger pour me reposer quelques instants. Trois concurrents sont déjà installés, parmi eux, l'un est contraint à l'abandon. Il y a un veilleur de nuit dans les bénévoles. Sa mission est d'enregistrer les entrants et de définir avec eux l'heure de réveil. Je me cale sur 30 minutes de repos. Je profite de cet instant pour donner quelques nouvelles à mes proches et ceux qui me suivent à distance. Mon état physique à cet instant est loin de les rassurer. Ma place au général chute à chaque enregistrement sur les derniers checkpoints. J'essaie de dormir quelques instants. Je ne sais pas vraiment si j'ai dormi, mais le repos était nécessaire. Je me lève, reprends mes affaires et repars dans la salle pour manger avant de repartir. J'essaie d'avaler un mini sandwich jambon de pays fromage. Il

terminera dans la poubelle. Je finirai par avaler quelques morceaux de bananes et une compote. Je fais le plein des bidons et passe au pointage de sortie.

Je repars direction PAS DE LA VACHE. Il est 19h45. Quinze concurrents sont repartis devant moi. Je suis alors 98^{ième}. 980 mètres de dénivelé se dresse devant moi à la nuit tombante. Je gère mon ascension jusqu'au ravito du POURSOLLET. La montée est raide. Je regarde au-dessus. Plusieurs concurrents me devancent. Je suis leur progression sur le sentier en S qui se dresse sur les hauteurs. C'est la tombée du jour. Je retarde l'instant d'allumer la frontale. Je dois la sortir de mon sac. Je veux encore profiter de ces quelques instants au crépuscule. Mais maintenant, c'est inéluctable. La nuit est là. Je dois y faire face. Elle marque. La visibilité change et on distingue plus difficilement le relief, les pierres, les trous et autres obstacles naturels. Il faut donc être un peu plus vigilant et bien regarder où mettre les pieds. L'être humain est un animal diurne. La nuit il est censé dormir, et non parcourir les sentiers à la recherche de balises. Je m'approche du sommet, frontale éclairée sur la tête. Il est 22h53. Je viens de parcourir alors 76 Km en 15h50' de course. Ma moyenne est alors de 4,8 Km/h.

Je gagne POURSOLLET où l'ambiance y est très conviviale et chaleureuse. La foule s'est regroupée pour encourager les concurrents. Ce rassemblement arrive à point après une longue ascension en solitaire. Je saisie une chaise et m'installe devant la table du ravitaillement. Je demande aux bénévoles de me servir en eau. Ils profitent pour refaire les niveaux des gourdes. J'avale quelques morceaux d'orange, de bananes. Je bois du thé à la menthe et une gorgée de « potion magique » (préparation à base de jus de pomme, de cannelle, de clous de girofles, miel). Je repars. Le plus dur reste à venir avec une grosse descente sur RIOUPEROUX sur 6 kilomètres et 1350 mètres de dénivelé négatif. Je suis fatigué, mais je dois prolonger ma course. Mon objectif, à cet instant, est de rejoindre ce vieux village où je compte une nouvelle fois dormir quelques minutes.

Le parcours emprunte tout d'abord un sentier dans les pâturages de moyenne montagne. Le dénivelé est modéré. Mon allure est assez bonne malgré la fatigue après plus de 17 heures de course. Je règle la luminosité de ma frontale pour avoir l'éclairage optimum et anticiper les obstacles. Arrive, après quelques kilomètres parcourus, la partie plus technique de la descente. Je ne réduis pas mon allure et je m'engage dans la pente sans me poser trop de questions. Je devine le village en fond de vallée grâce aux lampadaires illuminés. Ils se rapprochent à chaque virage effectué, mais je sais que le village est encore loin et la descente est encore longue. Je reste serein et concentré sur mon objectif, en maintenant l'allure, malgré les marches de plus en plus hautes. Les muscles durcissent à chaque impact. La descente devient de plus en plus traumatisante. Il faut assurer ses appuis sans risquer la chute. Je pense aux autres coureurs. Je suis seul. Je sais, à cet instant de la course, que beaucoup de concurrents vont y laisser des plumes. C'est maintenant, dans cette difficulté, à cet instant de la nuit, que je dois faire la différence et ne rien lâcher. Je dois rester fort dans la tête et garder une bonne fraicheur musculaire pour poursuivre la compétition. Je relance à chaque virage. Soudain, j'entends l'eau de la rivière qui descend des sommets. Elle coule au rythme de mon allure. Elle devient mon lièvre. Je cale ma vitesse à la sienne. C'est bientôt la fin. Je mets 1h15 pour effectuer cette descente vertigineuse. Je rejoins un concurrent. Nous traversons le village et gagnons ensemble l'arrivée au pointage de RIOUPEROUX à 01h48'35''. Je suis en course depuis plus de 18h46'. C'est le kilomètre 88,2 et ma moyenne est de 4,7 Km/h. Je tiens alors la 78^{ième} place du général.

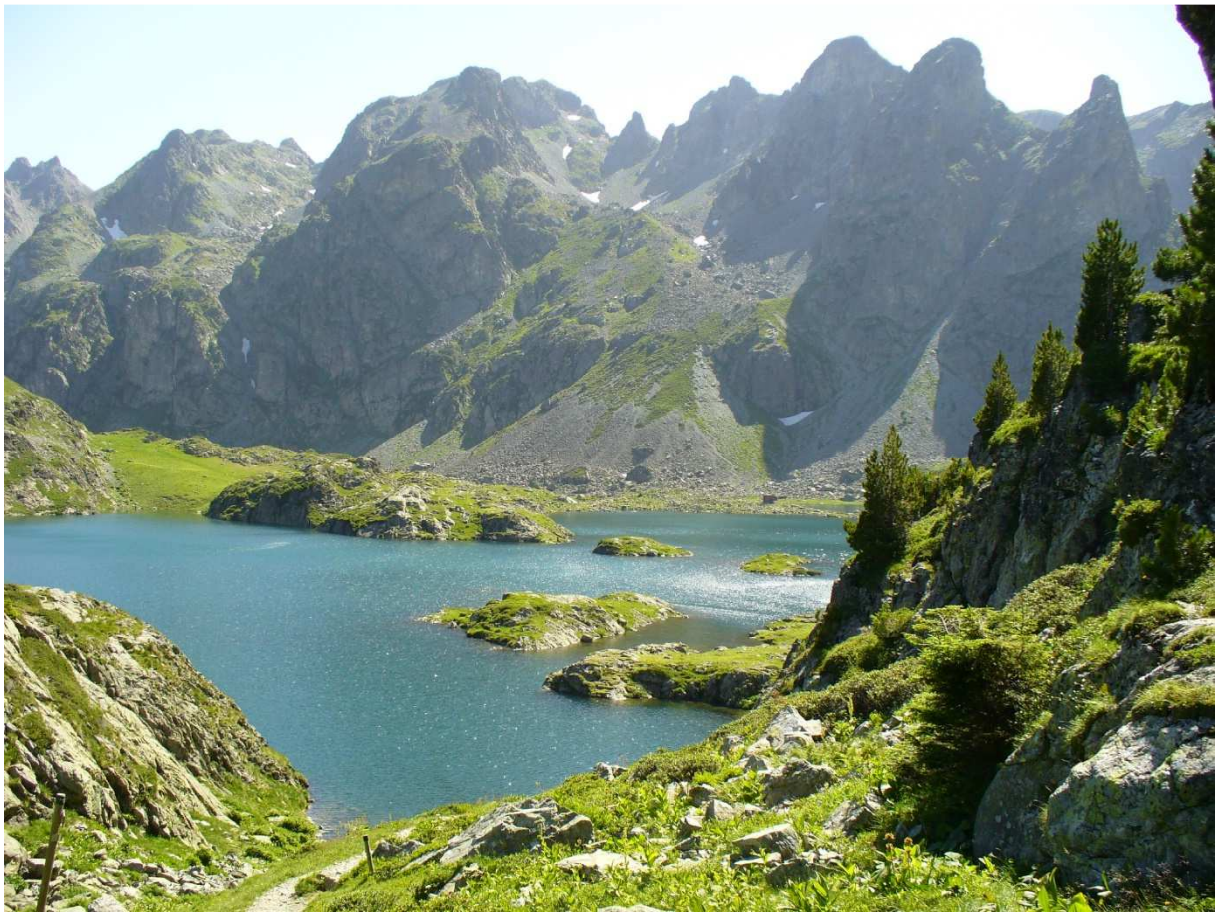
Je prévois de faire une longue pause sur RIOUPEROUX. Je récupère rapidement mon sac de rechange et pars vite prendre la douche. L'eau est froide. Je me dirige ensuite vers le corps médical pour un massage des muscles jambiers et un soin du gros orteil qui a noirci avec les impacts des pierres dans les descentes. Je m'allonge sur la table pour le massage. C'est un moment important pour récupérer. Je prends une bouteille de Saint-Yorre pour me réhydrater en même temps. Le kinésithérapeute me demande mon état de forme. Je me sens physiquement très bien mais je suis fatigué et j'ai un manque certain de calorie, lié à ma faible alimentation sur la journée. Il me conseille de prendre le temps de dormir pour retrouver l'appétit. Je m'arrête au total près de 2h00. Je dors 1h00. J'ai le sentiment au réveil d'avoir bien récupéré. Je quitte le dortoir. La salle est pleine. Il y a peu de lits inoccupés. Dans le couloir les concurrents s'amassent pour une douche ou un massage. Les visages sont marqués. Les

conversations se font rares. Je récupère mes affaires et me dirige dans la salle pour prendre un repas chaud. Je fais le plein des gourdes. Je repasse au checkpoint pour partir.

03h55. Départ pour une ascension fulgurante. Nous empruntons le sentier du kilomètre vertical appelé « le Mur de RIOUPEROUX ». Bienvenue dans l'enfer de la verticalité ! Ici hommes et femmes, pliés à angle droit, les mains crispées sur leurs bâtons ou posées sur les cuisses, serrent les dents. Même les meilleurs ont les poumons qui souffrent, qui râlent même. Le KMV, C'est exaltant pour l'esprit, mais terriblement violent pour les muscles, pour tout le corps. 4 Km de montée avec plus de 1000 mètres de D+. La montée de RIOUPEROUX restera la partie emblématique de cet Ultra Trail, avec une méditation de tous les instants. Je suis dans l'Ultra dur. C'est l'Extasie. Une remise en cause profonde de l'existence survient dans l'effort insurmontable. Que fais-je ? Pourquoi tant de souffrance infligée ? Quel symbole donner à tout ce que j'entreprends ? Pourquoi continuer ? Qui sommes-nous pour accomplir tous ces kilomètres ? Pourquoi ? Dans quel but ? Toutes ces questions tournent dans ma tête, les unes après les autres. Je ne trouve pas de réponse. Je suis là. Je dois avancer. Je dois continuer à grimper avec la douleur, la fatigue. C'est l'extase, l'instant tant redouter mais qui fait partie de la course, celui qu'on repousse et qui nous attire en même temps. Je me promets de tout arrêter, de me consacrer à la vie comme si cet instant était une destruction. Je me surprends de vouloir jeter l'éponge. D'abandonner, l'idée d'en finir après cette dernière montée. Mais alors pourquoi ne pas être resté à RIOUPEROUX ?

Des concurrents me doublent dans l'ascension. Un coureur me rejoint et me voit en peine. Il me demande : *« Comment vas-tu »*. « *Comment puis-je aller ? »* lui dis-je. « *Je suis à la ramasse. Je n'ai rien à faire ici. On fait n'importe quoi, tu ne crois pas ? On devrait dormir à cette heure-là. Et nous on passe notre temps à s'en mettre plein la gueule. C'est n'importe quoi ! C'est la fin, la dernière pour moi. Je ne sais même pas si je vais arriver en haut de cette montée.* » Il me double sans un mot de plus que des encouragements. Plus loin c'est une frontale qui surgit d'un arbre. Est-ce une hallucination ? Non, c'est un bénévole de l'organisation qui est installé sur une grosse pierre et qui attend les concurrents pour annoncer la fin de l'ascension. C'est mon tour. *« Il reste plus que 20 minutes maxi et c'est fini pour le KMV»* me dit-il. *« C'est déjà fini pour moi depuis longtemps »*. *Je dois saisir une main courante.* Je jure après tout le monde. C'est très dur. Je fini enfin par gagner le haut de l'ascension et prolonge ma course péniblement jusqu'au ravitaillement suivant. Le jour se lève à peine. J'ai parcouru l'ascension de nuit. Il est 06h11 au plateau d'ARSELLE. Je suis au kilomètre 103 et je cours depuis 23h10'. Une journée de course va bientôt s'achever.

Je regarde ce qui est proposé au ravitaillement au point de contrôle. Juste quelques morceaux d'orange et un peu d'eau. Le prochain ravitaillement se situe au Kilomètre 120 à la Croix de CHAMROUSSE. Les organisateurs ont annulé l'ascension au sommet. Je suis épuisé. Je m'assoie sur une chaise et met une couverture sur moi. D'autres concurrents sont allongés. L'un d'entre eux est à même le sol. Un concurrent se lève du lit de camp. Je prends sa place. Je dors 30 minutes.



Je m'extirpe péniblement du lit et repars en marche active. Il fait frais à l'extérieur. Les premières gouttes de pluie prévues à 08h00 font leur apparition. Il est 07h40. Très vite, la pluie cesse. Ouf ! Je n'ai pas « la caisse » à cet instant pour affronter la fatigue et la pluie en supplément. On gagne directement le télésiège de la Croix de CHAMROUSSE à 1650 mètres d'altitude sans passer par le sommet. Le parcours est plus approprié avec un terrain herbeux et un dénivelé modeste. Je récupère en marchant. J'aperçois les remontées mécaniques et quelques habitations de moyenne montagne. C'est le village de CHAMROUSSE. J'y ai fait mes premières descentes en skis. Un bon souvenir avec de belles chutes. Vraiment, cet endroit ne m'a jamais vraiment réussi. Le ravitaillement n'est pas loin. Je vais pouvoir prendre un petit-déjeuner…. Kilomètre 97, il est 07h54. Ma vitesse moyenne est de 5 Km/h et je suis descendu à la 120ième place du général.

Entré dans la pièce où se tiens le ravitaillement, je suis pris en charge par une bénévole. Je m'installe à la table où sont disposés tous les ingrédients pour se nourrir. Je demande à avoir un thé chaud et des petits pains au beurre. Je les trempe dans le thé pour mieux les assimiler sans être obliger de mâcher. En même temps, je consulte mes différents messages et je donne des nouvelles à mes proches. Je craque. *« Je ne sais pas ce que je fais ici. Je suis fatigué. Je ne sais plus si je dois continuer ou arrêter maintenant ! »*. Je ne rassure personne. Je décide de dormir ½ heure. Je pense même à arrêter la course en interrogeant les bénévoles sur l'endroit le plus propice pour abandonner. Il annonce de la pluie et je ne suis pas en mesure d'affronter les mauvaises conditions météorologiques, en plus de la

fatigue. Un concurrent abandonne et attend une navette. Là encore, il devient contagieux, mais je résiste à l'idée de tout arrêter. Peut-être vais-je redescendre avec lui et tout stopper ! En attendant, je décide de me reposer quelques minutes. Je m'allonge une nouvelle fois pour 30 minutes de repos.

Le chauffeur de la navette arrive. Il fait le point avec les organisateurs. Il doit vite repartir pour récupérer un second concurrent sur un autre spot. Ils me regardent et m'interpellent pour connaître ma décision. Je me lève, je les regarde et leur dis que je continue la course. Je ne veux pas abandonner.

Prochaine étape, FREYDIERES au kilomètre 113. Chaque point de ralliement devient mon objectif. Pas question de voir plus loin. J'avance étape par étape. Je repars du ravitaillement et emprunte les massifs alpins. La montagne est en destruction. De nouvelles pistes sont en construction pour l'hiver. Nous suivons le balisage dans une descente qui nous mène rapidement à notre prochaine étape. Je retrouve les jambes pour descendre. Les premiers concurrents du 110 Km me rejoignent. Leur vitesse est impressionnante. J'estime entre 15 et 16 Km/h dans la descente. Le premier concurrent devance ses deux poursuivants de 3 minutes. Derrière le trou est fait. Je les regarde abasourdi mais pas démotivé. Leur allure ne m'atteint pas le moral. C'est comme ça et ils ont moins de kilomètres dans les jambes. Je prolonge mon effort. Un groupe me rejoint. Ils sont trois concurrents. Pour la première fois, depuis le départ, je partage une partie de mon chemin. Arrivé à FREYDIERES, je suis 125^{ième} au général.

Une pluie fine tombe à nouveau. Une belle descente s'offre à moi avec 960 mètres de dénivelé sur 10 Kilomètres. Je vais atteindre VERSOUD assez rapidement et sans grande difficulté. Le plus dur est passé. Je commence à retrouver des bonnes sensations. Le mental est bon. Mon objectif est d'atteindre SAINT NAZAIRE pour la dernière partie de la course. En chemin, les concurrents du 110 Km continuent de revenir sur moi. Ils sont émerveillés par mon allure encore efficace. Il est vrai que le terrain plat et descendant me convient bien. C'est très encourageant. Il est 13h51'50'' quand je rejoins St NAZAIRE LES EYMES. Je suis à la 108^{ième} place du général et je cours depuis 30h49'20''.

Très vite je me dirige vers les bénévoles pour récupérer mon sac de rechange, dossard 289. Je repère rapidement les lieux pour gérer au plus vite ma récupération. Direction la douche et changement de vêtement. Après 5 minutes sous une eau chaude, je me dirige vers le coin médical pour un nouveau massage. Pas de gros traumatismes et aucune contracture à déplorer. Je demande juste un massage d'assouplissement pour gagner un peu en fraicheur. Dans le même temps, une podologue ausculte mes pieds ; « RAS », pas de soins préventifs à faire. Après quelques minutes de massage, je regagne le vestiaire pour terminer ma préparation logistique avant de prendre un repas chaud. La salle est comble, coureurs et accompagnateurs sont présents et s'amassent autour des ravitaillements. Je me dirige vers les plats chauds qui sont proposés. Je demande une soupe vermicelle avec gruyère. Je me régale et reprends un second bol. En dessert, des compotes de pommes. En boisson, un peu d'eau gazeuse. Je fais le plein des bidons et à 15h04'34'', je check mon départ pour le Massif DES CHARTREUSES. A cet instant, je suis convaincu de ne plus vouloir abandonner. L'idée de finir la course entreprise depuis 32h02' devient une obligation. Je redoute encore quelques difficultés liées aux conditions météorologiques dégradantes annoncées. Mais cette fois-ci, je me sens prêt à les affronter.

Je quitte les lieux sous un rayon de soleil. Nous empruntons un sous-bois pour un dernier dénivelé positif de 1450 mètres sur 12 km de course. La montée est assez progressive. Je gère l'allure avec une meilleure condition physique. J'ai réussi à retrouver l'appétit et arrive à m'alimenter durant l'effort. Le ciel s'assombrie et quelques gouttes de pluie refont leur apparition. Je pointe à la 112^{ième} place du général au ravitaillement de HABERT DE CHAMECHAUDE. Il est 18h48 et je cours depuis 35h46'09''. Mon allure moyenne est donc de 3,89 Km/h. Je suis attiré par la pastèque. Je me régale.

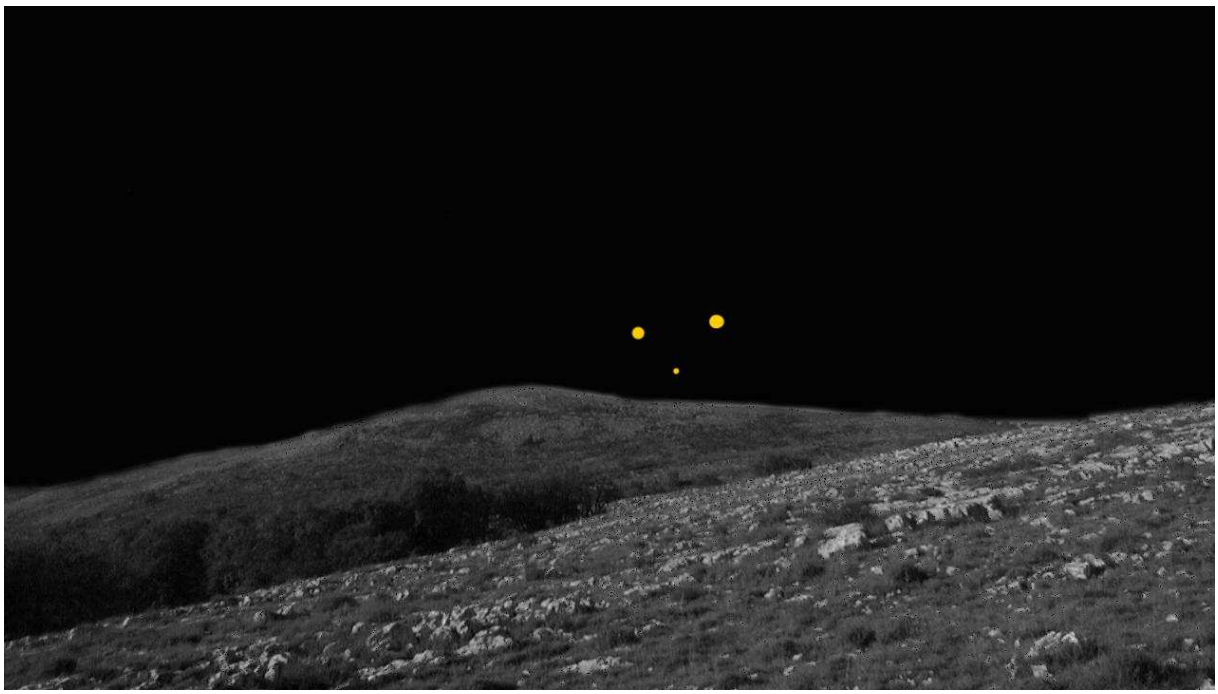
A HABERT DE CHAMECHAUDE, on shunt à nouveau la montée au sommet de CHAMECHAUDE et on lance notre course dans une descente de 1120 mètres de dénivelé sur 12 kilomètres. Les conditions deviennent très difficiles. La pluie tombe de plus en plus fort. L'eau ruisselle de partout. Le terrain caillouteux laisse place à une glaise qui colle sous les runnings. Le terrain est glissant. Je dois ralentir ma course pour éviter la chute et assurer mes appuis. Sur la fin de la descente, on retrouve un sous-

bois propice à relancer l'allure. La pluie tombe très fortement, mais je me lance à corps perdu dans la descente. Je me sens bien. Je freine mon élan pour ne pas me griller. Il me reste encore plus de 20 Kilomètres à parcourir. Une défaillance peut encore vite arriver !

Trempé sur tout le haut du corps, je termine ma descente à vive allure pour entrer sur le ravitaillement de SAPPEY. Il est 20h24'52''. Je pointe alors à la 104^{ième} place du général. Je cours depuis 37h22'22''. Mon allure moyenne est remontée à 4,06 Km/h.

Arrivé au ravitaillement, je saisi quelques morceaux de blanc de poulet, un morceau de melon, et demande un gobelet d'eau pétillante et de Coca-cola. Je ne veux pas me refroidir, je décide donc de repartir sans tarder et passe en moins de 3 minutes le checkpoint de sortie. Le temps d'une halte pour extraire ma frontale pour la nuit, je reprends d'un pas actif ma route. Je repars à la 101^{ième} place du général.

C'est la dernière partie de course. D'un pas affirmé, je gravis les 400 mètres d'ascension vers le col de VENCE. La pluie continue de tomber de plus en plus intensément avec la progression du dénivelé. Je suis bien. Je double des concurrents du 110 Km et du 160 XTREM. Je garde le cap et résiste devant ma motivation pour finir fort dans la descente. Je passe le Fort St EYNARD et enfin le col de VENCE après 158 ,7 Km et 38h51'12''. Je pointe alors à la 93^{ième} place du général. L'allure est alors de 4,08 Km. J'ai maintenu ma vitesse moyenne dans l'ascension.



C'est le finish. Je dois assurer la descente pour être FINISHER. Les appuis sont importants en cette fin de course. Le terrain est mouillé. Les muscles commencent à être durs même si je ne ressens aucune douleur. Je sais que le moindre écart à cet instant de la compétition peut être fatal. Il faut être concentré, mais je continue d'envoyer, de tout donner maintenant. Je me lance dans la dernière descente sur 10 kilomètres. Je double beaucoup de concurrents des deux épreuves, 10, 15, 20, 30 peut-être. Je vole. Je me lâche à corps perdu. Je savoure. C'est bon, après tant de souffrance. Je vis le Trail dans sa profonde réalité. Je cours, je saute, j'enjambe les pierres, évite les racines, double et redouble encore. Les coureurs s'arrêtent à mon passage, se poussent à l'apparition me ma frontale.

Beaucoup sont épuisés. Je suis bien. Je dévale les pentes jusqu'à CASEMATE au kilomètre 167 où se termine la partie sentier. Je domine la ville de Grenoble.

Il me reste 2 kilomètres en centre-ville à parcourir. Je me mets en mode FINISHER en accélérant à une allure proche certainement des 12 Km/h. A mon passage, la foule m'acclame et m'encourage pour les derniers hectomètres dans le centre-ville de GRENOBLE. Je suis impatient d'arriver. Je suis heureux. Je n'aurai pas imaginé une telle arrivée à la fin de l'ascension de RIOUPEROUX. Depuis quelques heures, je pense que ma petite famille sera peut-être là. Je les ai quitté il y a plus de 40h00 et certain de mes passages ont été loin de les rassurer lors de ma progression. Je réalise à quel point ce doit être difficile d'être dans l'attente, de l'autre côté. Les organisateurs ont annoncé, d'après ma progression, une arrivée potentielle à plus de minuit. Je m'approche du Palais des Sports. Je fini par apercevoir l'arche d'arrivée. Un dernier concurrent, du 110 Km à mes côtés, en termine aussi. Je le double. J'ai envie de finir seul pour profiter de mon arrivée en solo. Le speaker acclame mon prénom et est surpris de mon allure à mon passage après plus de 160 Km de course. Il est 23h20', je passe la ligne et lève les bras. Je suis FINISHER de l'UT4M !

40h16'39''. 88^{ième} au général et 31^{ième} Master 1. Vitesse moyenne, 4,20 Km/h.

FINISHER !