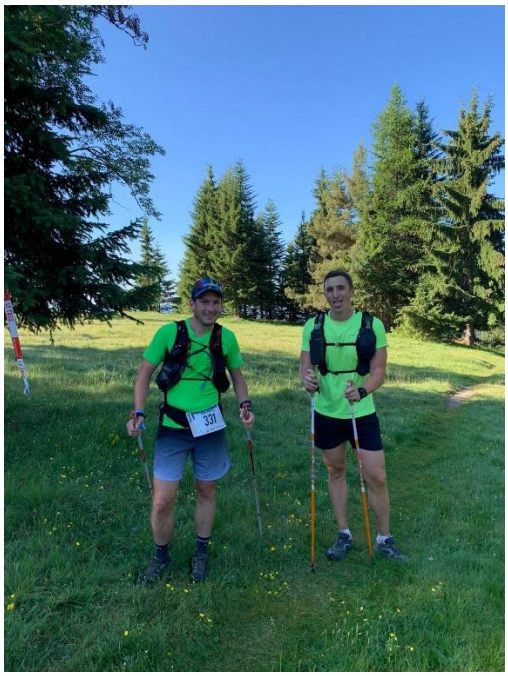
suite du récit

22h, le speaker nous demande d'allumer les frontales, la musique monte, la pression aussi, après un bref décompte environs 300 coureurs sont lâchés dans Saint Martin, nous commençons par de la route, ça va assez vite, je tombe rapidement le masque obligatoire au départ, la route s'élève et il fait très vite chaud, on trouve notre rythme, j'enlève le buff et les manchons pour éviter de surchauffer.
Les sensations sont moyennes mais j'ai l'habitude, il me faut généralement 4-5h pour commencer à me sentir bien dans ma course, mais en attendant je me pose plein de questions, sur ma prépa, sur ma nutrition, sur l'hydratation, sur ma forme actuelle, est ce que je vais arriver au bout ? est ce que je vais ralentir Laurent ?
Nous traversons le village de Venanson, suivit d'une petite descente assez simple histoire de dérouler les jambes avant d'attaquer le premier gros morceau.
Dans la montée nous sommes en file indienne à un rythme confortable, Laurent à mal au ventre mais impossible de s'arrêter, des coureurs nous doublent à une vitesse folle j'ai l'impression de me trainer, en fait ce sont les premiers qui ont fait une erreur de parcours, ils doivent donc remonter tout le peloton ! Nous croisons enfin un chemin pause technique pour nous deux. Nous repartons sur une piste en alternant marche et course afin de ne pas nous épuiser, jusqu'à arriver dans les alpages. En levant la tête nous voyons les lampes des coureurs nous précédant ce qui nous permets de distinguer le sommet. Nous continuons de grimper jusqu'à atteindre la tête de Siruol à plus de 2000 mètres d'altitude. La descente qui suit n'est pas difficile mais elle est rendue glissante par l'humidité sur l'herbe.

KM 17 D+ 1409, 2h48 de course, Nous arrivons au 1er ravito des Granges de la Brasque, on fait le plein d'eau on mange un bout, la portion qui arrive est plutôt très roulante, on ne s'attarde pas trop.
Effectivement, on progresse en trottinant sur une route plate, ce n'est pas très intéressant mais c'est des KM gratuits et du temps de gagné, on est en sous-bois, la température est bonne. On descend ensuite un peu plus en altitude jusqu'à un bon mais court raidard qui nous mènera au Brec d'Utelle, On distingue Nice et la mer au loin, la vue doit être magnifique mais bon là, il fait nuit ! La descente vers Utelle est souple et roulante, nous prenons un rythme cool mais je sens que Laurent n'est pas au top et il me le confirme en rentrant dans Utelle, il n'arrive pas à manger correctement…

KM 31,8 D+ 1704, 5h07 de course, Nous avons 1h d'avance sur nos prévisions, nous décidons donc de prendre le temps qu'il faut pour que Laurent puisse regagner quelques points de vie ! Moi je me goinfre de pastèque, les bénévoles sont au petits soins l'ambiance est sympa. On repart d'Utelle en suivant la route, c'est toujours assez roulant comme parcours, nous sommes en fond de vallée à l'altitude la plus basse que nous aurons sur le parcours 380m environs, trois coups de cul léger sont avalés sans difficultés, nous faisons connaissance avec un coureur de Manosque et les km défilent plutôt rapidement. J'ai de bonnes sensations, je me sens très bien ma course est maintenant bien lancée. Et nous attaquons la seconde difficulté du parcours la montée vers la 1ere base de vie, synonyme d'assistance au Peira Cava. La montée est en zigzag, pas trop raide, je laisse Laurent mener l'allure, il n'est pas au top et je ne veux pas l'obliger à être en sur régime, la course est encore longue. On rattrape un coureur qui titube et fini par s'allonger au bord du chemin, visiblement épuisé par la nuit, je motive Laurent en lui parlant du point d'eau au km 42, en lui disant qu'on fera une pause, pour se refaire une santé, malheureusement le point d'eau est inexistant, ce sera le seul COUAC de l'organisation, par chance on a encore le plein dans notre poche à eau mais ce n'est pas le cas de tout le monde… On décide de continuer, Laurent s'assoit tout à coup sur un tronc d'arbre et vomit, je me dis que ça va être compliqué de continuer mais je reste positif, son mal de ventre passe il repart dans la foulée. On fait une petite pause dans une zone dégagé d'arbre pour admirer le lever de soleil sur les montagnes, on mange un bout, un coup de fil à Kirsten ils sont en route pour la base de vie. Pour ma part, je suis étonnamment bien, pas de coup de mou au petit matin, ma nuit a été parfaite, merci les pastilles de caféine ! Après un sympathique chemin en balcon, on attaque la montée finale vers le Peira Cava qui se déroulera sans trop de difficultés.

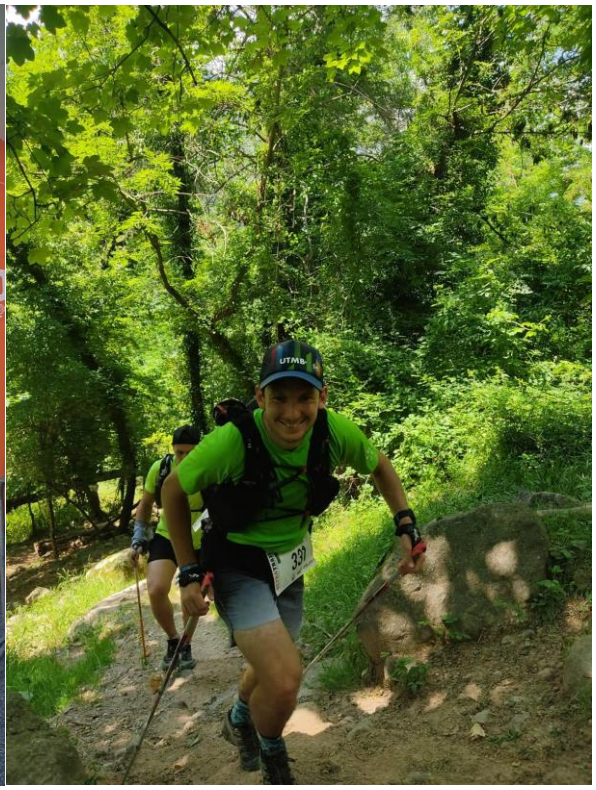
KM 52 D+ 3283, 9h03 de course, On retrouve nos assistants de luxe à la base de vie, leur trajet a été compliqué beaucoup de petits virages dans les cols de montagnes, et surtout un levé à 5h du matin, on ne les remerciera jamais assez ! Ils sont au petit soin, pour nous remplir les flasques, nous faire les sandwichs, aller chercher de la soupe et de la pastèque ! On prend une bonne vingtaine de minutes pour refaire le plein, changement de t-shirt pour être au sec, on découvre le concept de la soupe de pates (la soupe de légume avec des pates dedans !), ça ne fait pas rêver à 7h du matin mais ça passe plutôt bien. On en profite pour ranger les frontales, recharger un peu la montre. On boucle les sacs et c'est reparti, direction le Col de Turini, aucune réelle difficulté en vue et Kirsten décide de nous accompagner. On discute tranquillement en attendant de nous réchauffer, les premiers rayons de soleil sont les bienvenus. Un coureur nous rattrape, Laurent lui demande s'il veut passer, dans sa réponse je comprends qu'il est Italien, je me souviens alors que Steven m'a parlé d'un ancien collègue de travail qui prenait le départ de la même course que nous je lui demande alors s'il s'appelle Davide, bingo c'est lui ! Trouvé au premier essai ! On en profite pour discuter un moment et passer un bout de la course ensemble. La descente vers le col de Turini est raide sur une piste de ski et mon genou gauche commence à couiner, mais ça c'est un détail.



KM 60 D+ 3776, 10h48 de course, Le col de Turini est synonyme de mi-course, on fait un bref arrêt au ravito, un peu de St-Yorre, des abricots secs, une compote le soleil réchauffe et j'en profite pour me mettre la tête sous l'eau, c'est le matin il faut faire sa toilette ! Kirsten continue avec nous, elle en profite pour faire quelques photos, le paysage est magnifique. Nous sommes bien, Laurent a repris du poil de la bête et nous attaquons la descente vers la Bollène en Vésubie. C'est extrêmement raide plus de 30% de moyenne sur la première partie, vient ensuite une piste, une longue piste très peu pentue qui nous permet de dérouler, il commence à faire très chaud, chaque torrent ou fontaine est la bienvenue pour pouvoir sur rafraichir. J'ai une ampoule sous le pieds droit qui me gène ainsi que les deux genoux qui me font mal, mais c'est plutôt « normal ».

KM 71 D+ 3949, 12h28 de course, On arrive à La Bollène en Vésubie, on est quasiment en fond de vallée il fait de plus en plus chaud, on passe au ravito, pastèque et St-Yorre, le combo gagnant ! On retrouve nos assistants, j'en profite pour me mettre de la crème sur les pieds pour éviter les frottements on mange un bout de sandwich, et la tête dans la fontaine pour se rafraichir un bon coup. Direction Roquebillière par le fond de la vallée, sous une chaleur écrasante. Je commence à avoir quelques absences mais rien de grave pour le moment. On progresse tranquillement heureusement que le chemin est arboré. Nous rejoignons le parcours du 75km, un point d'eau est présent à l'intersection du parcours nous en profitons pour nous mouiller le visage et la casquette une fois de plus. Nous nous suivrons avec le 75km maintenant jusqu'à l'arrivé, c'est plutôt sympa de croiser un peu plus de coureurs cela permet de faire passer le temps en parlant. Il n'y a pas vraiment de difficultés sur cette portion si ce n'est la chaleur. D'un coup Laurent se sent mal et s'allonge un instant avec les jambes en l'air, j'essaie de le motiver pour arriver au plus vite à la base de vie de Roquebillière afin de se reposer un moment et de refaire le plein d'énergie.

KM 83.8 D+ 4470, 14h45 de course, On arrive à Roquebillere après une dernière descente, les copains nous attendent, ça fait plaisir de voir tout le monde. On rentre dans la base de vie avec le masque mais avec la chaleur je suffoque, obligé de le retirer j'ai du mal à respirer avec, heureusement qu'ils ne sont pas trop regardants. Je m'assoie à une table, il faut que je reprenne mes esprits un instant, j'en profite pour enlever mes chaussures car une ampoule me gêne. Le podologue n'est pas loin je décide de la faire traiter, il me trifouille le pieds avec une aiguille, me strappe, c'est parfait je ne sens plus rien ! L'ostéo d'à côté est dispo je saute sur l'occasion pour lui parler de mes genoux qui me font mal, après 20 min de manipulation je suis comme neuf, impeccable. Je rejoins Laurent qui est avec Kirsten et Léa, on mange du poulet, des pates, de la pastèque…, on discute un bon moment, j'ai peur de la suite du parcours une longue cote en plein soleil…. Apres une bonne heure de pose grandement nécessaire on repart, j'ai un peu d'appréhension sur la suite du parcours mais cette dernière est rapidement effacée par ma fraicheur. En effet, je suis bien, j'ai bien mangé, je n'ai plus mal à mon ampoule ni à mes genoux, je n'ai même pas les jambes lourdes, incroyable travail de l'ostéo et du podologue. L'assistance nous suit en voiture on les croise dans les lacets en montant au village de Belvedère, c'est sympa on rigole on parle, la montée n'est pas trop raide. Arrivé à Belvédère on profite du point d'eau pour reboire un coup de St-Yorre et se re-mouiller la tête et les habits afin de profiter du léger vent pour nous rafraichir. On retrouve nos assistants entrain de pique-niquer au bord de la route, on mange un bout de pastèque et on se lance dans l'interminable montée des crêtes en terre rouge. Apres un début en forêt, très rapidement plus un arbre, le soleil cogne on retourne la casquette pour protéger notre cou, on essaie de gérer notre rythme pour pas perdre trop d'énergie, on croise beaucoup de coureur dans cette montée, la plupart sont très marqués, à la recherche d'ombre ou même de réconfort (notamment un coureur en train de faire un FaceTime avec sa femme et son fils pour se redonner de la motivation). Nous aussi on s'arrête 2 minutes à l'ombre d'un arbre pour faire redescendre le cardio à mi pente et manger un bout. La montée est tellement longue, nous n'en voyons jamais la fin, il nous faudra 2h pour atteindre le sommet depuis Roquebillère. Une petit pause sandwich de 5 minutes avant la descente, et c'est parti direction le Relais des Merveilles pour retrouver notre assistance une dernière fois. Une descente assez étroite difficile à courir, mais on rattrape quelques coureurs plus en difficultés que nous, mon cerveau me joue un peu des tours en prenant un énorme rocher pour une voiture mais toujours rien de bien alarmant. Nous arrivons ensuite sur une piste légèrement montante qui nous permet de marcher jusqu'au ravito sur un bon rythme. On aperçoit au loin Kirsten et Quentin qui nous attendent, Lea et Camille sont déjà en place sous un barnum à la base de vie. Nous traversons un pont avec une super belle rivière, j'en profite pour voir si je n'aperçois pas une truite (instinct de pécheur), et nous arrivons à la dernière base de vie, dernière pause avec ravito par l'assistance



KM 97 D+ 5838, 19h26 de course, L'organisation nous interpelle à l'entrée de la base de vie, vérification du matos obligatoire, il faut vider le sac… C'est un peu embêtant mais c'est le jeu. Je sais qu'il me manque le pantalon de pluie mais tout étant emballé dans des sac congélation c'est dur à vérifier. L'organisation nous préviens de ne rien quitter à l'assistance car on rentre dans la partie montagneuse, que la nuit arrive et qu'il peut faire très froid à 2500m d'altitude, de plus le ciel est légèrement menaçant, il prend l'exemple des 3 morts il y a quelques années sur les cimes ou nous allons passer… bref mieux vaut ne pas y penser, nous partons voir l'assistance qui nous attends. Une bonne pause avec changement de t-shirt, j'enfile celui du club pour finir avec 😊, mais surtout ça fait du bien de mettre un t-shirt sec ! On prend le temps de manger, d'aller aux toilettes, un bon tartinage de crème anti friction, j'essaie de vendre mes sandwichs à une personne de l'organisation qui trouve leur allure répugnante, je parle beaucoup, je n'ai toujours pas envie de dormir, je rigole, tout ce que je mange passe bien, bref je suis toujours bien en forme et je sais que les 25 derniers KM ne vont pas être facile mais mieux vaut les aborder en étant bien que mal. On commence à se refroidir, le soleil est entrain de passer derrière la montagne nous décidons de nous attaquer au 1000D+ en 5km qui vont nous mener à la Cime de la Valette de Prals. On donne RDV à l'arrivée vers minuit 1h du matin, à Kirsten, Léa, Camille et Quentin qui sont levé depuis 5h pour nous suivre, être assistant ça demande de l'endurance aussi ! Une portion sur route nous permet de trottiner, on se réchauffe assez vite, on bifurque rapidement sur la droite et le chemin se raidit fortement, je prends le rythme en main, j'essaie d'être constant, de ne pas surchauffer, mais on transpire beaucoup, il fait assez lourd et il n'y a pas d'air. Laurent ne se sent pas super bien, on se pose sur un rocher, Davide et deux autres coureurs nous dépassent, on ne les reverra plus, je propose à Laurent de repartir devant pour mener le rythme, la montée est longue mais la vue est magnifique. On fait de nouveau une pause juste avant le col pour manger un bout.

Laurent baille beaucoup et ne se sent pas en forme, j'essaie de le motiver au maximum, on repart sur les crêtes on voit les bénévoles au sommet, il nous reste environs 150D+, Laurent à beaucoup de mal à respirer et son cœur est très haut. Arrivé au sommet, il se couche à l'abris du vent pour se reposer mais très rapidement je vois qu'il est tout blanc et qu'il tremble, je demande alors aux pompiers présents à la cime de l'examiner. Pendant ce temps je me refroidis avec le vent, j'enfile donc ma veste mon coupe-vent, mon bonnet et mes gants. Pour Laurent, les constantes sont mauvaises notamment la saturation en oxygène, les pompiers le couvrent avec la couverture de survie et des plaids, ils lui enfilent sa veste de pluie également et le mettent sous oxygène, il tremble toujours autant, le verdict tombe… Le médecin monte avec l'hélico pour le redescendre dans la vallée, ils ne veulent pas prendre le risque de le laisser repartir… Pour ma part je ne sais pas quoi faire, appeler Léa ou non, abandonner et descendre avec lui ou continuer, on voulait le faire ensemble je n'ai même plus envi de finir la course, je suis totalement perdu. Finalement j'appelle Léa qui part immédiatement à Saint Martin Vésubie et les pompiers me disent qu'il n'y a pas de place pour moi dans l'hélico et que de tout façon je ne serai pas utile pour la suite des évènements. Si je veux abandonner je dois descendre au prochain ravito. Je m'assure alors qu'ils prennent bien ses affaires, les bénévoles me voient totalement gelés, et m'offre un bon thé chaud, merci à eux, et je repars couvert comme quelqu'un au sommet du Mont-Blanc.

Je suis bouillant, je vais aller au bout, tout le monde me dit de finir la course pour Laurent et qu'il serait content que j'arrive au bout, je reçois des messages de beaucoup de personnes, ça me remonte le moral. Je cours quasiment toute la descente mes jambes sont bien j'enlève les couches de vêtements rapidement, je double une dizaine de coureurs qui me demandent des nouvelles je raconte rapidement mais je ne m'attarde pas. Je m'étonne, même à relancer sur les parties plates. Au bas de la descente, dans la partie en sous-bois j'allume ma lampe, pour bien voir le sol et j'arrive rapidement au dernier ravito.

KM 111 D+ 6853, 23h44 de course, Au ravito de la route de la Madone de Fenestre, je ne m'attarde pas je suis bien et j'ai envie de profiter d'être toujours bien pour avancer un maximum, il me reste 13km et 800D+ 1400D-, la montée ne me fait pas peur, par contre la descente me hante l'esprit depuis le début, c'est la même que celle du marathon il y a deux ans, elle est terrible. Mais step by step, je bois mon verre de St-Yorre, je mange 2 bouts de pastèque, une barre salée et je prépare un dernier mélange de boisson isotonique à la caféine. Beaucoup de coureurs sont arrêtés autour d'un feu mais c'est un piège, un coup à ne jamais repartir. Je passe à coté d'eux ils m'encouragent tous, je fais de même. Je descends encore un peu sur une route saccagée par la tempête, il n'y a toujours pas d'accès voitures ni même d'électricité, le ravito fonctionne avec un groupe électrogène en contre bas. Je traverse le pont en fond de vallée ou plutôt ce qu'il en reste et j'attaque la montée il fait nuit noire, l'avantage est qu'on ne voit pas le relief au loin mais par contre on voit les lampes des autres coureurs ! Plutôt démotivant quand ils sont loin, mais j'avance tête baissée, je fais attention en traversant un torrent de ne pas tomber à l'eau. Dans la montée je suis seul, j'avance à mon rythme, je pense à Nico qui est entrain de finir le 75km, j'essaie de contacter Kirsten mais je n'ai pas de réseau. Le chemin monte en zigzag dans une forêt, c'est raide mais je force bien avec mes bras sur les bâtons. Sur une partie un peu moins raide je rattrape un coureur allongé, qui décide de se remotiver en me voyant, rapidement il n'a plus de batterie dans sa lampe il me suit comme il peut, j'essaie de l'aider mais je suis dans le dur, pour la première fois de la course, j'ai froid, j'enfile mon coupe-vent, je mange un bout.

Il ne me reste quasiment plus rien pour arriver sur la crête mais quand je lève la tête je vois la rubalise qui brille ça me parait tellement loin. On arrive sur la crête, le vent souffle bien, on distingue les rubalises au loin le chemin semble toujours interminable, dans une petite combe un jeune bénévole nous annonce encore 45min jusqu'à la cime de Piagu, je le remercie et en même temps je le maudis, heureusement que Quentin m'a envoyé entre temps l'altitude de la cime, je regarde alors mètre par mètre mon altimètre, je n'arrive plus à discuter avec le coureur qui n'a plus de lampe, il me parle mais je lui répond a peine, je suis dans le dur, mais je sens que lui aussi. Je balance toutes mes forces pour les 100 dernier mètre de D+, il ne parvient plus à me suivre, j'entends le vent qui tape contre les tentes au sommet, ils ont du courage les bénévoles à rester la journée et nuits pour nous, sans bouger, merci à eux. Je pointe au sommet, le bénévole m'indique 1.5km avant de rejoindre la forêt et de pouvoir me mettre à l'abris du vent. J'attaque la descente, j'appelle Kirsten car j'ai maintenant du réseau, je craque, j'ai du mal à parler car j'ai froid et l'émotion m'envahi je sais que je vais finir, je sais que je l'ai fait ce trail qui me faisait tant peur il y a quelques mois, avec des entrainements pas toujours au top, un ventre qui ma beaucoup embêté ces derniers temps… Ils sont en bas ils m'attendent, j'annonce mon arrivée dans 1h30, il me faudra finalement 1h22 pour les 6 dernier KM avec les 1400D-, c'est raide, ça fait mal aux genoux, je me sers beaucoup de mes bâtons et je donne tout en essayant de ne pas me faire mal évidement. Je gratte encore quelques places au classement, je me rapproche de Saint-Martin, je vois les lumières, j'entends les voitures, je croise malheureusement un groupe de coureurs arrêtés autour d'une coureuse qui est blessé, je leur souhaite bon courage, un peu plus loin je guide le 4*4 des pompiers qui monte chercher la coureuse. Je me force à courir les portions peu technique ou plate, je regarde sans arrêt le dénivelé sur ma montre comme un compte à rebours, 2km de l'arrivé je sens que j'ai faim, je décide de ne pas manger en me disant que dans 15 min je pourrai manger à l'arrivée. Erreur, 10 minutes plus tard j'ai le ventre tordu de douleur, je suis en début d'hypoglycémie, j'attrape la première barre qui me vient, j'arrache le papier et j'en avale un bout, l'effet est immédiat, ouf ! J'arrive ensuite dans les premières maisons, les escaliers en béton sont horribles, deux filles m'encouragent, je leur réponds « ah salut Camille c'est JD » sauf que c'était pas du tout Camille, elles se foutent bien de moi, j'en rigole aussi, après plus de 40h sans dormir difficile d'être lucide ! J'aperçois Quentin plus bas, il finit la descente avec moi, Kirsten et « la vraie » Camille sont la aussi, je ne pense plus à la douleur de mes genoux, je cours dans la pente goudronnée, dernier virage quelques bénévoles sont là pour nous encourager, c'est incroyable, c'est fait je passe la ligne en 27h22 pour 124km et 7600D+ sur live trail, (123km 7200D+ à ma montre), 51eme sur 300 inscrits, je suis plus que satisfait de ma course. J'échange quelques mots avec les bénévoles, un coureur du 75km arrivé juste avant moi

me félicite on discute un peu, je retrouve également Davide arrivé juste 2min avant moi. Quelques photos à l'arrivé, je retrouve Kirsten, Camille et Quentin, je les remercie énormément d'être la comme pour la CCC, il y a 2 ans. En bref, une course parfaitement gérée, une assistance qui a été au top, tout comme les bénévoles et le parcours ! Un gros merci à tous.
Et RDV pour le prochain, que l'on finira à 2 cette fois-ci !