

## RECIT DE L'ICE TRAIL TARENNAISE - 65km / 5000m D+ - Edition 2014

J'avais programmé ce trail assez tôt dans la saison. J'en avais fait un gros objectif car je voulais découvrir de nouveaux espaces de jeux : Les Alpes et la haute altitude (avec un point culminant à 3653m) mais aussi participer à une épreuve à renommée mondiale où les cadors du trail étaient présents : François D'HAENE (vainqueur de « La Diagonale des fous » en 2013), Fabien ANTOLINOS (Top 5 du trail français) et toute « la crème » italienne, espagnole et anglaise. En définitive, « un putain » d'événement et je ne me suis pas trompé sur « la marchandise » au final.

Jusqu'ici, la saison c'est plutôt bien déroulée. Les « rushs dominicaux » ont été à la hauteur de mes attentes et j'ai plutôt atteint mes objectifs. J'arrive donc sur l'ITT avec comme leitmotiv « une GROSSE DOSE de PLAISIR, un GRAND BOL de DECOUVERTE et un SOUPCON de PERFORMANCE ». Je prends la route en direction de Val d'Isère le vendredi 11 juillet 2014 en compagnie d'un ami, JD (préparateur mental...mdr...), qui vient découvrir cet espace de grande randonnée. On fait une étape vers Chambéry afin de « faire ronflette » chez les parents d'un acolyte ami trailer, Julien, qui lui s'est engagé sur « L'Altispeed (30km et 2400m D+). Un bon dodo, une bonne « plâtrée de Pasta » et nous voilà partis pour Val d'Isère. Nous arrivons sur site vers 16h. Nous récupérons nos dossards, flânons dans les rues et prenons le temps d'écouter attentivement le briefing tout ceci sous un temps bien gris et pluvieux. Au dire du discours des organisateurs, les conditions météorologiques ne s'annoncent pas « TOP » : la neige tombée les jours d'avant vers 2500m et la pluie d'aujourd'hui vont rendre le terrain gras et technique avec des appuis fuyants. Nous nous installons à l'hôtel situé à 500m du départ. Une seconde bonne ration de pâtes, une préparation du sac plus ou moins minutieuse (car franchement je trouve que la liste de matériel obligatoire est bien conséquente) et un « p'tit somme » de 3h.

Le réveil sonne à 2h15' pour « Bibi » mais aussi JD (qui à décider de se taper une bonne randonnée et peut être nous voir sur la course)...Eh oui car « mon p'tit Julien » à son départ seulement à 8h30' alors que pour moi le début des hostilités est à 4h. Passage éclair en salle de bain pour mettre la tenue de combat...mdr...puis direction le « p'tit déj » proposé par l'organisation qui d'ailleurs est bien copieux. Il est 3h45', je me dirige vers le sas de départ (Alt. 1850m) pour un « pseudo » contrôle du matériel et attends patiemment le compte à rebours en compagnie de Sébastien REICHENBACH (un trailer aguerri aux palmarès impressionnant). C'est parti, pas loin de 500 coureurs s'envolent vers ce qui va être un trail dantesque faisant partie du « Sky Runner World Series » et le plus haut du monde.

Je pars sur une allure type ultra pour ne pas me brûler les ailes trop vite. Le temps est brumeux et un « ptit crachin » fouette le visage. J'espère que cela ne va pas empirer et que le temps va s'améliorer même si les températures sont agréables (une dizaine de degrés...Top pour courir car notre organisme n'est pas obligé de se « thermoréguler »). Je profite de cette partie roulante (3 à 4km environ) pour m'échauffer. Comme annoncé la veille, le terrain est bien trempé voire boueux. J'attaque une première montée technique, galère légèrement avec mon coupe-vent : j'ai trop chaud et ce dernier ne me servira pas de la course. J'utilise mes bâtons, expressément achetés à cette occasion, qui eux par contre vont m'être d'une grande utilité. Après, 10km et 565m D+ parcourus en 1h08' et m'amenant au « Val Claret », les sensations sont plutôt bonnes. Me voilà face au premier mur de ce trail tant renommé, la montée vers « La Grande Motte (Alt. 3653m) » avec un palier situé au panoramique c'est-à-dire le « Téléphérique Grande Motte » (Alt. 3446 m et KM 18,5km). La première session de grimpe depuis « Val Claret » (1394m D+) passe plutôt correctement. Les jambes vont bien, le souffle aussi et les bâtons m'apportent un bon rythme. Je chausse les « Yaktraxx » (sorte de chaîne de voiture pour les chaussures), un peu avant le Téléphérique qui vont être très utiles pour la montée droit dans la pente vers le sommet. Je prends le temps de me ravitailler : un bon bol de soupe, quelques morceaux de fromage et TUC avant d'attaquer « ce bon droit dans le pentu ». Un peu avant le point culminant, les premiers sont déjà en train de « débouler comme des avions de chasse » dans cette descente que je grimpe sur un rythme appuyé. Un p'tit geste d'encouragement à Seb qui est aux avant-postes. C'est à ce moment que le soleil a décidé de montrer son bout du nez. Je vais en prendre plein les mirettes car nous avons la chance d'apercevoir une épaisse nappe de nuage sous nos pieds. C'est vraiment magnifique. C'est à ce moment (ça me fait cela à chaque fois) que je comprends pourquoi je fais du TRAIL et pourquoi j'apprécie la NATURE. Par l'observation de vues superbes, de panoramas splendides et autres visions merveilleuses agréables à contempler, nous invitent à laisser parler notre imaginaire. M'y voilà au sommet, c'est tout simplement ENORME. Je m'engage dans la descente

tambour battant et prends un réel pied à bondir sur cette pente fleurant la correctionnelle par moment. Le plaisir est à son comble et j'en profite aussi pour encourager les participants en pleine montée.

Après, un retour au Ravito du Téléphérique, quelques morceaux de fromage, un remplissage du camelback et un retrait des Yaktraxx, je file à tout vitesse vers le « Col de Fresse (Alt. 2571m) ». Je passe par tous types de terrain : neigeux (du moins une bonne soupe blanche avec des appuis s'enfonçant jusqu'aux genoux), pierreux et bien techniques. Quelques participants réalisent de belles chutes dans cette épaisse couche de sucre sans grande conséquence au niveau intégrité physique. On en rigole bien ☺. Je pointe au « Col de Fresse » à la 42<sup>ème</sup> position et j'ai au compteur 26km / 2200m D+ parcourus en 3h48'. Les sensations sont toujours au beau fixe mais la session qui suit va plutôt se transformer en un vrai chemin de croix.

Je repars du Ravito plutôt confiant dans mon périple. Je suis loin de savoir que c'est sur cette belle et longue portion m'amenant au « Couloir après Rocheure », pas trop raide et technique, que mon p'tit organisme, qui jusqu'ici aura été opérationnel, va peiner légèrement voire même « brouter ». Les 14km et 850m D+ effectué en 2h30' environ sont un vrai calvaire. Je n'y arrive plus. Les sensations sont au raz des pâquerettes. J'ai un mal de ventre terrible. Je sais, après expérience, que ceci n'est qu'une passade. Je continue mon chemin en appliquant la maxime « Step by Step ». Quelques coureurs me dépassent et cela est dur psychologiquement. Je décide de m'arrêter afin de satisfaire un besoin humain car je suis presque sûr que c'est à cause de cette douleur abdominale que je n'avance plus. Voilà, c'est fait et les maux de ventre ont fortement diminué (Ah, le manque de café au p'tit dèj, réel laxatif pour moi, m'aura presque été fatal ☺...). Je rembraye le pas. Les sensations reviennent p'tit à p'tit. Le parcours est, comme depuis notre départ, toujours aussi éblouissant. Je cavale sur de la pierre un peu schisteuse. Le sol est souple. J'enjambe des rus soit par des gués ou des IPN (c'est-à-dire des poutrelles en I) ou tout simplement sur les cailloux déposés soigneusement par employés du parc de la Vanoise. L'eau est fraîche.

Me v'là au Ravito du « Refuge Fond des fours (Alt. 2530m) », je me fais pointé. Les bénévoles sont vraiment d'une sympathie à tout épreuve. J'ai repris un peu du poil de la bête mais je n'ai pas retrouvé toutes mes facultés physiques voire mentales. Je décide donc de prendre vraiment mon temps. Je ne change pas mes habitudes alimentaires : saucissons, fromages et TUC. Je vais juste siroter de l'Orangina (plutôt que boire une soupe) qui j'ai l'impression me rebooste. Après 15' de pause, je reprends mon chemin en direction du « Col des fours (Alt. 3000m) » pour m'attaquer à un bon « pain droit dans le mur ». Je monte comme un escargot. Les quasi 7h de course se font nettement sentir et encore plus à cette altitude moyenne de 2500m. Je ne m'arrêtera pas. De plus, pour anecdote, j'ai un gamin de 10 ans à peine qui me talonne depuis le Refuge. Ce dernier à un rythme soutenu. A son âge être là et monter comme un p'tit chamois, je trouve ceci époustouflant car je pense que peu de marmots de son âge aimeraient être là. Lui, à l'air plutôt heureux. Je l'invite même à me doubler. Un peu plus tard sur la course, j'aurai une discussion avec le participant situé non loin de moi lors de cette bonne grimpe et sur comment « ce p'tit gars » nous aura tout simplement déposé dans ce « putain de mur » ☺.

Je pointe au sommet après 7h38'. J'entends au Talki-walki que François DHAENE (vainqueur) vient de franchir la ligne d'arrivée de l'ITT en 7h38'. De mon côté, il me reste un peu plus de 20km. Cet effort m'aura bien attaqué. Un petit échange avec le bénévole et celui-ci m'indique le chemin à suivre. Un bon sentier sinueux et pentu à souhait (40% de pente) s'ouvre sous mes pas. Allez go mon Jojo ☺. C'est dans cette descente que je sens mes sensations revenir. Les jambes reprennent du service ☺. Me v'là en direction du « Col Pers (Alt. 3050m) ». J'enchaîne correctement les 9km me séparant du col (KM 51 et 4100m D+ au compteur). J'impose un rythme soutenu avec mes bâtons marquant la cadence. Je rattrape ce fameux participant qui sait fait déposer, comme moi, par le « p'tit chenapan ☺ » avant le « Col des fours ». On tape une p'tite bavette. Il est pas au Top car rumine sur la difficulté du parcours. De plus, sur ce p'tit tronçon, on emprunte un bout de route de 2 bons kilomètres. Je tente de le remotiver en lui indiquant que le plus dur est de l'histoire ancienne et cela même si il nous reste à gravir « L'Aiguille Pers (Alt.3300m) ».

J'arrive au Ravito du « Col Pers », je reste fidèle à mon protocole mis en place depuis 3 bonnes heures : fromage, saucissons, TUC et l'Orangina. Cette formule à l'air de fonctionner car j'ai l'impression de retrouver un second souffle.

Quelques échanges sympathiques avec les bénévoles et je m'attaque au dernier plat, le dessert, de ce menu fort copieux depuis le début mon rush dominical, nommé « L'Aiguille Pers ». Un sommet au caractère schisteux mêlé à de la neige printanière (une vraie soupe de lait ☺ pour les connaisseurs). Je prends vraiment mon pied depuis quelques kilomètres. La montée me paraît simple...Oui, vous allez dire que je me la pète mais franchement j'ai des jambes de feu. Je dépasse quelques coureurs soit de l'ITT ou de l'Altispeed. Je me fais « zapper » au sommet en 9h26' et à la 70<sup>ème</sup> position. Au fond de moi, je sais que les 13km restants ne seront qu'une simple formalité. Une bonne et bien belle descente technique sinueuse de 5km et 500m D- effectuée en 25' empruntant un sol caillouteux m'amène au dernier pointage, « Le Col de l'Iseran (Alt. 2761m). Je prends vraiment mon pied. J'ai l'impression de jouer aux cabris en slalomant entre les coureurs. Quel bonheur et cela malgré les presque 10h d'aventure montagnaise.

M'y voilà, « Col de l'Iseran (KM56), encore un léger effort afin d'avalier les 200m D+ me séparant de ce fameux tunnel tant convoité depuis le coup de pétard à 4h du mat' et la délivrance d'un objectif presque atteint. Je grimpe avec une allure soutenue, dépose quelques participants et franchit le tunnel afin de me retrouver face à cette dernière descente de 7km environ qui me fera franchir cette fâcheuse ligne d'arrivée. Une dernière section de neige bien lourde me contraint à essayer un nouveau mode de déplacement « Le Cul-glisse »...et franchement, c'est du pur délire...un vrai gosse ☺...je me fends la poire...j'enchaîne avec une partie rocailleuse et technique et garde toujours ce rythme soutenu...les quelques « bossinettes » de fin de parcours n'y changeront rien...au plus profond de moi-même, je suis persuadé de finir ce trail le plus haut d'Europe et le plus impressionnant en difficulté que j'ai jamais réalisé...j'aperçois la « Station de Val d'Isère », la route n'est plus bien longue...encore un droit dans la pente avec la descente d'une piste noire directe dedans...les rotules sont mises à très fortes contributions...j'ai l'impression que toute la mécanique va exploser ☺...mais j'avale cette dernière partie de 10km et 700m D- / 200m D+, depuis le Col de l'Iseran, comme un « p'tit avion de chasse » en fin de vol en à peine 1h...

C'est donc au bout de 10h55' d'effort que je franchis la ligne d'arrivée avec un sentiment de satisfaction énorme et une belle 59<sup>ème</sup> place au général sur un peu moins de 300 finishers sur les 500 inscrits (38<sup>ème</sup> en Senior) et cela même si je voulais rentrer dans les 50 premiers...

Après, être finisher de cet ITT 2014 pour une première participation semblait être déjà un bel objectif à réaliser...c'est chose faite...j'invite tous ceux adeptes de terrains de jeux techniques et avec une envie de découvrir des endroits magiques à venir participer à cet événement en 2015 (moi je vais sûrement y revenir ☺)...avec bien sur un minimum d'entraînement et même si cela vous paraît inaccessible ☺..

Félicitations à toute l'organisation...aux bénévoles sympathiques et souriants tout au long du parcours et cela malgré un temps humide et des températures fraîches...un GRAND BRAVO à Sébastien REICHENBACH qui finit cet ITT 2014 en 21<sup>ème</sup> position et 7<sup>ème</sup> français...un sacré GROSSE PERFORMANCE pour ce gars simple et modeste...comme on aime dans notre pratique...et à Julien HOUSSEAU pour avoir terminer l'Altispeed (30km / 2400m D+) en 4h32' et à la 76<sup>ème</sup> place sur 397 classés