

## Une aventure unique dans un environnement exceptionnel

29 août, 17h30. Au pied du clocher de Chamonix, devant l'arche du départ, mon émotion est grande. De ma première course nature, il y a à peine 4 ans, quel parcours ! Je suis bien là, au départ de cette grande aventure, avec l'ami Fabrice, pour la course reine et mythique qu'est l'UTMB, l'ultra trail du Mont Blanc. Nous sommes 2434, dont 8.2% de femmes.



Le ciel s'est assombri, l'averse annoncée tombe mais qu'importe, j'ai le bonheur d'être là (je retiens mes larmes). Départ en musique, "Conquest of Paradise" de Vangelis ; la foule est présente malgré la pluie ; passage devant les gens de l'ACSE qui nous acclament, puis mes proches à la sortie de Cham', quelle ambiance ! Pourtant rapidement le silence revient, il faut déjà prendre ses repères, déjà gérer la course. Le début m'est difficile, la pluie a transformé le terrain, on glisse, on patine, on chute : l'esprit trail est là, l'entraide pour se relever et s'encourager. Tous sur le même chemin, en ultra nous ne sommes pas concurrents, nous faisons ensemble un même voyage !





*Les Houches puis St Gervais au 21<sup>è</sup> km (j'arrive à 21h13, 17 mn d'avance sur la barrière horaire)*

La pluie a cessé quand vient la nuit, au halo de la frontale les pas se font prudents, il faut redoubler de vigilance. En repère, les uns après les autres, les points de ravitaillements et de contrôles seront mes étapes.



*Les Contamines Montjoie au 31<sup>è</sup> km, altitude 1153 m, barrière horaire à 23h30.*

Joie de voir Florian et Marie, puis Jacqueline et Alain qui me font la surprise de m'accompagner sur leur chemin de jogging...

Ces visages familiers, c'est une vraie ressource ! Le moment est d'autant plus important que le prochain rendez-vous pour les voir sera le lendemain après-midi. C'est donc le début d'une grande nuit de solitude (malgré que nous soyons plus de 2400), et d'introspection...



*Au ravitaillement de La Balme (alt 1703m). Il faut poursuivre cette longue et difficile montée au col puis à la Croix du Bonhomme, pour redescendre ensuite sur Les Chapieux (km 49, 1554m). J'y arrive à 4h06, après 10h35 de course. J'ai 40 mn d'avance sur la barrière horaire, c'est mieux.*

Je peine dans la grande montée pour atteindre le col de La Seigne, en Italie, à 2502m d'altitude. L'effort est rude.

J'ai ma récompense en haut : le soleil se lève sur les Alpes italiennes.



Le paysage est vraiment magnifique, le moment est magique, qu'il est bon de vivre cela !



Avancer avancer, courir, marcher, gravir, il faut avancer. La descente est agréable vers le lac Combal (1970m), genoux et cuisses ne me font pas souffrir. La barrière horaire est à 8h30, c'est le 64è km.



Au ravitaillement les bénévoles ont préparé des bols de pâtes/tomate/parmesan, du jambon de pays, des tartines de miel, trop fort ! il y a même une chorale qui chante pour l'occasion. Il me faut quand même les quitter : d'un grand signe de merci, ils répondent de leur enthousiasme et scandent des "brava" !

J'ai la pêche dans la montée à l'arête du Mont Favre. Entre les deux, le PC de contrôle du Col Chécrouit à 1919m d'altitude.



Yann (ACSE\*) prend la photo, il me rebooste pour la suite, me dit que j'y arriverais, que je n'ai pas le choix ;-).

La montagne est si belle, je respire profondément. Quelle sensation de liberté ! Allez, je repars. Prochain arrêt, Courmayeur.



Arrivée à Courmayeur, j'ai 40 mn d'avance.

Je pense voir peut-être Mélanie : Fabrice avance plus vite que moi, je m'arrête moins longtemps aux ravitaillements, où l'on se retrouve parfois.

Il doit donc être passé il y a quelques temps déjà.

C'est alors que je le vois à côté de Mélanie... je ne comprends pas, ou trop bien, NON !

Il me dit que c'est fini pour lui, arrêté à la barrière horaire du Lac Combal ☹.

Ça me met un coup, je suis déçu pour lui.





Un peu abasourdie je dois me remettre dans ma course, allez : prendre mon sac, changer de chaussettes, grignoter, repartir. Il règne une odeur épouvantable ici, il y a du trailer au m<sup>2</sup> ! les mn passent, pouh + d'1/4 heure pour une paire de chaussettes! Nouveau bip de contrôle, je repars.

Mélanie et Fabrice m'encouragent (je leur souris mais je suis triste pour lui). Bon il faut y aller.

La montée au refuge Bertone (1979m) va être un petit calvaire. Je rencontre Thibaut, on se motive sur cette portion à gros dénivelé positif. Il fait chaud, le souffle est court. Beaucoup font des pauses, d'autres se questionnent.... L'ultra c'est du mental, je confirme ici et maintenant. L'arrivée au refuge Bertone est un soulagement.



Refuge Bertone – 82<sup>ème</sup> km, il est 13h37.

Plus loin la fatigue se fait encore sentir ; les échanges avec les autres trailers font passer les kilomètres, l'environnement si beau et pur la relègue au second plan. Jusqu'au prochain refuge, Bonatti, puis Arnava (barrière à 17h15), je suis reconcentrée sur mon objectif, j'avance d'un bon pas en poussant sur les bâtons, un second souffle ? Sur le papier ça paraît plat mais en fait ce sont des montées et descentes successives.



C'est très beau ; je le vis comme un privilège d'être là ! Quand j'atteins le refuge Bonatti (alt 2015m – 89<sup>ème</sup> km) il est 15h20.



Arnava, à 1786m, 95<sup>ème</sup> km, barrière à 17h15. Il est 16h53, j'ai seulement 20 mn d'avance (+ de 23 h de course depuis le départ).



Le but final est encore loin. Là bientôt, la Suisse. Il faut gravir un nouveau col, pas des moindres : le Grand col Ferret, à 2525 m d'altitude ! Ici la montagne dicte sa loi et c'est toute la nuance du trail "de montagne". Allez, il faut pousser sur les jambes dans les montées, encaisser l'altitude puis calmer la vitesse dans les descentes. Les cuisses travaillent, les genoux ont mal, mais une pause sur le paysage et je me dis que ça vaut le coup !



La Fouly à 1600m - 108<sup>ème</sup> km (barrière à 21h30). Il est 20h44, j'ai regagné un peu de temps, ¼ d'h.

Il est des ravitaillements que l'on souhaite voir plus vite que d'autres, à celui qui arrive je devrais revoir mes chers accompagnants !

Une soupe chaude au fromage fondu, pain et saucisson. L'encouragement des bénévoles, une accolade de mon fils et je suis reboostée. Mon esprit est clair, la deuxième nuit pointe son nez ; se sera de plus en plus dur mais je suis sereine, je sais pourquoi je suis là, je l'ai choisi.



14 km me séparent de Champex lac (122<sup>ème</sup> km). Je suis fatiguée, de nouveau peu de marge avec les barrières horaires.

Mais ça ira si je garde ce train-là. J'annule mes prévisions de siestes pendant la deuxième nuit, pas le temps (les bénévoles nous qualifient d'extra-terrestre, ils ont un peu raison). Si par moment je titube, j'avance toujours.



A ce moment j'ai dépassé le max de kms et de dénivelés déjà vécu sur ultra. C'est "un peu" le début d'une nouvelle course, savoir si je peux le faire ! En soutien Florian est là. Mon accompagnant officiel joue parfaitement son rôle (il découvre ce monde un peu fou), c'est un plaisir de l'avoir à mes côtés. Je repars avec ses encouragements et ceux de Marie, Jean, Catherine, Étienne, Sophie et Mélyne, cette sympathie me fait du bien.

Là je t'éclaire pendant que tu changes les piles de ta frontale qui vient de te lâcher, là tu m'attends pendant que je recharge ma poche à eau, et on repart en papotant. De brèves amitiés se créent (Jean-Luc, Kilian, Julien,...), on soupire ensemble de voir ce long serpent de lumière qui grimpe, qui grimpe, alors on grimpe ensemble et finalement, on atteint le ciel étoilé.

La deuxième nuit est achevée. Le petit matin me donne de l'entrain.



Le soleil se met à briller de nouveau et je m'émerveille de la magnificence qui m'entoure. Mes pieds choisissent les pierres pour traverser les petits torrents, multiples sur tout le parcours. J'aime le chant de l'eau claire, je m'y rafraichi les mains. Le temps passe, les km aussi, c'est dur mais c'est bon d'être là, sensation de vivre autrement...

Je passe le point de contrôle de "La Giète", km 135, après 35h06 de course.



Ça n'en finit pas. Nous sommes totalement seuls chacun face à l'effort, contre nous-même. Il faut du mental, on le dit. Là il s'agit d'aller le chercher, dans ses moindres recoins, au tréfonds de soi. Tous les encouragements d'avant départ servent à ces moments précis (merci famille, amis, copains !). Je pense aussi à ceux qui auraient voulu être au départ...

Et puis je porte ce fanion d'action solidaire pour  
"à chacun son Everest"\*,  
pour eux aussi je n'ai pas le droit de fléchir,  
pour tous ceux qui luttent contre quelque chose  
qu'ils n'ont pas choisi.

\* association qui aide les enfants atteints de cancer ou de leucémie à "guérir mieux", grâce à l'ascension de "leur Everest". Elle s'appuie sur la force du parallèle symbolique entre la difficulté de l'ascension d'un sommet et celle du chemin vers la guérison.



Il me faut rejoindre Trient avant 7h du matin. La descente marque un peu plus mes genoux fatigués, mes plantes de pieds sont sensibles. Je trotte pour changer de rythme.

J'arrive dans le creux des 2 monts à 6h14. C'est mieux, j'ai retrouvé mes ¾ d'heure d'avance. C'est important parce que c'est un peu stressant pour moi qui n'aime pas être pressée par un chrono ! ;-)



Je passe le dernier point de contrôle en Suisse, à Catogne.

La chaleur du soleil est agréable, et quel bouffée d'oxygène !

Il est 8h30, c'est le km 145, avec 39 heures de course -enfin de marche aussi- dans les jambes !





Vallorcine, le retour en France. Passe le petit train pris les jours précédent en balade. Hum c'est bon de sentir Cham' se rapprocher. La barrière est à 10h15, il est 9h42 : mon avance s'est un peu réduite.



C'est le dernier point où Florian peut m'accompagner sous la tente ; j'en profite pour me changer, rapidement. Les filles sont extras, elles me "réservent" un toilette pour que je ne perde pas de temps, merci ! Florian s'investit dans son rôle, me prépare maillot, chaussettes, ..., m'apporte une bonne soupe vermicelle/beaufort, trop bien. Je repars dans de bonnes conditions (oublions la fatigue) pour la dernière grande difficulté, atteindre la Tête aux Vents, mais je n' dois pas traîner...



Col des Montets puis La Tête aux Vents (de 1270 à 2127m, bon dénivelé !)

Au pied du col, mon esprit parle à mon corps : "faut y aller maintenant !". Il y a du vent ici, du brouillard et il fait plus frais.

Avec Jean-Luc on se motive, j'emboîte mes pas dans les siens.

Grimper encore jusque "La tête au vent" puis il restera le dernier point de contrôle à passer.

Nous y arrivons ensemble à 12h17. De là-haut la vue est magnifique, il y a quelques promeneurs. Je vois Catherine qui parle de confiture de myrtilles et Jean qui m'encourage (je saurais plus tard qu'ils n'y ont pas mis les pieds, oups, hallucinations ?!?!).

Maintenant objectif La Fléchère. Rien n'est encore gagné, je dois y être avant 13h45. Le soleil cogne, mon corps réclame une pause mais l'esprit gagne, il faut avancer, se serait vraiment trop bête de se faire arrêter juste avant Cham'. Que d'efforts encore.





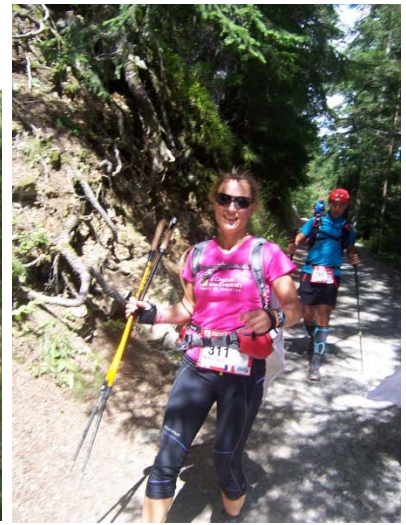
Les chemins sont très rocheux sur cette portion. Jusqu'alors je n'admirais que la montagne, ici elle s'agrément de sa faune sauvage. Un chamois puis deux, en fait toute la petite famille est là. Ils ne sont pas farouches, cette brève cohabitation est bien sympa.

Le sentier jusqu'au PC de la Fléchère paraît interminable, il est très technique –j'ai même chuté d'un rocher, pas de bobo- cela me rappelle certains passages de la TDS l'an dernier... Quand j'atteins le point de contrôle, c'est une première délivrance (et il y a encore du monde derrière !).

Il est 13h13 (petite demi-heure d'avance sur la barrière horaire), je dois rejoindre Chamonix avant 15h30.

Sauf gros problème, le rêve devient possible !

Une grande descente technique puis je retrouverai mon fils et les amis, je commence à y croire sérieusement.



Oubliée la fatigue, je marche vite, je cours, et quand je vois Florian et Sophie, j'ai un pincement au cœur et mes yeux se brouillent. Marie, Cath, Jean, Mélyne ne sont pas loin, ils m'accompagnent jusqu'au cœur de la ville, le public est nombreux, m'applaudit et me félicite.



Fabrice me rejoint, c'est sympa, il connaît l'ultra et sait ce que cette arrivée représente, merci d'être là !

Il est presque 15h, le public est nombreux à applaudir. Marie et Florian (qui filme) m'encadrent jusque l'Arche d'arrivée ; Kévin est un peu là aussi, il est au téléphone avec son frère, quel bonheur !

La boucle est bouclée, j'y crois à peine, je l'ai fait !!



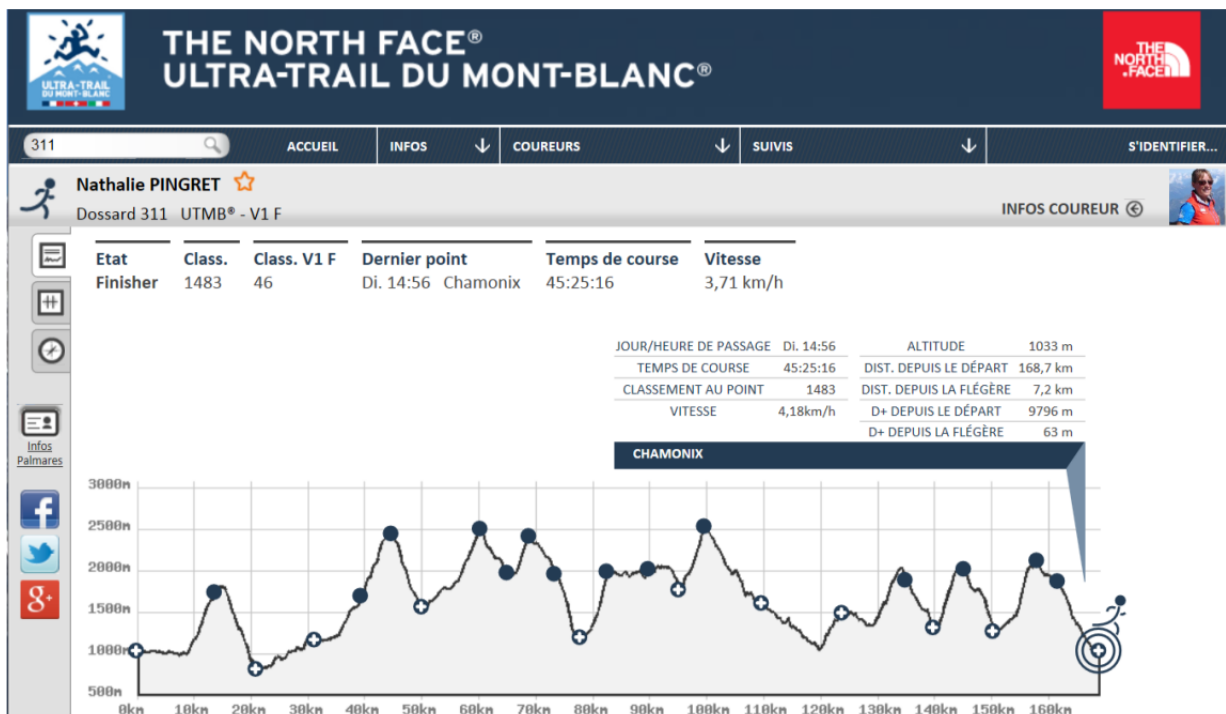






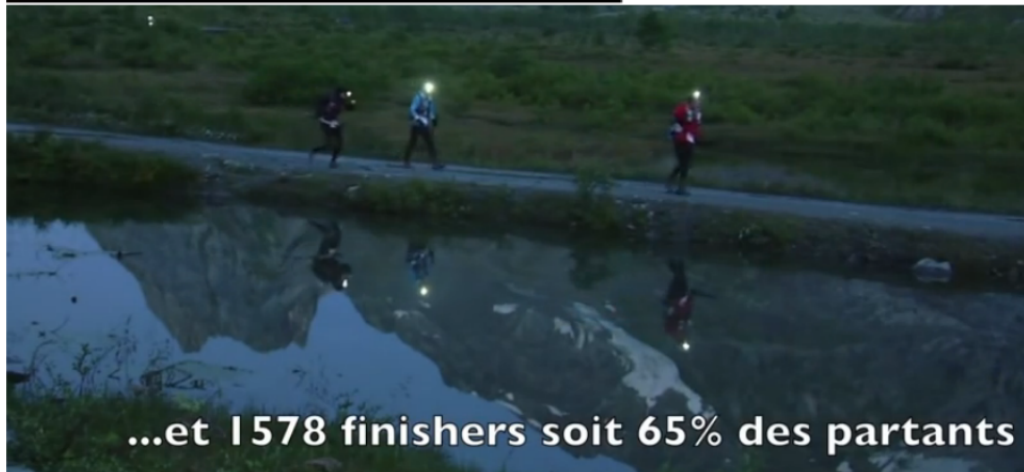
**Je passe l'arche d'arrivée : je l'ai fait, je n'en reviens pas.**

C'est extraordinaire tout ce que l'on traverse en faisant le tour de ce magique Mont Blanc, quelle émotion de vivre cela. Que de beaux échanges avec les trailers, les bénévoles, mêmes les spectateurs ! et l'importance de mes chers accompagnants (ce n'est pas de tout repos) Merci à tous ceux qui m'ont encouragée, de près ou de loin, vraiment, merci. Je ne savais pas si j'étais capable d'aller au bout, peu m'importait le temps, je voulais vraiment "finir". C'était difficile, il fallait y croire, toujours, ne rien lâcher ; j'ai réussi mon challenge. Mes enfants sont fiers de moi, c'est ma plus grande joie.





856 abandons sur l'UTMB 2014...



...et 1578 finishers soit 65% des partants



Club Athlé, surprise à mon retour à la séance de Marche Nordique, et remise d'un écrit illustré particulièrement touchant, merci à tous !  
 Merci à Bernadette, qui me félicite au nom du Club de Tennis de Montmirail lors de la finale du tournoi, de ma "prestation remarquable".

MERCREDI 10 SEPTEMBRE 2014

**SPORT**

**Des Fondus sézannais courent sur le toit de l'Europe**

Quatre athlètes des Fondus sézannais viennent de participer à l'Ultra trail du Mont-Blanc et au Trail des ducs de Savoie. Ce sont deux compétitions relevées qui se déroulent en montagne: l'Ultra trail, c'est 188 km de course, le Trail des ducs de Savoie, c'est un parcours de 119 km, avec un dénivelé très important.

Les entraînements ont repris  
 Lors de ces deux courses, les sézannais des Fondus ont, abasché, bien figuré: Nathalie Pinget, troisième de l'Ultra trail en 45 h 20 et se classe 158<sup>e</sup> (2300 participants) et de la catégorie V.L.  
 Fabrice Couvreur, deuxième au Trail des ducs de Savoie, a été contraint d'abandonner car il avait atteint la barrière horaire lors d'une étape.

Etienne Agrapart termine le Trail des ducs de Savoie en 28h 16 et se classe 2<sup>e</sup> de la catégorie espoir. Jean Agnassari, qui disputait aussi ce trail, a abandonné au 50 km.

À noter que les Fondus sézannais ont repris leurs activités.

Etienne Agrapart a terminé 2<sup>e</sup> de la catégorie espoir

Pour les jeunes, le mercredi de 16 h 30 à 18 h 30 à la maison des sports.  
 Pour les adultes, le mardi et le jeudi à 18 h 30.  
 L'association tiendra des permanences les 10 et 17 septembre à la maison des sports.

Article de Jean, sur le journal local L'union,  
 Merci aux "Fondus Sézannais".

45h 25min. 16sec.



Nath' l'a fait ! 168km & 9600m. de dénivelé positif ! Finisher de l'UTMB. Félicitations !

Merci aux athlètes "Sézanne tri", qui m'ont également soutenue et félicitée



*Diploma - Diplôme - Urkunde*



# THE NORTH FACE® ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC®



*2014*  
*12<sup>e</sup> édition*

Catherine Poletti,  
Directrice de Course



*Parcours*  
*168 km*  
*9 600 m ⤴*

René Bachelard,  
Président

***Nathalie PINGRET, Finisher***

a réalisé le parcours en **45:25:16**

**1483<sup>e</sup> au classement général / 46<sup>e</sup> dans la catégorie Vétéran 1 Femme**

