

Récit de l'Ultra Trail du Mont-Blanc – 170 km et 10000m de dénivelé

Matthieu Wiart, dossard 2494

Départ le Vendredi 1^{er} septembre 2023 à 18h à Chamonix

Arrivée le Dimanche 3 septembre 2023 à 16h26 à Chamonix

Tout commence avec un sentiment très fort, celui d'être à ma place. Je laisse, ému, ma famille vendredi 1^{er} septembre à 17h15 dans les rues bondées de Chamonix pour me mettre dans le sas de départ au milieu de cette foule impressionnante et face au Mont-Blanc à moins de 45 min avant le départ. Je n'ai plus aucun stress, plus aucune peur. Le matin, en préparant mon sac de course et le sac de base de vie (sac acheminé à la mi-course par l'organisation), le stress était important. J'utilise alors régulièrement la cohérence cardiaque pour réguler mon niveau de stress et garder ma lucidité et mon ancrage. La veille j'ai dormi correctement avec 6h de sommeil (pas assez, mais c'est très correct pour une veille de course).

Les jours qui ont précédés étaient très difficiles, je trébuchais, avec un mélange d'excitation et de peur, je faisais beaucoup d'exercices de respiration, j'ai pu me recentrer très régulièrement à l'aide d'exercice de relaxation dynamique de sophrologie et aussi je visualisais le départ et la course, je me mettais dedans mais pas trop non plus (il fallait laisser monter la pression, l'adrénaline, mais pas trop, il fallait réguler ce stress normal sans en faire un ennemi, il fallait goûter ce stress et le déguster mais en prendre modérément). Cela se passait très bien jusqu'au départ de Lyon le jeudi pour aller à Chamonix. Il m'a eu quand même ce stress, là il est monté trop haut. Le trajet en voiture était très difficile, je revivais le trajet entre mon domicile et le lycée à mes 18 ans pour aller voir les résultats du bac, sauf que le trajet dura 2h30. Dans l'habitacle je choisis alors de me mettre dans ma bulle, d'accueillir ce stress trop important, de ne pas le rejeter, d'accepter sa présence, je médite, je l'observe, il évolue, il s'éloigne, revient, s'accroche, m'enlace, ma famille comprend parfaitement et m'apporte à ce moment-là son soutien inconditionnel par sa présence sûre et silencieuse et puis en arrivant à Chamonix pour retirer mon dossard et ressentir ce lieu mythique, tout le stress est parti d'un seul coup car j'étais à la place où je devais être.

Qu'il est difficile, quand on se sent prêt, quand on a envie, quand il n'y a plus qu'à, de tout de même attendre. De toute façon tout n'était pas prêt (mon sac de course n'était pas prêt, il me restait à bien dormir, bien manger, bien m'hydrater, bien me reposer, bien profiter des miens aussi car oui la pensée est là dans un coin de ma tête évidemment : c'est une épreuve dangereuse). Dans ce moment ce qui me semble important c'est le mouvement, c'est de rester dans le mouvement même dans l'attente, c'est de faire les choses, d'avancer, sans se poser des questions inutiles et parasites : fais ce que tu as à faire, fais le bien à ton rythme, et tu avances alors vers le but.

Vendredi 1^{er} septembre, 17h15 dans le sas de départ, je suis en place. 45 min d'attente qui passeront vite, animées par le speaker, je suis concentré sur ce moment dont j'ai rêvé depuis longtemps, je me sens super bien, avec le sentiment que rien ne peut m'atteindre là. Tout est là, sentiment

d'alignement, d'ancrage fort, sensation de flow peut-être. 17h55 la musique du départ retentit (Conquest of Paradise), c'est complètement fou, je me sens soulevé et ancré à la fois, comme si une partie de moi devenait plus grand que moi mais que je sentais parfaitement ma pesanteur. Je suis fier d'être là, de tout l'entraînement, de toute la préparation, de tout ce qui a été fait pour être là.

18h, sous les applaudissements d'une foule immense nous partons, je m'approche d'où sont postés ma famille le long des grilles, j'embrasse ma femme en passant et fais coucou à mes enfants, je vois mes parents et mon frère. 8km de plat où la foule est amassée le long de la route et du sentier, nous sommes littéralement embarqués par ces spectateurs qui nous portent tel un col de Tour de France. Je suis émerveillé par ces premiers km, je cours à allure tranquille, nous sommes nombreux (2500 participants), ces 8 km font office de parade avant de démarrer la course, je suis lucide, la course n'a pas démarré, c'est un échauffement.

Aux Houches, au 8^{ème} km, des cousins sont là, ils me demandent en passant devant eux si tout va bien et je crie de loin en courant à reculons pour les voir que oui tout va bien, mon cousin me crie : à tout à l'heure à Saint Gervais (dans 13 km). Après les Houches, 1^{ère} montée, je la grimpe en gestion, c'est-à-dire sans forcer. Les paysages se dessinent magnifiquement et à 20h la fraîcheur arrive doucement, je retrouve un ami sur le parcours avec qui nous ferons quelques km ensemble. La montée se fait très bien, et en amorçant la descente je lâche mon ami que je laisse partir devant car très rapidement je sens une douleur musculaire dans la cuisse, je suis étonné, la douleur part, mais revient, je me questionne. J'ai beaucoup bu depuis le début de la course mais est-ce l'adrénaline des derniers jours et surtout d'hier matin qui a créé trop de toxines ? Je n'ai pas la réponse et à ce moment-là peu importe les raisons, c'est le moment présent et ce que je décide d'en faire qui est important. Je n'ai fait que 15 km et je suis obligé de ralentir car de manière totalement inattendue, des prémices de crampes sont réellement là. Je ne panique pas, je ralentis, je gère ma descente en allégeant les appuis, j'évite des pas trop grands, et je m'arrête pour m'étirer. Je ne suis pas crampé mais les muscles se tendent sans prévenir et je connais très bien cette sensation, le risque est grand que les crampes s'installent. Je décide d'accueillir cela sans peur, mais avec concentration pour mettre le rythme adéquat. La fin de la descente se fait plus aisée, j'ai perdu seulement 5 à 10 min mais j'ai perdu aussi une part de confiance, que je vais retrouver rapidement.

A Saint-Gervais, au km 21 après 3h15 de course je retrouve famille et amis, je reste 3 minutes avec eux, je prends, dans leur présence, du positif. L'ambiance à Saint Gervais est magnifique, des milliers de spectateurs nous acclament et nous encouragent, il est 21h15, je check la casquette du copain qui doit me retrouver plus loin aux Contamines 2 h plus tard. Tout va bien, les sensations de prémices de crampes sont maintenant derrière, en toute confiance je file vers les Contamines. Cela se passe bien, c'est assez roulant (peu de dénivelé), je décide de garder un rythme peu élevé pour me préparer à l'endurance à venir. Dans ma stratégie, je m'étais dit que la course commencerait réellement aux Contamines (km 31). Pas de problème donc en arrivant aux Contamines, je suis avec mon copain qui fait mon assistance, je reste 20 min et je repars cette fois avec le sentiment qu'il va falloir donner plus que ce que j'ai donné jusque maintenant.

La « vrai » course démarre à présent, il est 23h40. La montée du Col de la Croix du Bonhomme se fait bien, je me mets dans les pas d'un japonais pour avoir un bon lièvre, la nuit et la fraîcheur m'enlacent. A la Balme, au milieu de l'ascension jusqu'au Col de la Croix du Bonhomme, un ravitaillement lunaire est installé. On sent la fraîcheur rapidement, je ne m'arrête que 4 min. La poursuite de la montée est dure, nous arrivons en haut du Col à 2500m d'altitude, j'ai mis mes gants, une 2^{ème} couche au-dessus du t-shirt et un coupe-vent. La pleine lune nous montre grâce à sa lumière les immenses falaises et la neige à certains endroits. C'est un environnement pierreux et hostile que je traverse. J'active alors dans la fin de cette ascension un de mes ancrages avec la phrase « Force assurée ». Je mobilise ainsi grâce à cette expression et avec un geste associé (ma main droite enroulant mon bâton) une sensation de force tranquille et solide.

Jusqu'ici je n'ai pas de difficultés, j'ai le sentiment d'être peut-être plus lent que prévu mais je ne me vois pas accélérer plus, préférant relancer au petit matin. Cette 1^{ère} nuit est agréable, d'une force assurée, sans prise de risques, avec concentration. Je maintiens ce rythme, certes plus lent que prévu, mais régulier, je me sens bien sous les étoiles, je me sens relié avec la montagne et les éléments, faisant aussi cordée avec les autres coureurs. Je pense régulièrement à mon ami que j'ai lâché devant moi dans la descente de Saint Gervais, je consulte ces temps de passage et voit qu'il n'est que 20-30 min devant moi, peut-être se retrouvera-t-on. Je pense à ma famille, je pense aussi à la chance d'être là, je profite car je sais que la 2^{ème} nuit sera bien plus difficile et que l'inconnu m'attend. J'éteins ma frontale à 6h30, je suis au pied du Col de la Seigne.

Au lever du jour, cette montée est somptueuse, le brouillard s'invite en haut et la neige fait son apparition à la lueur du soleil. Le vent est fort, très fort, il est de face, la montée est très dure, le rythme lent mais toujours bien assuré. La relance ne peut se faire maintenant, elle se fera donc plus tard. En haut du Col, je relance, enfin, mais pour une courte durée car nous trouvons un terrain très technique (des grosses pierres partout sur le sentier), jusqu'au prochain ravitaillement, Lac Combal. Voyant que mon rythme, certes régulier, n'est pas assez soutenu (je passe Lac Combal à seulement 30 min de la barrière horaire), je décide de faire un ravitaillement de Formule 1 (seulement 1 min 30) et je relance sérieusement pour rejoindre Courmayeur à midi. Je parviens alors à rattraper beaucoup de temps, je double beaucoup de coureurs, je me concentre sur l'objectif intermédiaire de la course (Courmayeur au km 80 étant presque la mi-course et est le lieu où je peux récupérer mon sac de base de vie), je maintiens bien mes appuis, ma détermination, j'active un autre ancrage « Souple tonicité » en prononçant cette expression associée à un geste (rotation des épaules) je me met en chasse tel une gazelle dans la savane, je file vers Courmayeur sans relâche, je me sens bien. La dernière descente vers Courmayeur se fait sur 5km et 800m de dénivelé, c'est très raide, cela se fait sur un sentier peu technique en zig zag.

Je galope en souplesse et en tonicité et dans un virage une douleur vive est ressentie sur le côté droit du genou droit. Cette douleur me prend de cours, avec vivacité. Je m'arrête, je m'étire, me masse, je ne suis pas serein. Je relance mais la douleur est vive, je trotte alors jusqu'en bas. Je marche le dernier km et me dis en arrivant : repose-toi et tu verras. Je garde néanmoins de l'avance, je suis parvenu à agrandir un peu mon avance sur la barrière horaire. Je mets un pansement à ampoule, change de chaussettes, remplis ma boisson énergétique, remplis mon sac de nouvelles barres de céréales, je me ravitaille, je reste 20 minutes. Ma femme et mes enfants devaient venir mais n'ont pas pu car il y a eu des complications avec le tunnel du Mont Blanc et ils n'ont pu être là. Ma femme

m'avait alors laissé un mot dans mon sac de base de vie. Il est 12H30, mes yeux mouillent à la lecture de ce mot, je repars avec moins de douleur au genou droit et avec le cœur rempli de motivation.

Je décide là à ce moment là d'accepter la bataille entre moi et la barrière horaire (car je repars à 30 min de cette barrière horaire et que je risque de la frôler à de nombreux check point. Une course vient de se terminer, une autre commence, au mental, à l'orgueil, je décide d'élever mon niveau et de jouer maintenant dans la cour des grands. J'ai été piqué au vif par cette prémice de crampes au 15^{ème} km, par cette montée nocturne difficile, par cette montée au petit matin fouettée par le vent, par les pierres empêchant les relances que j'avais prévues, et par la douleur au genou juste avant Courmayeur. Je décide de faire une autre course, qui se passera en étapes où je mettrai le moteur bien plus fort en montée (quelque soit la difficulté du terrain) et que je serai en gestion en descente.

Je décide alors d'activer le mode grimpeur, j'active alors avec détermination mon ancrage « Force assurée » en ajoutant « Force assurée et déterminée », devant faire face à des pensées de doutes et d'abandon régulières que je mets au second plan en alimentant mon moteur à pensées positives. Je garde confiance après Courmayeur, je parviens alors à très bon rythme à rejoindre Arnouvaz sur une portion difficile de montées descentes constantes. Il est 17h50, je suis au km 97 je n'ai pas dormi depuis 24h, la fatigue est importante. Malgré la barrière horaire fixée à 18h15 je décide de m'allonger. Je m'allonge seulement 5 min les yeux fermés, en mettant mon réveil, je ne dors pas, mon mental relâche, et au réveil mes yeux sont comme plus affûtés, mes jambes se sont allégées, quelle efficacité, j'en suis bouche bée.

Je repars alors du feu de Dieu à seulement 10 min d'avance sur la barrière horaire. Je sens tout de même cette barrière se rapprocher peu à peu de moi, me disant que ma fatigue va s'accumuler et rendre la performance très très incertaine. J'active alors un autre mode, que j'appellerai le mode guerrier. Je suis passé sur un autre versant mental, je me suis dépassé comme jamais, j'ai traversé des zones mentales que je n'avais jamais encore explorées, avec la sensation que quelque chose de plus grand que moi était là et se trouvait pourtant en moi. Après la montée magnifique du Grand Col Ferret, le passage en Suisse fut un enfer pour les jambes avec des racines et des pierres partout durant 45km et les 15 derniers km furent une incroyable prouesse pour moi où j'ai été dans une partie de moi-même, que je dirai transcendante, transportante, transtemporelle, transformante. Je détaille la suite du récit (du km 110 au km 170 demain) où tout le travail du mental s'est joué là, dans la capacité à transpercer tous mes repères, toutes mes ressources.

Dans la montée du Col Ferret au 100^{ème} km, j'active alors un palier de plus mentalement, après ma sieste flash. Ce qui est paradoxal c'est que ce palier mental se passe en même temps que quelque chose lâche : j'envoie un message vocal à ma famille pour préciser où j'en suis et je leur indique avec réalisme et sans frustration qu'il est possible que je ne parvienne pas à passer en dessous de la barrière horaire sur les prochains checks points et que dans ce cas je prendrai un bus affrété par l'organisation pour me rapatrier à Chamonix (j'étais alors en Suisse à ce moment-là). Dans ce message je me prépare mentalement à peut-être ne pas aller au bout, j'intègre cette donnée alors qu'auparavant j'en avais conscience mais je ne voulais pas l'accepter. Le lâcher prise fait son boulot laissant le corps répondre d'une des meilleures manières, il fait son travail, me porter et me tirer vers

le haut. J'ai décidé après Arnouvaz et cette sieste flash de suivre 2 femmes qui ont très bon rythme, je me mets dans leurs pattes et finalement je me sens si bien dans cette montée que je les double et pars trouver d'autres lièvres plus haut.

Cette montée me faisait peur sur le papier (4Km et 500m de dénivelé après 100km dans les pattes et atteindre en haut du col les 2500m d'altitude), mais elle se passa parfaitement, je passe le Col à 2500m d'altitude sans être dans le rouge. En haut il est 20h, j'assiste à un magnifique coucher du soleil devant le Mont-Blanc et m'apprête à rentrer dans ma 2^{ème} nuit. Je n'appréhende pas, je me prépare à vivre une expérience. C'est comme cela que je le prend, avec sérénité, parti depuis 26h sans avoir dormi, je me dis que c'est une expérience à vivre maintenant, je ne la redoute pas, je suis prêt à rentrer dans cette expérience d'une 2^{ème} nuit sans sommeil. En amorçant la descente je me rends compte que j'ai du jus, que mon genou droit dont je ne vous parle plus depuis maintenant 25km, me fait encore mal mais qu'il n'est pas handicapant, je parviens à continuer à prendre plaisir sur des portions de relance. 20h45 j'allume la frontale, je fais la descente vers la Fouly avec joie, le terrain est peu technique j'arrive à courir souvent, le corps répond de manière admirable, le mental reprend une fraîcheur impressionnante, je me sens concentré sur l'objectif : atteindre le prochain check point avec de l'avance et partager quelques minutes avec mon frère et mes parents qui seront postés à La Fouly entre 22h et 22h30.

2 ou 3 km avant d'arriver à la Fouly, je croise sur le sentier mon ami, que j'avais dû lâcher devant moi dans la descente de Saint Gervais (c'était il y a 100km , c'était il y a 24h).

- Qu'est-ce que tu fais là ?
- J'arrive plus à poser le pied.
- Oh non !!

Il avait eu jusqu'à 1h d'avance sur moi (je regardais à chaque check point ses temps de passage). Il cherche une route pour trouver de l'aide, je cherche à l'aider, mais quand il sait que je frôle la barrière horaire il me dit : Vas-y Matt, fonces. Je pars quelques pas à reculons je le regarde et dis tristement :

- Bon...merde...c'est fini pour toi là.
- Oui, c'est fini.

Un quart d'heure plus tard, je croise des bénévoles de l'organisation qui remonte vers le sentier, je leur demande s'ils vont bien le chercher, ils me disent oui. Il a donc appelé le PC course et les bénévoles ont pu l'aider à rejoindre le ravitaillement mais c'en était fini pour lui pour la course. Je suis triste mais rassuré qu'il soit pris en charge.

J'arrive à La Fouly au km 115 à 22h10, mon frère et mes parents m'accompagnent sur les 500 derniers mètres. Ce soutien est important car je sais qu'ils ont fait 1h30 de voiture juste pour me voir 5 minutes et me soutenir moralement. Je suis fatigué mais heureux de les voir. Je remplis mes flasques d'eau, je mange un peu, je prends une soupe et des pâtes que je mange sur le chemin en repartant et leur dis à demain. Mon frère me fait remarquer que à ce moment là je suis au km 115 et que donc j'ai fait plus de km que ma dernière course l'an dernier qui était de 110km. Je me rends compte de l'énorme performance que je suis en train de faire, prenant conscience surtout du dénivelé avalé

jusqu'à-là : 7000m déjà !!! Et je me sens mieux qu'à l'arrivée de l'ultra de Nice l'an dernier et ses 110km donc. Ça requinque. Merci fréro.

Je repars rempli de détermination mais le terrain rude et technique (grosses pierres et racines) va me rendre la traversée ardue. Je suis en descente et je suis de nouveau lent, enfin c'est ce que je crois. La 2^{ème} nuit et son lot de fatigue va perturber mes repères. La montre GPS bug et me voilà en train d'essayer de repérer mon avancée et ma vitesse avec désarroi : combien me reste il jusque Champex ? Vais-je assez vite ? Après cette descente technique, je vois que j'amorce la montée, je repère sur mon plan qu'il doit alors me rester 6 km jusque Champex et là je deviens féroce, je deviens un lion, je prend 3 coureurs avec moi et je fais le lièvre, que dis-je le chamois, j'entends encore le son de nos bâtons coordonnés à chaque pas, une harmonie au clair de lune, un orchestre de contrebasses et violoncelles qui accélère, ça résonne, ça vibre, ça frissonne, je me sens pris d'une responsabilité d'amener les 3 coureurs en haut sans défaillir. Je respire fort, concentré sur ce rythme très intense au cœur de la nuit, ma fatigue me transcende, tout l'inutile s'échappe et je suis dans un espace-temps où rien ne m'arrête (enfin si, j'ai failli à un moment donné lâché ce rythme, mais dès que mon pas se mit à ralentir, je sentais le souffle de celui de derrière comme si il me disait : non ne flanche pas j'ai besoin de toi) et au bout de 45 min l'énorme surprise apparaît, j'atteins Champex avec 1h10 d'avance sur la barrière horaire, INCROYABLE . Je suis donc parvenu à gagner 1h en tout depuis la Fouly. C'est ahurissant, les bras m'en tombent, je crie de joie en arrivant à Champex au 127^{ème} km. Je retrouve un copain pour mon assistance, là à 1h20 du matin, qui a fait 2h de voiture depuis son hôtel, je me souviens de ce mélange de fierté, de soulagement, de gratitude pour lui, de fatigue, et de lucidité sur la suite à venir. Je reste 35 min à Champex avec lui, j'ai joué avec le feu peut-être car rester aussi longtemps ne m'a pas permis de garder cette folle avance mais m'a permis néanmoins de profiter enfin d'une pause méritée. Je repars à 1h55 sur du plat, c'est dur.

Le point de passage suivant, à 3km, se fait très bien, j'ai une avance de 35 min sur la barrière. Un coup de massue me tombe dessus ensuite dans la montée, il doit être 3h30 du matin, je me dis que le soleil sera là dans 3h, et ce fut alors 3h interminables. Je me sens épuisé, je me fais doubler, je ne parviens plus à raccrocher, je me dis que dormir au prochain ravitaillement sera obligatoire. Je tiens bon, et par je ne sais quel moyen je parviens à raccrocher le pas de plusieurs coureurs, je me met à divaguer un peu dans mes pensées et je fixe ma frontale sur les chaussures du coureur de devant moi pour tenir la cadence, je ne lâche pas d'une semelle ses chaussures devant moi, dès que je les vois s'éloigner je les gronde, et quand je suis proche d'elles je me lie à elles, je suis aspiré par ces pas devant moi, qui vont me permettre de tenir durant ces 3h d'épuisement où je sens heureusement peu à peu que mon énergie remonte. J'arrive enfin à 6h en haut, un ravitaillement dans une bergerie, des bancs rustiques sont là. Je m'y allonge pour 5 min, les yeux fermés, je mets le réveil, je pose tout, je relâche tout, je ne dors pas, je ne sais pas ce qui se passe là, je sais juste que j'ai fait le bon choix. 5 min après, je me relève, je prends une soupe, un coca, du chocolat, et j'entame la descente vers Trient. Descente très très technique, je suis en gestion, je fais attention, et mon genou me fait bien mal en descente, j'éteins la frontale, et un soulagement m'anime : ça y'est la 2^{ème} nuit est passée, c'est aujourd'hui que tu passes la ligne d'arrivée. Cette pensée m'émeut et je me dis là pour la 1^{ère} fois depuis le début de la course : tu peux y arriver.

Au 143^{ème} km, à Trient, mon genou droit est très douloureux, je ne reste que 10 min au ravitaillement et repars avec 15 min d'avance sur la barrière horaire. La montée pour repasser la frontière française se fait avec férocité comme celle de Champex, je double sur un sentier technique et étroit, je choisis de ne pas suivre les autres, et cette fois-ci personne ne se met derrière moi pour tenter de me suivre. Mon genou en montée ne me fait quasi pas mal. Au km 150 j'amorce la descente vers Vallorcine. Ce fut la descente la plus difficile de toute la course pour moi. Aucune technicité sur le terrain, courir était donc possible mais le genou droit ne pouvait pas. J'avais trop mal, je descends donc doucement et arrive à Vallorcine au cordeau sur l'horaire. Les bénévoles m'aident pour me permettre un ravitaillement de Formule 2, je reste 2 min chrono et repars avec la joie, l'immense joie de savoir que je suis de nouveau en Franc. Je dessine dans ma tête la boucle de 170 km et je sais qu'il ne me reste qu'un petit bout, 15 km seulement.

Un faux plat montant de 5 km m'amène au Col de Montets où je retrouve ma femme et mes enfants que j'embrasse, je prends leurs sourires, leurs encouragements, c'est émouvant. C'est un passage éclair, ils ont conscience que je ne peux rester, ils me poussent, je me sens pris là d'une grande responsabilité d'aller au bout pour les retrouver à l'arrivée et célébrer ensemble. Malgré la fatigue de 40h de course sans sommeil, je suis lucide, je regarde le parcours et sais ce qui m'attend. 1,5km de pierres sur 300 m de dénivelé en montée puis pareil en descente. Je prends l'allure d'un fauve, mes pieds sont aussi larges que ceux d'un éléphant, mes bâtons sont mes pattes, je suis animal en meute avec les autres coureurs, je parle avec certains nous nous motivons mutuellement, je gravis ce mur rapidement mais pourtant en regardant sur ma montre je doute de réussir à garder ce rythme.

J'avais fixé la Flégère (dernier ravitaillement de la course à 6km de l'arrivée) comme lieu symbolique car une fois là-haut l'objectif était rempli, je serai forcément finisher. Je prends peur. A tant de moments je me suis dit que je ne parviendrai pas à gagner la bataille que j'ai accepté de prendre depuis la mi-course à Courmayeur avec la barrière horaire. Qu'est-ce qui me faisait tenir alors ? Cette pensée était à chaque fois une pensée d'acceptation de cette bataille, d'acceptation de ma vulnérabilité, d'acceptation de mon impuissance, et dans cette acceptation, dans la fatigue énorme, dans l'impuissance devant la dureté du terrain, s'ouvre à l'intérieur de moi une force inouïe, une force de vie, qui jaillit du plus profond de ma conscience et que j'ai pu observer de nombreuses fois. Il y a véritablement quelque chose de plus grand que soi à l'intérieur de soi, et ce face à soi-même d'une impressionnante vérité, d'une impressionnante pureté, nous rend nu, complètement nu. Il y a alors je crois un lien fort avec ce que l'humain a connu de plus sauvage il y a des millénaires quand les femmes accouchaient dans la nature seule, quand on chassait pour notre survie, quand on n'avait aucune autre possibilité que de compter sur nos incroyables pouvoirs détenus dans cette machine si intelligente et si précieuse qu'est le corps humain. Alors voilà, j'étais comme nu, juste mon corps et l'adversité devant moi. J'avais évidemment le choix d'arrêter mais quand on touche cette capacité qu'est la mémoire du corps et la détermination si forte, on ne peut qu'aller jusqu'au bout pour respecter l'ensemble de la chaîne humaine qui nous a précédé depuis la nuit des temps, se respecter soi-même, et respecter ceux qui nous soutiennent.

Arrivé à la Flégère, j'ai la grande surprise de voir famille et amis ayant pris la télécabine pour venir, je suis épuisé mais tellement content, j'arrive là avec 20 minutes d'avance sur la barrière horaire. Une

pensée assez drôle me traverse : et si je redescendais en télécabine plutôt qu'à pied ! Non évidemment, mais c'est assez dur quand même de voir ces télécabines.

6km de descente maintenant en 2h maximum pour passer l'arche d'arrivée avant 16h30 (heure limite fixée dans le règlement de la course). Ma famille et mes amis me quittent, et là les cuisses s'arrêtent littéralement. Je suis immobile, debout, je fais 30 mètres en 10 minutes. Mon objectif atteint (La Flégère, lieu symbolique me disant que je serai Finisher), les jambes me lâchent, elles me font comprendre que j'ai atteint l'objectif. Je suis dépité, je me fais doubler évidemment et crains de ne pouvoir arriver au bout, je me fais aider pour relâcher mes cuisses. La cuisse droite se relâche, mais pas la gauche. J'envoie un message vocal à ma famille indiquant que je suis dans le très dur et que je n'arriverai pas avant 17h. Le terrain est très technique. 6 km et 1000m de dénivelé en descente pour terminer, je n'avais pas analysé cette dernière portion, je me suis fait avoir. Je cherche du soutien dans les coureurs et bénévoles que je crois, on me rassure, on m'encourage.

Après 2 km de marche en funambule, mes cuisses vont mieux, je vois Chamonix en bas, l'énergie rejailit tel un geyser, je regarde ma montre il est 15h45. Je calcule rapidement : 4 km à faire en 45 minutes cela ferait alors 6km/h. J'annonce par message vocal à ma famille : je tente de courir et de passer sous l'arche avant 16h30. Je relance, avec bonheur, je parviens à courir, le terrain devient moins technique, je vois Chamonix, je sais que je suis en train de faire une chose incroyable, je sens que je revis, je sens que je me réveille en fait. Depuis la Flégère mon corps et mon mental ont eu besoin de se recroqueviller, de fermer la porte, de m'ignorer, de refuser, et là tel un soleil après la tempête, tel un envol après une chute, tel une embrassade après une dispute, tout s'éveille, je cours, je cours, je cours. Dans le même temps mon cousin part de Chamonix me rejoindre, je le retrouve il me reste moins de 3km, il m'accompagne et me coache pour maintenir mon rythme, je cours toujours, je suis au km 168 .

Je rentre dans Chamonix avec lui, je retrouve mes repères, et là sans rien comprendre j'accélère à 1km de l'arrivée, je sprinte, mon cousin a du mal à me suivre, c'est fou, la foule est là, plus aucune douleur, plus aucune fatigue, je vole dans les rues de Chamonix, il me lâche à 300m, j'aperçois mon frère et ma cousine, je crie, et dernier virage, mes enfants sont là je les prend chacun dans un main, nous courons tous les 3, je dis à Siméon : c'est incroyable, c'est incroyable, je crie, et nous passons la ligne d'arrivée les bras haut. Je passe l'arche je lève les yeux, je n'y crois pas, je n'y crois pas, je suis arrivé avec 4 min seulement d'avance sur la barrière horaire, je l'ai battu, je l'ai vaincu, j'ai réussi l'impensable.

Du début à la fin, pendant 46h26, une bataille comme je n'en connaîtrai sans doute jamais plus, une effroyable course, une traversée folle, magnifique en tous points. Ce mélange émotionnel à l'arrivée me fait dire que j'ai touché là ce que l'être humain a de plus beau en lui : la résilience et la renaissance.