

Ma participation à la MERRELL SKY RACE / 2^{ème} Championnat du Monde de Trail le 12/07/2009

Ce que l'esprit conçoit, l'homme (ou la femme) peut le réaliser !

Depuis 3 ans, je souhaitais autant que je redoutais faire la MERRELL SKY RACE. C'est à partir de ma rencontre avec les fondateurs de l'association « ENFANTS DU TAMIL NADU » que je me suis décidé cette année à relever ce défi. Cette association a ouvert un orphelinat à Madurai, en Inde du Sud, pour accueillir 31 enfants orphelins du Tsunami.

Si au départ, j'estimais mon action comme un moyen de trouver des fonds pour améliorer la vie quotidienne de ces enfants, aujourd'hui je suis sûr d'un autre aspect tout aussi important : **la valeur d'exemple**. Celle qui donne envie à ces enfants de se sentir fiers, soutenus et désireux de se surpasser dans une identification positive aux valeurs que véhiculent une telle course : volonté, solidarité, bonheur et humilité.

Voilà pourquoi je suis comblé, fier et heureux d'avoir pu réaliser le défi de terminer cette course, en soutien à l'association « ENFANTS DU TAMIL NADU » (dénommée EDTN ci-après).

Par ailleurs, le fait que cette course, déjà mythique en elle-même, soit cette année le cadre au 2^{ème} Championnat du Monde de Trail, ne pouvait que renforcer ma motivation. Une telle opportunité ne doit pas être ratée !

Récit de ma course



La veille au soir, sur le site du départ, lors de la traditionnelle Pasta Party...



3h00 Après une courte nuit dans un **tipi sioux** situé au village les Alberts dans la vallée de la Clarée, au pied du col du Montgenèvre, je me réveille pour manger mon traditionnel Flap Jack Cake, deux heures avant la course.

4h00 L'équipe EDTN (Patrick et Martine, le couple fondateur de l'association, ainsi qu'Edith, mon épouse) et moi-même nous mettons en route pour Monétier les Bains où a lieu le départ et l'arrivée de la course.

5h00 La tension est à son comble lorsque que le starter donne le départ aux quelques 900 participants à cette 11^{ème} édition de la MERRELL SKY RACE, support cette année du **2^{ème} Championnat du Monde de Trail**, regroupant 30 pays. La température de l'air est de 9 à 10°, ce qui n'est pas trop frais pour cette heure matinale.

5h40 La course a maintenant trouvé son rythme, nous sommes encore bien regroupés et bien réchauffés. Je m'arrête pour ranger dans le sac à dos coupe-vent et frontale devenir maintenant inutiles.

6h27 Près de 13 km parcourus, la montée s'intensifie aux abords du Lautaret. Les coureurs équipés de bâtons les décrochent de leur sac à dos. J'en fais de même et je repars, les yeux pleins du paysage radieux qui s'offre maintenant à mes yeux sous le soleil frémissant. La raideur de la pente fait maintenant se transformer la course en marche...

6h47 J'arrive au paravalanche situé un peu avant le col du Lautaret et 1^{er} point de rencontre avec l'équipe EDTN, transie de froid dans l'attente de mon passage. Séquence photos et mise à niveau de ma réserve d'eau sucrée-salée (préparation personnelle avec formule secrète !), afin d'être toujours au maxi.

En route pour le refuge du Galibier, je fais connaissance d'Emmanuel, jeune coureur originaire de la région, qui effectue ce jour sa 2^{ème} tentative après une 1^{ère} édition arrêtée prématurément suite à blessure, puis de Véronique, triathlète et ultra-traileuse ayant participé à la CCC (petite sœur de l'UTMB avec 98km, 5600m D+). 25h de course, ça impose le respect !

7h55 35 minutes avant la première barrière horaire, nous atteignons tous les trois le refuge du Galibier, où m'attend l'équipe EDTN. Joie, boissons, films et photos sont au rendez-vous. Le temps est magnifique et la température agréable sur ce premier ravitaillement animé par des bénévoles sympathiques et efficaces.





8h11 Après une montée très raide dans les schistes, le sommet du Galibier est atteint en compagnie de Véronique, en marchant doucement, pente et altitude obligeant, mais sans trop de difficulté quand même grâce aux appuis fournis par les bâtons. Dans la descente, Je passe le col du Galibier sans même m'en apercevoir. A partir de là, en direction du Plan Lachat, ce sont des paysages à couper le souffle ! Un régal pour les yeux qui ne savent plus où donner de la tête !

9h19 Arrivée à la grande Charmette, je commence à ressentir un coup de pompe anormal à ce moment de la course, après seulement 26 km de course. Je commence également à être écoeuré par ma boisson que je trouve maintenant franchement trop salée. Après la course, je prends conscience que ces hypoglycémies réactionnelles à répétitions sont très certainement dues à ma boisson mal dosée (mélange sucre-sel mal calibré).. Après une baisse significative de mon rythme de marche, je suis doublé par un grand nombre de coureurs.

10h06 Après un passage à vide de 45 minutes environ, j'arrive au point de contrôle de la deuxième barrière horaire avec **24 minutes** de marge. Je prends alors la décision de remplir ma poche à eau avec l'eau du torrent la Valloirette qui coule juste en dessous du point de contrôle. Je me désaltère avec l'eau fraîche qui me fait le plus grand bien. et je prends un gel énergétique (heureusement, j'en avais plusieurs sur moi, au cas où), Après cet arrêt forcé d'une dizaine de minutes, je repars en direction du col des Rochilles. C'est à ce moment que Véronique me rattrape et me dépasse (je l'avais perdue de vue dans la descente du Galibier), puis peu de temps après, c'est Emmanuel qui se pointe à l'horizon. Sur le chemin, je croise maintenant Hervé qui attend son épouse Nathalie, qui a du mal à suivre...

11h15 J'arrive au refuge des Mottets, ragaillardisé par ce 1^{er} gel qui m'a redonné petit à petit l'énergie qui m'a fait tant défaut...C'est décidé, contrairement à mes habitudes de course, je finirai ce trail tout à l'eau claire et aux gels. Emmanuel est maintenant loin derrière moi, et j'ai quasiment rattrapé Véronique. Mon stock d'énergie étant maintenant reconstitué, sur les conseils du road book de l'organisateur Patrick Michel que je salue au passage, je prends la trace la plus directe pour aller au col des Rochilles. C'est plus raide, mais c'est plus court !



11h30 Le 2^{ème} col de la journée est maintenant derrière moi, avec un paysage toujours plus beau ! Une descente de 5 km, roulante s'offre maintenant à moi. Je croise beaucoup de randonneurs qui nous encouragent chaleureusement. Revoici Hervé qui avance par petites étapes en attendant Nathalie...

12h41 Arrivée aux Chalets de Laval, 2^{ème} ravitaillement du parcours et nouvelle barrière horaire que je franchis avec **50 minutes** d'avance. Je retrouve avec une joie intense l'équipe EDTN avec Roseline et Gérard qui ont maintenant rejoint le trio du départ. Tous sont arrivés sur place par la navette au départ de Névalche.

12h51 Après un arrêt de 10 minutes propice à une bonne récupération, il est temps d'affronter maintenant le mythique col des Béraudes, culminant à près de 3000 m, pièce maîtresse de cette course, et véritable juge de paix avec ses 865 m de dénivelé sur 3 km. Ca passe ou ça casse ! Bien préparé dans ma tête, ça doit passer, me dis-je, en voyant admiratif les coureurs me précédant commencer leur ascension..Je repars avec Véronique, que j'ai retrouvée à ce ravitaillement. Avec la pente, la foulée est lente mais régulière, les appuis sur les bâtons rendant le travail plus facile



13h54 Arrivée au lac des Béraudes. D'une beauté inoubliable, il me laissera un souvenir impérissable. Un nuage salvateur nous protège de la grosse chaleur que je redoutais tant pendant cette course. Pendant cette montée, je viens de faire connaissance de Virginie qui marche à mon rythme. Lors d'un arrêt de 2 minutes pour prendre un gel, elle me distance... La partie finale, encore plus raide, qui mène au Col des Béraudes, toute en offrant un spectacle permanent sur le lac des Béraudes, est d'une difficulté extrême compte-tenu de la pente, supérieure à 30%, du dévers, des névés et des appuis fuyants nécessitant à chaque pas la plus grande vigilance. Par ailleurs, l'effet de l'altitude se fait vraiment sentir et chaque pas provoque maintenant un essoufflement. Je perds de vue Véronique, qui s'arrête maintenant de plus en plus souvent...

14h28 Enfin le col des Béraudes, 3^{ème} col de la journée. Une surprise y attend chaque coureur, en guise de récompense pour être arrivé jusque là ! Un accordéoniste nous accueille en musique sur des airs très enjoués. Divin !! Début de la descente, avec une vue imprenable sur tous les sommets de l'Oisans. La raideur des premières vires rocheuses impose de descendre en se tenant à une corde, sous contrôle d'un guide assurant la sécurité de ce passage très délicat. Descente style via ferrata, mais dans le sens descendant ! Puis vient un chemin tortueux et caillouteux, traversant plusieurs pierriers, rendant la récupération difficile.

14h59 Début de remontée tout aussi difficile vers le col du Chardonnet, avec traversées de pierriers et éboulis. rendant les appuis difficiles.

15h23 Arrivée au col du Chardonnet, le 4^{ème} de la journée. Le vent qui souffle rafraîchit les organismes échauffés et éprouvés par cette montée laborieuse. La descente commence, plus roulante que la précédente. Je propose à Virginie, rattrapée dans la montée, de faire des petits relais pour essayer de « taper un petit chrono de 13h ! ». A ce moment j'y crois encore au 13h ! Ainsi, nous doublons un nombre important de coureurs, ceux-là même qui m'avaient doublé pendant mon passage à vide à la Charmette...

16h00 Plus que 30 minutes avant la dernière barrière horaire. La descente dans la vallée de la Clarée n'en finit toujours pas ! Je m'accroche maintenant à la foulée de Virginie, plus alerte que la mienne. Comme un coach, elle me motive efficacement pour finir « à fond la caisse » les 3 derniers kilomètres qui nous séparent du point de contrôle. Emporté par mon élan et voulant éviter une pierre, j'évite de justesse une magistrale chute...



16h21 Ouf ! Grâce à Virginie, le point de contrôle de Foncouvert est enfin atteint avec seulement **9 minutes** d'avance sur cette dernière barrière horaire. Merci à toi Virginie pour m'avoir évité un abandon forcé sur cette dernière barrière horaire. Véronique et Emmanuel n'auront pas cette chance. Quel bonheur et quelle surprise ! Je retrouve avec joie toute l'équipe EDTN qui a pu venir, toujours avec la navette de Névache, sur ce 3^{ème} et dernier ravitaillement pour lequel, nous ne pensions pas ce matin pouvoir nous retrouver... Retrouvailles avec Hervé qui a également réussi à passer la dernière barrière horaire, mais pas Nathalie, contrainte à l'abandon.

16h34 Il est maintenant grand temps d'affronter la dernière étape de la course avec le 5^{ème} et dernier col. Avec Virginie, nous distançons rapidement un groupe de coureurs repartis juste avant nous. Après une légère descente, nous affrontons le début de la dernière montée assez raide menant au refuge de Buffère. Je suis maintenant rapidement distancé par Virginie qui a encore un rythme soutenu après plus de 11 heures de course. Je continue à mon rythme. Arrivé au refuge de Buffère, il reste encore 3 km et 300 m de dénivelé pour franchir le col. La pente est moins raide mais semble interminable, le col n'apparaissant qu'au dernier moment. Je profite de la présence d'un randonneur pour marcher un moment à ses côtés et lui expliquer la finalité de mon défi, ce qui me permet ainsi de trouver le temps moins long. Peu après, je croise à nouveau Hervé, assis sur le côté du chemin, en train de récupérer. Je termine l'ascension avec Gilbert, en préparation pour la prochaine édition de la CCC, et qui m'a rejoint juste avant le col.

18h21 Enfin le col de Buffère et ses courants d'air ! Une nouvelle surprise attend les valeureux coureurs ! Un joueur de darbouka (percussion orientale) donne la réplique à l'accordéoniste du col des Béraudes ! Magique ! Dernière descente de 8 km par le Chemin du Roy conduisant à l'arrivée dans la vallée de la Guisane. L'approche de l'arrivée me donne des ailes. Mes jambes me portent encore très bien et je double près d'une cinquantaine de coureurs, la plupart marchant, n'ayant plus la force de courir. A 2 km environ de l'arrivée, ma réserve d'eau est vide. Je dois alors quémander de l'eau plusieurs fois à des coureurs lorsque je les double.



19h39 L'arrivée est maintenant à 100 m. Ma petite-fille ilona, 5ans, m'attend avec Gabriel, 6 ans. Nous franchissons ainsi tous les trois la ligne d'arrivée sous les bravos et hourras de mon fils David, ma belle-fille Laetitia et l'équipe EDTN au grand complet, Patrick, Martine, Edith, Roseline et Gérard. L'émotion est alors à son maximum et je contiens mes larmes en serrant les mains de mes deux petits accompagnateurs-finishers. Il me faudra un bon moment pour redescendre sur terre, après avoir tutoyé toute la journée les étoiles ! Je suis maintenant un **SKY RUNNER**, comme l'indique Patrick Michel dans le road book officiel. Aujourd'hui encore, à la rédaction de ce compte-rendu, je suis encore sur mon petit nuage !

Vous pouvez maintenant découvrir l'ambiance de la course grâce au **montage vidéo** réalisé par Patrick DRAHE et mise en ligne sur YouTube via le site <http://www.enfantsdutamilnadu.com>

Merci du fond du cœur à Patrick et Martine, Edith, Roseline et Gérard, David et Laetitia. Ils m'ont tous chacun à leur niveau, aidé à relever ce défi et soutenu avec patience, gentillesse et bonne humeur tout au long de cette journée extraordinaire, riche d'émotions et de rencontres !

Merci enfin à tous ceux qui ont déjà manifesté leur solidarité sur le site de la collecte au profit de l'association **Enfants du Tamil Nadu** <http://www.aiderdonner.com/jeanpatrickbolf>

Merci également aux organisateurs et aux bénévoles qui ont fait de cette épreuve un véritable chef-d'œuvre !

En synthèse :

Des paysages à couper le souffle et un temps idéal

Toutes les montées de cols en marchant et toutes les descentes en courant

Pas de souffrance particulière, aucune ampoule aux pieds

La pêche en fin de course (moins de courbatures qu'après ma dernière course d'entraînement (Trail du Pic St Michel dans le Vercors, le 7 juin dernier, 22,5 km, 1 335m de D+, 3h40)

Mon record en durée de course battu (1^{ère} édition des 100 km de Millau en 2006 en 13h57)

Quelques chiffres sur les résultats :

891 concurrents inscrits, 601 classés, près de 290 hors-délais ou abandons.

Virginie arrive classée 539^{ème} en 14h23'52'

J'arrive classé 553^{ème} en 14h40'37'',

Hervé arrive classé 575^{ème} en 15h00'39''

Gilbert arrive classé 582^{ème} en 15h06'40''

Nathalie, Véronique et Emmanuel ne sont pas classés, arrivés hors-délais à Foncouverte

Jean-Patrick BOLF, Sassenage, le 16/07/2009.

jean-patrick.bolf@wanadoo.fr