

## **La SwissPeaks, qui s'y frotte s'y pique, mais quelle course épique !**

### **J + 1 mois...devoir de mémoire**

Je commence ce récit le 29 septembre 2021 soit exactement 1 mois depuis le départ de cette course, 3 semaines en ce qui concerne l'arrivée de la course. Le 29 septembre 2021, c'est aussi 1 an après le décès de ma mamie adorée, et 1 mois avant l'anniversaire de mes chéries...bref, j'ai mis un peu de temps à écrire ce récit de course mais c'était aujourd'hui le bon jour...1 mois c'est en même temps déjà loin mais toujours aussi proche, tellement les souvenirs sont bien gravés.

### **J- 9 mois...l'accouchement du projet (*autodérision*)**

Juste pour remettre les choses un peu dans leur contexte, c'est peut-être bien le 29 décembre 2020 que tout à commencer. Bon, on va peut-être chercher la petite bête mais c'est bien aux alentours de Noël qu'en échangeant sur nos différents projets avec Cécile et Stéphane Poiroux, mes amis Rochelais (avec qui nous avons déjà vécu et vaincu une diagonale des fous et un utmb) que l'inscription s'est effectuée. En voilà, une bonne idée cadeau que je me fais là (ironie dans un 1er temps).

J'ai toujours dit que la SwissPeaks devait être le plan B, mais le plan A (projet plus intime familial) ne fonctionnant pas, c'est le plan B qui devient de plus en plus concret à partir de la mi mai. Me voilà donc partie pour un week-end bloc avec mes amis de club de l'ACPA, à l'ascension dans le massif du Montcalm car il faut bien la préparer à un moment donné cette course de folie des grandeurs. Mais à croire que la tête n'était pas suffisamment encore ancrée dedans, bim entorse de la cheville (des 2 d'ailleurs on dirait, j'ai 2 chevilles enflées en repartant). Bon, eh bien, même si le temps commence à se presser, je vais couper l'entraînement 2 semaines. Je reprends donc vers le 5 juin et je m'inscris au trail des fous à chaud de Montjean sur Loire le 15 juin organisé par un collègue. Je me dis que ça va être sympa de découvrir les chemins de la commune où je travaille depuis maintenant 3 ans. Et là, 5 km plus loin dans un single un peu en dévers, bam rebelote entorse cheville gauche. Alors là, Vaness' à J- 2 mois et demi, t'es mal barrée ! Mais, le médecin de la course a été efficace et il a sorti son bloc d'ordonnance et me met la totale radio, atèle, kiné...et là, je la joue sérieux car je commençais vraiment à me projeter et je fais tout bien : le repos (sans arrêt de travail car j'étais en séance de natation scolaire en faisant cours sur le bord du bassin), l'atèle, la rééducation, mon kiné me fait souffrir aux ultrasons...mais ça tient bon et nous partons en vacances en famille dans les Pyrénées le 11 juillet dans l'objectif de se servir des randonnées et du trek familial (parfois en portant en sac à dos, Anaë de 17 kg maintenant) comme début réel de la préparation. J'ai aussi fait beaucoup de vélo de route en prenant plaisir à grimper les cols mythiques et faire des portions des routes du tour de France. A peine rentrées, vers le 24 juillet, 3 jours plus tard je repartais en solo pour un trek en rando-course, enfin plus rando que course d'ailleurs, dû au portage du sac de 8 kg. Mais, j'avais besoin de ce temps pour me préparer réellement. C'est là que mentalement j'ai visualisé la swiss peak pendant les longues heures de marche. C'est là qu'avec mes 216 km et 12 000 mètres de dénivelés positifs et négatifs de traversée des Pyrénées Orientales pendant 5 jours et demi que j'ai pu me préparer physiquement. C'est enfin là aussi, avec des nuits courtes en sommeil et des tests alimentaires que j'ai pu mettre mon corps et mon esprit en perturbation pour s'adapter au long effort que représenterait la SwissPeaks. En rentrant, je retournais au travail et n'ayant pas Anaë, en vacances chez Papy et mamie, j'ai pu finaliser la préparation en allant et revenant 3 fois en 5 jours au boulot à vélo (soit 60 km x3). Enfin, les 3 dernières semaines furent consacrées à quelques sorties courtes de course à pied (rares car peur de la blessure à quelques jours du grand départ), à une séance d'ostéopathie préventive, au rituel de la préparation des pieds matin et soir, à des séances de méditation sur le sport et l'objectif à venir, mais surtout à l'emmagasinement de sommeil et de fraîcheur. C'est avec confiance en moi et en mes capacités que j'aborde cette épreuve mais lorsque j'affiche le profil de la course dans la salle de

pause du travail pour que mes collègues puissent suivre mon aventure, et que je réponde à quelques unes de leurs questions (combien de km ?...euh 360 km, combien de dénivelé – euh presque 27 000m – il n’y a pas de plat en fait ? – et bien oui, très peu on dirait bien, mais tu vas dormir ? Et si oui, où ? Comment ? - eh bien, je ne sais pas là en fait - je ne peux m’empêcher d’avoir quelques doutes. La citation suivante sera mon moteur pour évincer ces doutes et résume très bien mon état d’esprit : **«c’est impossible dit l’expérience, c’est risqué dit la fierté, c’est sans issue dit la raison, essayons murmure le cœur ».** (William Arthur Ward). Courir avec mon cœur, voilà ce qui m’animera pendant cette SwissPeaks...

## **J- 2 jours , le grand départ**

Vendredi matin 27 août vers 10h du matin et un peu de retard ;) voici Stéphane et Cécile qui arrivent de la Rochelle. Nous chargeons le Van'. Quel bazar devant la maison ! Ouf, c’est compact mais grand à la fois, nous arrivons à nous caser tous les 5 et nos bagages respectifs. En route pour la suisse. Ça fait colonie de vacances. Les siestes, les lectures agrémentent le voyage. Les discussions vont bon train sur nos quotidiens, tout et rien à la fois et un peu quand même de ce qui nous attends. Mais, il n’y a pas de stratégie ou de plan de course (à un moment nous avons évoqué l’idée d’une course en binôme mais nous n’avons pas validé). Chacun va gérer, même si je leur dis et je me dis intérieurement que j’ai envie d’une aventure partagée avec l’un ou l’autre ou les 2, le plus longtemps possible.

La route se fait bien. Nadia comme a son habitude est notre super chauffeur. Stéphane la remplacera à un moment pour lui permettre de se reposer. Nous nous arrêtons dans le Jura, non loin de la frontière Suisse près d’un plan d’eau mais surtout d’un camping (point d’eau et toilettes). 1Ère nuit à 5 dans le van. Nadia, moi et Anaë plus habituées en haut, Stéphane et Cécile en bas. La nuit se passe bien, tant mieux à J-2 le sommeil est primordial.

## **J-1 Bon-jour la Suisse**

Reprenant la route, nous passons la frontière Suisse assez rapidement, après être passés près de Jougne, fief de Xavier Thévenard, champion de trail bien connu. Il nous faudra quelques bouchons et pas loin de 2h30 pour rejoindre Oberwald, lieu du départ. D’un 1<sup>er</sup> coup d’œil c’est plutôt joli avec les sommets au loin, cette rivière auprès de laquelle nous pique niquerons. La pause café à la terrasse d’un café pique aussi. 4€ le café, aïe, il faudra faire serré. Qui est-ce que l’on voit arriver en voiture le long de la terrasse ? Maman et Yoan ! Contrairement à l’UTMB où c’était la totale surprise , là je savais qu’ils venaient. D’ailleurs maman ne souhaitant pas vraiment que je fasse 360 km, je lui ai parfois mis le doute en lui disant que je ne faisais « que » le 170 km.

☺☺MDR

Bref, du coup, après les retrouvailles nous allons vers le camping d’Oberwald. Bien qu’en famille, nous sommes plutôt « roots », je pense que nous serons plus à l’aise à proximité de douches, sanitaires, et par chance proche d’un ancien wagon posé là qui nous servira de wagon-restaurant- vestiaires car il nous accorde plus de place. Un peu de confort n’est pas de trop vu l’aventure que l’on va vivre, surtout que le temps en ce samedi après midi est un chouilla pluvieux. Après l’installation au camping faite, nous allons retirer nos dossards. Dans la file d’attente nous discutons avec Paul, un breton, histoire de faire passer l’attente qui pourrait faire monter le stress. Je revois aussi Laurent que j’avais côtoyé lors du GRP 2016 et avec qui j’avais gardé un contact plutôt lointain par Facebook. Sachant que l’on allait se revoir à cette Swisspeak, les discussions virtuelles avaient reprises. Une fois récupéré le précieux sésame, le dossard, le beau tee-shirt, les pass accompagnateurs, la balise GPS (une première) et le beau sac bleu, retour au camping pour la préparation des affaires à l’abri dans le fameux wagon. La préparation du sac de délestage et des affaires de la course est assez longue, il ne faut rien oublier. Par contre, mauvaise surprise, mon camelbag de course est plein à craqué. Là dessus, j’ai mal géré. Jusque là, ça passait sur les ultras mais ce qui passe pas dans ce 12L c’est la doudoune (bien que compacte) et le bol. Tant bien que

mal, j'arrive à emballer tout ça. On se trouve à discuter aussi avec Pierre-henri, un « sénateur », j'apprendrai que c'est quelqu'un qui a fini toutes les éditions du Tor Géant, une course du même acabit soit 330 à 350 km et 25 000m de d+ que Jonathan fera dans 10 jours, soit jusqu'à aujourd'hui 10 éditions ! D'ailleurs Pierre-Henri y sera aussi, ça veut dire qu'il va se faire la SwissPeaks, une semaine de repos puis le Tor des Géants. Allez hop, un repas dans le wagon également, on y est tellement plus à l'aise et c'est tellement vintage, on ne traîne pas plus que ça pour faire une dernière bonne nuit de sommeil. Good Night !

### **Jour J...L'aventure démarre !**

Pour une fois que l'on peut faire la grasse matinée, ou presque, avant un ultra, d'habitude c'est dans la nuit ou tôt le matin. Le départ n'étant qu'à midi, on peut se permettre de se lever vers 8h30/9h mais les heures passent vite. Entre le petit déjeuner, prendre une douche, mettre ses affaires de course, révéifier ses sacs et enfin les emmener au camion de l'organisation. Bon la mauvaise du jour est que j'ai mes « trucs de filles, mes ragnagnas », put\*\*\* ça pouvait pas mieux tomber, ça de plus à gérer, c'est pas cool ça. Ça devait arriver plus tôt dans la semaine et être déjà fini. J'en parle à Cécile qui me dit que ça l'air d'être pareil pour elle. On va dédramatiser alors. On met les vestes imperméables, ils annonçaient de la pluie, le ciel est gris mais finalement ça va se maintenir. Avec Stéphane et Cécile on se positionne plutôt à l'arrière du peloton. Déjà parce que on arrive pas dans les 1<sup>ers</sup>, il doit rester 20 minutes, mais également parce qu'on ne vise pas les 1<sup>ères</sup> places. De toute façon contrairement à la Diagonale ou à l'UTMB comptant plus de 2000 personnes, la SwissPeaks n'en compte que 380. C'est une course intimiste mais qui mérite tellement.

On se place à côté de Luca Papi, un monstre des ultras...il vient de se faire la TDS, puis se fera le Tor Des Glaciers une semaine après la SwissPeaks. On se paye le luxe de faire quelques centaines de mètres à ces côtés. Dire qu'il remontera à la 5<sup>e</sup> place...

En tout cas, c'est l'heure des au revoir avec Nadia, Anaë, Maman, Yoan. On se reverra dans quelques heures dans l'après-midi mais je ne sais pas exactement où et quand. Pour le OÙ, c'est parce que je vais avoir beaucoup de mal avec la prononciation des bleds Suisses. Quand au « Quand ? » c'est parce que je n'ai fait aucun plan sur la comète, aucune estimation. Sur ce genre d'épreuve, comme c'est une première, je ne sais pas ce que ça va donner. Mon plan c'est de faire ce que j'appelle une aventure partagée. J'aimerais bien faire le plus possible de chemin avec Cécile ou Stéphane, ou les 2. A distance avec vous, proche famille et amis, j'aimerais vous « emmener » le plus loin possible et vous faire vivre un maximum les paysages, les émotions...et, je n'oublie pas le partage avec ceux qui ont la chance d'être présent et de m'assister. Voilà, les pensées qui envahissent mon esprit à cet instant D du Départ. Le temps d'écouter la musique revisitée sur l'air de 3 cafés gourmands devenue l'hymne de la course, quelques larmes, quelques frissons et le cœur qui s'emballer comme à chaque départ de course, et nous voilà partis. Ça part tranquillement. Ça ne part pas comme des fous, on sent qu'on est sur un autre format de course. Je sais que Cécile n'est pas partisane des départs rapides, nous restons ensemble, dans les 50 dernières places. Stéphane est quelques mètres devant nous, nous l'aurons en visibilité sur quelques virages dans la montée à la sortie d'Oberwald mais l'écart va vite se creuser finalement. La 1<sup>ère</sup> montée est ce que j'appelle une montée d'alpage, ça monte sur un sentier en pente régulière. J'ai retenu l'enchaînement 400d+/700d- et 700d+ et 700- jusqu'à la 1<sup>re</sup> barrière horaire. Au village d'Ulrichen, nous revoyons Nadia, maman, Yoan, et Anaë, un beau comité d'accueil. Tout va bien, nous avons le sourire. Il fait beau, c'est agréable de courir dans ce beau décor. J'ai une grosse envie de P I P I, pas facile avec tout ce monde au ravito Cécile aussi d'ailleurs. Elle ira plus loin dans le début de la prochaine montée, pour ma part, je vais me cacher entre 2 maisons. Il y a des bières « SwissPeaks » au ravitaillement, c'est tentant mais c'est pas le moment d'avoir des problèmes gastriques. J'en prends une pour la donner à mes assistants, ils vont la mériter. Pour moi, ce sera saucisson, et fromage. Nous repartons avec Cécile pour 700m de d+. Un photographe est positionné là. La photo me rappelle que nous avons sorti le coupe vent, il faisait frais déjà à 2100m d'altitude. Je me rappelle d'une croix en bois, sur un replat un peu avant le sommet. Tout va bien. Je mène bon train, peut-être un peu élevé

pour Cécile mais je préfère rester à ses côtés. Nous arrivons au sommet ensemble. La descente au début est raide et technique. Je passe devant et prends quelques mètres d'avance. J'attends un peu, puis j'ai eu du mauvais stress, pensant à la 1ère barrière horaire qui se rapprochait et je vois qu'on n'est pas si large que ça. Le mauvais stress me donne de l'acide lactique dans les mollets. Finalement, sans faire attention dans un 1<sup>er</sup> temps, puis volontairement ensuite, je dévale, je double du monde. Je me dis que le ravitaillement n'est pas si loin et que je retrouverai Cécile là bas. Je l'attendrais. C'est ce qui arriva. J'ai par contre été surprise, je m'attendais au ravitaillement en bas, et, finalement, il fallait bien remonter 150 de d+ pour remonter jusqu'à un charmant ravitaillement près d'une chapelle (REICKINGEN). Anaë est venue à ma rencontre dans les 2 derniers lacets. C'est un plaisir de revoir tout le monde là. Je dois avoir 40 min sur la barrière. Cécile arrivera dans les 10 min après moi. Comme prévu, je l'attends et après avoir manger un peu, nous repartons 15 min avant la fin de la barrière horaire.

### **La 1ère soirée et nuit commence en chanson.**

Nous repartons en bonne compagnie avec Sébastien. Seb' est un original. Déjà dans la montée précédente nous l'avions vu nous dépasser, s'arrêter fumer oui, oui vous avez bien lu fumer – nous le dépassions à notre tour donc, puis il revenait sur nous ...et ainsi de suite. Et, là, le voilà en repartant du ravitaillement tout joyeux. Allons y gaiement, il nous chante une chanson suisse, hyper longue. On voulait applaudir qu'en fait la chanson n'était pas finie...incroyable. Seb' a un rythme plus rapide, c'est ainsi qu'il part devant. Mais, comme il fait souvent des pauses, pour fumer mais pas que, pour dormir, faire des siestes, nous le croiserons souvent. Nous commençons à monter haut en altitude, il s'assombrit, 1ère nuit et 1<sup>er</sup> gros sommet technique. A un moment, j'ai eu tellement froid vers 2500m d'altitude, que j'ai fait un stop à Cécile et j'ai préféré me recouvrir jambes, bras, doigts et cheveux, soit la totalité de l'équipement. Du coup, le sac semblait bien léger d'un coup. Sur les rochers le froid était bien saisissant. Ils annonçaient un ressenti – 10°C, plausible. En tout cas, cela n'en finissait pas d'être technique, nous suivions les fanions mais ne voyions pas le bout quand tout à coup, un bénévole posté là nous crie, bravo vous êtes au sommet ! (Chumehorn) Ah bon vous êtes sûr ? Oui, oui, c'est de la descente maintenant. Bien technique, et c'est pour cela qu'il était là, pour sécuriser la 1ère nuit, il nous indiquait la corde qui allait nous servir pour entamer cette descente (100m de d-). La suite se passe bien, plus dans du sentier, de l'herbe, des alpages et nous arrivons ensemble Cécile et moi au km 44 Chasterstatt. On s'en souvient bien car nous étions surprise d'y trouver une raclette. Allez, fromage, patate pour se réchauffer c'est pas si mal ! Par contre, il ne fait pas bon y rester trop longtemps car sur la terrasse du refuge-restaurant il fait bon vent. 6 km plus loin à peu près, nous arrivons à la 1ère grosse base de vie, FIESCH km 50,7 km. On récupère nos sacs, Nadia est là. Maman non, elle garde Anaë qui fait dodo. J'ai le souvenir d'un self restaurant. Le plateau repas est pris genre comme à la cafétéria. Ce sera pâtes, dinde ou poulet pour ma part. Polenta pour Cécile qui ne mange pas de gluten et qui du coup, fait un peu la tête en ne voyant que la proposition de pâtes ou polenta. Je mange plutôt bien. La raclette des kms précédents a été bien assimilée aussi. Tout en mangeant, Nadia me masse bien. J'ai mal aux quadriceps. Ah oui, je ne vous l'ai peut-être pas dit mais jusque là, je n'ai pas pris les bâtons. C'était voulu car je ne m'étais pas trop entraîné avec, j'avais le mauvais souvenir de leur mauvaise utilisation à l'utmb et les problèmes gastriques qui s'en sont suivis. Mais là, c'est encore long alors après 6000 m de d+ sans je préfère les reprendre. Nous en profitons pour nous changer. Nous n'avons pas vu Stéphane, de mémoire, il est reparti un peu avant que l'on arrive. C'est la 1ère nuit mais l'envie de dormir ne se fait pas sentir. Je souhaite reprendre le chemin pour ne pas prendre trop de retard sur les barrières. Cécile est Ok. Nous repartons. Il doit être dans les 3h15 du matin. Nous repartons de 1062m d'altitude pour arriver à un 1<sup>er</sup> sommet de 2430m puis redescente puis remontée à 2561m. Le 1<sup>er</sup> tiers de la montée se fait bien, je donne le rythme, Cécile dans un 1<sup>er</sup> temps semble bien suivre. Au détour d'un virage, un gars nous double à toute allure, nous le gardons en visu à distance et c'est sûrement cela qui m'a induit en erreur. Après 50m de d+ et peut-être 500m de distance, je remarque que l'on ne suit plus de rubalise. J'interroge Cécile qui remarque bien le soucis. Je hurle

sur le gars « Hey, tu vois du balisage ? Il parle français tant mieux et me réponds que Non. Stress qui monte en moi. Je dis à Cécile que je vais voir et je fonce demi tour. Et en effet, peu après ce fameux virage, je vois un angle à 90° qui part vers la droite et qui monte bien raide. Je reviens vers Cécile en hurlant, c'est par là ! Comme je ne suis pas vache, je hurle pour rappeler le gars. J'étais un peu remontée contre lui qui n'avait pas fait gaffe, ou plutôt contre moi aussi qui aurait dû plus faire attention. J'essaye de faire bonne figure et d'encourager Cécile pour ne pas la démotiver, de lui dire que l'on a pas perdu tant de temps que ça, ce qui était fait pour me rassurer aussi. Enfin, cela a dû décupler ma motivation car j'ai repris un sacré rythme mais qui malheureusement ne convenait pas à Cécile. Nous devons être au milieu de la montée. Je l'attends, je l'encourage mais je vois bien qu'elle n'est pas dans son assiette. Finalement, me voyant faire le yoyo -monter et prendre de l'avance – l'attendre – repartir sans qu'elle ne puisse beaucoup s'accrocher – l'encourager tant bien que mal – je sens que ça ne va pas être drôle ni pour moi (c'est vrai que j'ai un peu froid en attendant), ni pour elle. Nous discutons de la meilleure suite, et me dit qu'elle est vraiment dans un coup de moins bien, qu'elle ne veut pas me ralentir, que ça ira mieux plus tard et qu'on essaie de se voir au prochain ravitaillement...j'hésite. C'est un peu tôt dans la course pour déjà faire route séparée. Finalement, je l'encourage une dernière fois en lui disant de s'accrocher, de pour suivre et je trace mon chemin dans cette terrible 2è partie de montée. Je double pas mal ici. Je reviens sur des italiens, très spéciaux eux aussi et que je reverrais souvent par la suite mais je ne le sais pas encore. Ils sont 3 copains, ils ont un bon rythme mais il font trop souvent de pauses et l'un d'entre eux fume aussi ! Oh, my god ! Mais comment c'est compatible !?

Je finis par les dépasser, arrive au 1<sup>er</sup> petit sommet, ça redescend légèrement puis remontée vers ce 2è sommet à 2561m, interminable malgré le levé du jour vers les 6-7h du matin ; c'est un peu avant l'arrivée au sommet que je range ma frontale mais surtout que je vomis ! Oh, non, pas ça...j'ai des hauts le cœur, je vomis ce liquide jaune appelé bile, hum...bon appétit...est-ce l'effort un peu trop intense que j'ai fourni, est-ce le fait d'avoir le cœur serré d'avoir laissé Cécile un peu avant...Que de questions lorsque j'entame la descente vers Fleshbode (barrière horaire 10h) pas beaucoup mieux. J'arrive à Fleshbode lorsque j'aperçois Stéphane qui lui, repart. J'ai la très bonne surprise de voir maman toute seule ici. Elle a pu approcher la voiture et grimper dans cette petite station. Je lui dis que je ne suis pas très bien. Le ravitaillement est d'abord à l'extérieur. Je tente une sieste sur une chaise longue pour me requinquer mais je grelotte. Je m'avance vers la table mais rien ne m'inspire vraiment. Quand je vais pour repartir, quelqu'un m'indique une pièce chauffée. Ils auraient pu le dire plus tôt, ça aurait éviter de perdre du temps dehors. J'y entre. Ah, un peu de chaleur, et un dortoir...finalement comme j'ai un peu le temps je dis à maman de me laisser faire 15 min de sieste. Je ne m'endors pas mais ça m'apaise. Je ressors et j'ai envie de manger quelque chose pour voir si ça passe. Des bénévoles sont là pour m'apporter la petite soupe aux pâtes et m'encourage à manger un peu et doucement. L'une d'entre elle voyant que j'avais du mal à manger, prends le temps de me rassurer sur les horaires, et me donne un truc homéopathique anti vomissement. Je l'écoute, baisse mon battement cardiaque et après avoir réussi à avaler quelques gorgées, me voilà finalement repartie. Avant, je jette un œil au ravitaillement et j'aperçois Cécile. Pour lui éviter la même bêtise que moi que je lui montre la salle chauffée, et nous nous encourageons pour se dire au revoir et à bientôt je l'espère...

### **Le lundi au soleil...**

Repartie encore bien habillée car comme je vous l'ai dit là haut, il ne faisait pas si chaud, plus je redescends, plus j'ai chaud et transpire. Avant un passage de route avant d'arriver à Grund en fond de vallée (1072m), je prends le temps de quitter corsaire, veste et longues chaussettes pour short, tee shirt et chaussettes courtes. Que je suis mieux. J'ai perdu la concentration et avant d'arriver à Grund je me perds 1 fois ne prenant pas le bon chemin me faisant alpaguer par un monsieur qui suivait la course et passait par là. Après 50m de d- qui se transforme en 50m de d+ à remonter je retrouve la route et la bonne intersection. Je continue mon chemin et là, gros doute. Pas plus de fanion que ça. Ne voulant pas remonter pour peut-être redescendre ensuite j'attends

quelques minutes voir si un coureur arrive et ce fut le cas. Et c'est là que je rencontre pour la 1ère fois Magalie. Magalie est Rennaise et très sympa. On fait la montée ensemble. Elle m'explique qu'elle fait la course en binôme avec son mari mais qu'elle a des soucis au genou. Son mari a pris un peu d'avance. Il l'attend généralement au ravitaillement suivant. La monte est longue (1500m de d+), en sous bois, régulière sans trop de difficulté technique, c'est du sentier. Magalie monte bien, elle me distancera mais je l'aurai toujours en visu. J'avoue ne pas me souvenir beaucoup de cette partie là entre Lengritz et Eisten la 2ème grosse base de vie, si ce n'est que j'ai fait une bonne partie de la journée en solo mais qu'il faisait beau et que les paysages étaient eux aussi trop beaux. Les sentiers n'étaient pas très techniques de ce côté là, des vaches nous encouragent par ci et par là du chemin, parmi lesquelles il faut parfois se frayer un chemin. Ah si, je me rappelle maintenant avoir retrouvé l'équipe d'assistance au complet à GLW (c'est quoi se nom, ça se prononce comment?) ! Ils ont réussi à venir en téléphérique ici, c'est chouette ! Je l'installe au bar-terrasse du refuge. Il fait beau, c'est agréable. Je prends en guise de ravitaillement un espèce de Muesli yahourt. Ça cale et ça passe bien. Les ennuis gastriques du début de journée sont loin derrière moi. Je prends une gorgée de bière mais c'est l'assistance qui la fini. Je demande à réparer une des grosses erreurs de ce début de course. Mon camelbag me cisaille les épaules, il est trop chargé, je n'arrive pas à bien accéder aux affaires, ça déborde, bref, c'est pas terrible. Nous faisons donc un troc contre notre sac de rando familial que j'avais pensé à emmener, un 20L. Pour le coup, il y a vraiment de la place et chaque affaire retrouve sa place. L'organisation veut bien changer la balise de place, ouf tout va bien. Ça m'évite d'attendre la prochaine base de vie, et de me cisailer encore dans la descente. Il est très agréable à porter et ne ballote pas trop en descente.

### **Un 1<sup>er</sup> « vrai » dodo**

A la base de vie d'Esten je dois avoir beaucoup (je ne sais plus exactement combien, et tout est relatif) d'avance sur la barrière horaire alors j'ai pu faire le tiercé dans l'ordre : me laver - quelle agréable sensation- dormir – 1h30 en me mettant une méditation au téléphone avec les écouteurs pour ne pas avoir à subir les bruits de salle – et manger. Autant en arrivant à la base de vie, j'ai pu saluer Stéphane qui allait repartir pendant que je dormais, autant je n'ai pas revu Cécile. Tristesse. Mais je repars, fraîche physiquement et grâce à ces petits bonheurs et mes assistants et vos messages d'encouragements, presque comme si la course démarrait de ce point. Je suis en grande partie seule, pour cette montée de 1000m de d+. Je ne discute pas, je reste concentrée. On redescend sur Grachen où le ravitaillement a l'air d'être dans un joli petit village près d'un lac, mais je suis encore à la frontale car nous sommes en fin de nuit. Je rentre dans ce refuge et là quelle chaleur ! Au sens propre comme au figuré ! Alors que la nuit fut fraîche -mais pas autant que la 1ère- il se dégageait une chaleur due je pense à l'accumulation de coureurs ici présents. Certains mangeaient aux tables – normal me direz-vous – d'autres dormaient à table – moins normal me direz-vous – enfin, certains dormaient sous les tables à même la moquette – carrément anormal, mdr...La chaleur me laissa suggérer de me laisser aller à une petite sieste de 20 min et je fus partie de cette 3ème catégorie, me trouvant un petit espace derrière des chaises, le long de la table...quand un bénévole me réveilla (je crois que j'ai vraiment dormi) je fut contente de voir la tête connu de Laurent du GRP et de son copain Bruno. Il se dégageait ici une gentillesse également de la part des bénévoles. On me proposa de me réveiller, ce qui fut chose chose faite, et un petit déjeuner de luxe : des frites salées comme j'aime, du jambon blanc et une tasse de lait ! Me voilà repartie, encore à la frontale car le jour ne s'est pas encore levée. C'est là, que je j'ai rencontrée une femme d'origine asiatique qui me demande la marque de ma frontale tellement elle éclaire bien. Le problème est que j'entame la discussion pensant qu'elle allait dans la même direction que moi mais au moins 500m plus loin et entre 50 et 100m de d- elle me demande si le ravitaillement est loin. Et je lui demande lequel – beh Grashen – eh bien on vient d'en sortir je lui réponds – comment ça on vient d'en sortir ? Beh , oui celui où il faisait très chaud et où on mange des frites. Et là, elle comprend son erreur de ne pas s'être arrêter car il y avait peut-être 100m de route commune avant le ravitaillement entre ceux qui voulaient y entrer et ceux comme moi qui en sortait. Dommage, nous

laissons notre bavardage là en suspend et elle se dépêche d'y remonter. Très gentille, bénévole à l'échappée belle, elle me suggère d'y participer l'année prochaine pour la 10<sup>e</sup> édition parce qu'il y aura des surprises ! C'est tentant, lol...

### **Le chemin de croix**

Je suis plutôt isolée, mais j'imprime mon propre rythme, je rattrape quelques coureurs, ce n'est pas pour me déplaire. La nuit est bonne contrairement à la 1<sup>ère</sup> vraiment froide. En fait lorsque je dis « le chemin de croix » c'est au sens propre plutôt qu'au figuré, enfin au moins jusqu'au ravitaillement JUNGU ( 1978 m). Dans ces 1<sup>ers</sup> 900m de dénivelé, à intervalle régulier, nous longeons à intervalles réguliers des minis chapelles ou caveau en pierre blanche. Je jette un œil et aperçois des petites statuettes en bois, des bougies ou des signes religieux. Je comprends que c'est la reconstitution du chemin de croix et je m'amuserai à les compter en les dépassant. Arrivée au ravitaillement c'est le matin, encore frais avec l'altitude que l'on a pris. Je dois y arriver vers les 9h ou 10h. C'est joli, le ravitaillement est dans un petit village, au bord d'un chalet en bois. Malheureusement, c'est à l'extérieur, pas le droit de rentrer se réchauffer. Je me couvre d'une couverture bien chaude, je prends quelques forces dont des bonbons donnés par un italien et un muesli au yaourt. Dans la montée qui continue et doit nous conduire au sommet de Augstbordpass (2892m), le début est bien bouillasse, puis ensuite c'est hyper technique. On est rentré dans un décor constitué d'un ou de plusieurs qui se succèdent pierriers. Je marche ou je saute de pierres en pierres, on contourne d'immenses crêtes rocheuses et pierreuses, bref, j'appelle ça un « bordel ». Lorsque je pense en sortir, c'est encore 250/300 m de dénivelé qui reste, mais que c'est raide et que c'est encore bien technique. Il y aura quelques névés de neige à traverser. Arrivée au sommet le plus haut de la course (2892m), je suis encouragée par des randonneurs et notamment une fille que je prendrais dans mes bras tellement à ce moment là, j'ai été remplie d'émotions entre la fatigue de l'effort déjà accompli, la joie de trouver là des encouragements mérités après ce passage particulièrement difficile. La randonneuse me félicite vivement, disant qu'elle n'a pas vu beaucoup de filles sur la course et que c'est super ce que l'on fait. Elle sait de quoi elle parle parce que elle vient de faire un bon bout de la course en mode randonnée itinérante entre Chamonix (France) et Zermatt (apparemment chemin de randonnée bien connu qui se fait en 12 ou 15 jours). Bref, c'est réconfortant d'entendre tout ça, je lui demande une photo et je bascule dans la descente dont le début est bien technique aussi. 300M de D- plus bas (ce qui correspond aux derniers 300m très raide et difficile de la montée de l'autre côté), la 2<sup>ème</sup> partie de la descente est moins pentue mais je ne peux m'empêcher de la trouver très longue tout de même. J'arrive à trotter, surtout lorsque j'entends des voix et que je ne veux pas trop me faire doubler. Je me ferai doubler tout de même par Magalie et son conjoint David, Les rennais, qu'elle a pu retrouver. Lui n'a pas la grande forme (manque de sommeil et surtout problèmes digestifs), Magalie ça va toujours malgré son genou douloureux. Je les laisse un peu partir. Je vois un restaurant, je pense que c'est le ravitaillement mais on me dit que non, il faut encore remonter 100/200m de d+ avant et faire 2 km environ. Il fait chaud. Je vois un panneau glace. Je suis tentée, j'en demande à en acheter une mais on me dit que le stock est vide. Déception mais bon, je repars en me disant que un peu plus loin arrive le vrai ravitaillement et que j'y verrai mon assistance au complet. D'ailleurs, ils me repère au loin, et Anaë à son grand bonheur et au mien également dévale la pente pour venir à ma rencontre. Gros câlin, que ça fait du bien. Nous sommes à BLUOMATT, dans une ferme, sous une grange et j'ai faim. Ça tombe bien, ici c'est raclette. J'ai tellement faim. J'en prendrais même une deuxième petite part. La barrière est bien ici, 1h30 à 2h d'avance pour moi je crois. On me parle d'omelette mais il n'y en a plus. Voyant ma déception, ma chérie Nadia va m'en préparer dans le van qui est garé juste devant. C'est bon ça ! La base de vie où je dois les revoir se trouve 18 km plus loin avec un km vertical à monter et une descente de 1100/1200m puis une légère remontée de 200m. Enfin, tout ça c'est sur le graphique. On sait bien que les graphiques ne sont pas hypers précis. Le km vertical est régulier et pas hyper technique, mais c'est surtout peut-être le plus beau j'ai fait jusque là peut-être. Sur ma gauche j'aperçois 2 lacs d'un bleu turquoise magnifiques et au dessus les glaciers et les sommets

enneigés. Ce genre de décor me fait dire que je suis au bon endroit au bon moment. Ce genre de décor me fait dire que je suis dans la montagne que j'aime et cela te fait oublier quelques peu les difficultés ou les douleurs musculaires. Je ferai cette montée en partie avec Magalie et David avec qui nous auront pu partager des discussions sur nos familles, nos lieux de vie situés non loin de l'autre (Renne – Oudon), nos habitudes d'entraînement pour essayer de trouver quelques côtes, et les courses locales que l'on a pu faire. Cela nous a bien fait passer cette montée qui s'est bien dégustée au final ; Arrivée au petit ravitaillement de plein air de TSAHELET, pas grand-chose à se mettre sous la dent. Je ne veux pas m'attarder. Je trouve un endroit pour faire pipi vite fait bien fait, Magalie a besoin de plus de temps et de plus d'intimité je crois alors on se dit que je commence la descente avec David et qu'elle nous rejoindra plus tard. C'est ce que nous faisons, mais David est un sacré descendeur, je peine à le suivre. Alors, il s'envole et arrivera plus tôt au ravitaillement. Pour ma part, j'estime faire une bonne descente, je cours beaucoup. C'est du chemin d'alpage au début, du sentier de route de 4x4 donc ça se fait bien. Nous arrivons au fond de vallée, j'ai fait la descente seule car Magalie ne m'a pas rejoint pour le moment. Mais, comme souvent lorsque je descend bien, derrière j'ai eu un coup de mou et la remontée vers Grimentz va être d'abord raide dans les sous bois, puis longue avec 3/4 km de plat légèrement faux plat montant tout de même puis dernière partie raide aussi. Je remarque qu'à chaque fois que j'attends une base de vie ou un ravitaillement où je sais que je vais revoir mes proches, l'impatience me gagne et je trouve l'arrivée trop longue, trop pressée d'y être. Magalie m'a finalement rattrapée dans le début de la remontée. Nous arriverons à Grimentz ensemble mais chacune va gérer différemment ce qui fait que l'on ne va pas se revoir tout de suite.

### **Les retrouvailles...**

Pour moi Grimentz à quelques kilomètres près (156 km sur 360 km) dans ma tête c'est la moitié du chemin de fait. En fait, je me rendrais compte que j'ai mal calculé ( $156 \times 2 = 312$  km) euh en fait il en manque quand même 50 km derrière. Cela me fait sourire, c'est pas grave. Je suis contente de revoir tout le monde. Je suis un peu entamée au niveau musculaire. Je dois payer la descente que je viens de faire et je dois surtout payer le début de course (60 km 6000 m de +) sans bâtons. Aurélien, un grand belge qui « coache », accompagne une fille Polonaise me dira plus tard à l'arrivée que lorsqu'il m'a vu à Grimentz tremblante sur mes « 2 poteaux » de jambes, il n'aurait pas misé un euro sur ma poursuite et le finish de la course. Contente d'avoir déjoué ses pronostics. Arrivée à la base de Grimentz, on m'apprend que Stéphane est là. Chouette je vais pouvoir échanger avec lui. Sauf que pour moi dans l'immédiat, c'est le rituel qui s'installe : dodo (1h30 à l'étage Nadia me dit), et manger, et massage de Nadia pendant que je mange. Stéphane est bien là quand je reviens du dodo. Il a lui aussi pu dormir mais il s'est aussi fait soigner pour les pieds, ce qui lui a pris un peu plus de temps de prévu et c'est pour cela que l'on se retrouve à manger ensemble, pâtes et poulet. Du coup, on s'est mis d'accord pour repartir ensemble. C'est une bonne idée pour affronter la 3ème nuit. Je trépigne un peu d'impatience car il nous reste que 15 min et Stéphane n'est pas tout à fait prêt mais je ne vais pas repartir seule, ce serait trop bête. Je m'énerve un peu sur Anaë qui ne fait que d'ouvrir et fermer la porte à mes côtés faisant bruits et courants d'air. Enfin prêts, nous repartons bon pied, bon œil !

### **Galère de Balisage**

Comme souvent j'imprime le rythme de la montée mais cela lui va bien. Nous montons à la cabane des becs de bossons en passant de 1601 m d'altitude à 2973m d'altitude (2ème plus haut sommet, et Vlam' prends toi 1300m dans la GU\*\*le). Et, là, je me rappelle des 500 derniers mètres les plus difficile de cette SwissPeaks. Dans le noir, je n'arrivais pas à visualiser le col où l'on devait passer. Est-ce cette cabane où semble arriver le télésiège ? Non. Est-ce cette lumière rouge que je vois un plus loin sur la gauche ? Non, toujours pas. Et nous voilà à contourner ce que je pensais être le sommet, et commencer à mettre les mains quasiment pour grimper. On a l'air de traverser un



névé et une crête de rochers, de rocaille et enfin, « j'ai vu de la lumière et je suis entrée » (dédicace chanteur...). Avec Stéphane, on est bien content d'être enfin arrivés. On rentre dans cette cabane et là il y règne une ambiance très calfeutrée, très surprenante. C'est petit, il y a beaucoup de monde au mètre carré. Comme il est dans les 1h ou 2 h du matin, il y a du monde qui dort dans le petit sas d'entrée...bref, c'est du nombre de personnes au mètre carré que se dégage cette chaleur dans un 1<sup>er</sup> temps. Ensuite, cette cabane était tenue par des petits jeunes autour de la vingtaine qui étaient réellement à nos petits soins. J'ai eu droit à des bonbons, j'ai pris du pain-nutella, il y avait même du lait...cela ressemblait plus à un petit déjeuner pour moi que un vrai repas. On a eu besoin de se poser et au lieu des 20 minutes que l'on s'était fixés, on a dû y rester le double de temps, environ 40 min. J'ai mis mes coudes sur la table, les bras croisés sur la table et j'ai dû affaisser ma tête et faire une petite sieste de 15/20 min. Avec Stéphane, on ressort presque à regret j'ai l'impression. Dehors, il fait froid, quel contraste avec l'ambiance intérieure. Froid par la température, et froid car l'endroit est rocailleux, entouré de pierres les unes sur les autres. Mais, il faut bien avancer et continuer et c'est ce que nous faisons. Comme j'ai fait toute la montée, je demande à Stéphane s'il peut mener le train dans la descente. Sauf que nous rencontrons 2 problèmes. Le 1<sup>er</sup> est que sa frontale est peu puissante et que la mienne est un phare, donc il faudrait que je passe devant mais je n'ai pas trop envie. Finalement, nous ferons un échange de frontale. Mais 2<sup>ème</sup> soucis, le balisage. Nous sommes étonnés de ne voir que des drapeaux trop éloignés à notre goût les uns des autres, difficile de suivre le cheminement. Nous apprendrons plus tard que quelqu'un extérieur à la course a volontairement dé balisé, soit disant qu'il ne trouvait pas ça joli dans le paysage, et que les organisateurs ont rebalisé « à l'arrache ». Bref, nous descendons difficilement, puis, ensuite le chemin devient plus facile mais c'est long, que c'est long. Nous essayons de trotter pour faire passer le temps. Nous arrivons enfin au petit matin à Evolène, petit village en fond de vallée avec pour surprise, Maman ! Toujours là, où on ne l'attend pas. C'est un ravitaillement de 1<sup>er</sup> abord d'extérieur...grrr, je n'aime pas ça. Ils ne se rendent pas compte qu'on y attrape la mort (comprendre le froid!) à chaque fois. Maman me dit qu'il y a un espace intérieur mais avec très peu de couchage. Je vais d'abord aux toilettes (je suis sur la fin de mes gningnins, mais faut encore un peu gérer) puis j'ouvre une porte en face de moi et tombe sur la lingerie. Il fait bon et chaud, je dis à maman que je souhaite m'allonger 20 min. Il paraît que je n'avais pas le droit d'être là mais tant pis. Je m'allonge mais je ne trouverai que du repos mais pas de sommeil profond. Dès que je bouge un peu, je suis percluse de douleurs musculaires. Je n'arriverai pas à trouver une position non douloureuse et ce même si j'ai mis sous moi veste, coussins que j'ai trouvé dans la lingerie (ils vont pas être contents des odeurs). Du coup, après 20 minutes, maman revient me voir et m'aide à me relever. Elle me dit que Stéphane a pu trouvé un lit et s'y allonger également 20/30 min. Le temps qu'il se remette, je mange une part de raclette que maman m'avait mise de côté. Ça me requinque, Stéphane réapparaît et let's go nous pouvons repartir. D'abord sur une longue partie bitumée ensuite nous montons vers le col de la Meina, qui justement nous mènera jusqu'à Grande Dixence, un des points clés du trail. De cette partie, je me rappellerai l'arrivée au sommet qui nous dévoila une magnifique vue sur Grande Dixence. Grande Dixence c'est ce barrage, le plus haut d'Europe, sur lequel j'avais vu un petit extrait au journal de 13h grâce à Stéphane. Il en impose. Même vu de là haut. Il y a le barrage, puis au dessus du barrage ce lac bleu turquoise puis encore un peu en arrière plan les sommets enneigés. C'est digne d'un beau panorama ! Une fois là haut, tellement il est immense, on se dit qu'en 3 km maximum on arrive au barrage, lieu de la 4<sup>ème</sup> base de vie. Mais non, quelqu'un ayant déjà fait le parcours me dit qu'il y a tout un détour, et c'est au final 8 km et pas loin de 2h que nous mettrons pour arriver en haut. Les derniers 150 m de d+ ont piqués d'ailleurs. C'était bien raide mais nous entendions du haut les échos des encouragements dont je reconnaissais les voix. Cécile (et c'est la 1<sup>ère</sup> fois que je la revoyais suite à son arrêt forcé donc c'était assez émouvant, je l'ai prise dans mes bras), maman, Anaë qui a encore dévalé la pente à notre rencontre, Nadia, Yoan et des amis de Cécile et Stéphane de la Courçon nature qui vont prendre le départ du 175 km demain ici même. Quel joie d'être arrivée à ce que l'on peut dire enfin, la moitié de l'aventure (km 196 – 2147m d'altitude). Il est pleine après midi vers 15h, il fait beau, mais pas trop chaud car avec l'altitude cela ne se ressent pas.

## **Quand tu te crois dans Astérix qui va d'étage en étage pour avoir le bon formulaire...**

A l'image du barrage tout puissant situé à l'arrière, le bâtiment qui nous reçoit l'est tout autant ! Il y a au moins 6 ou 7 étages. Les suisses ici sont hyper procéduriers et cela nous a fait perdre un temps fou. La douche : étage 3 - Mixte mais individuelle alors je m'en fiche. Tout cra-cra depuis 2 jours, ça fait du bien de se sentir tout propre à nouveau. Rien que ça, ça donne un air neuf. Ensuite, volonté de se reposer. Et en plus, comme c'est un ancien hôtel pour ceux qui travaillaient dans le barrage, il y a de vraies chambres avec de vrais lits. Mais, il faut trouver le responsable qui doit nous ouvrir la chambre. On nous dit à l'accueil. Ok descente par ascenseur je précise quand même – ouf ! - au à l'étage -1 . On nous dit que c'est bien l'accueil mais qu'ils ne gèrent pas la course, il faut aller à l'accueil de la course soit à l'étage 0. Hop, nous remontons sauf qu'entre temps d'autres personnes appellent les ascenseurs et cela nous fait remonter au 2è ou 3è étage. Puis, arrivons enfin à l'accueil point 0, puis on nous donne une clé qui nous dit on ouvre la chambre au 3è étage...bref, tout ce temps ô combien précieux de moins pour le sommeil. Du coup, au lieu des 1h30 prévues je demande à être réveillée au bout d'1h15. C'est Anaë qui a le privilège de me réveiller en douceur par un câlin, c'est top ça.

## **La terre tremble en Suisse on dirait bien...**

Pour l'instant malgré le peu de sommeil, je n'ai pas d'hallucinations comme j'ai pu en avoir sur la Diagonale au cours de la 3ème nuit. Par contre, je pense avoir eu au cours de ce SwissPeaks trail des hallucinations sensorielle. A partir de ce moment là, à chaque fois que j'arrivais à un ravitaillement, une base de vie, je pensais que le plancher ou tout simplement le sol « tremblait ». J'avais une sensation de vacillement. J'ai appelé ça le « mal de terre ». Est-ce à cause des secousses, de l'escalade des rochers et pierres...cela fait vraiment des sensations particulières.

## **La traversée du (Grand) Désert...**

Par messages interposés Sébastien Blanchard et Cyrille Ménard qui avaient précédemment vécu la course (mais pas vaincu malheureusement dû à un arrêt à la base de vie du 308è km), m'avait averti de passer si possible cette partie de lieu dit « Grand Désert », de jour de préférence. Même son de cloche auprès de quelques coureurs avec qui j'ai discuté au cours de ces derniers kilomètres. Sauf qu'en repartant de la base de vie de Grande Dixence à cette heure avancée (16h45/17h), c'est pas gagné cette affaire. Nos assistants ont pris un téléphérique pour monter en haut du barrage. C'est génial, on peut donc les revoir une autre fois 200m de d+ plus haut et faire quelques centaines de mètres ensemble. Le ciel semble se couvrir. Je crains une averse. Nous mettons les imper' mais finalement, nous passerons entre les gouttes. La montée vers col de pra fleuri est joli avec une cascade en toile de fond, puis à ce col nous arrivons au pied des glaciers. Il doit être 19h, nous sommes haut à 2985m d'altitude donc la fraîcheur arrivant, je dis à Stéphane que je préfère anticiper et me couvrir du pantalon de pluie, des gants, de la doudoune plutôt que de faire tout cela une fois la nuit tombée. Il semble écouter ma prudence et nous voilà à nous changer en plein milieu de ce cirque glaciaire. Nous commençons la descente puis une remontée puis une descente le tout bien alimenter de gros blocs rocheux qu'il faut tantôt escalader avec les mains (je range les bâtons d'ailleurs) ou désescalader en faisant bien attention où on mets les pieds. Parfois, il faut enjamber. Je comprends d'après la description que l'on m'en a faite qu'on est dans le Grand Désert. Peut-être est-ce parce que on m'en a fait tout une montagne que même dans la pénombre cela n'est pas insurmontable non plus. Avec Stéphane on s'en sort plutôt bien. Alors que nous cherchons un indice où peut bien se trouver le ravitaillement en plein milieu de tout ce bazar, nous nous arrêtons nets, surpris par une petite troupe d'isard (ou bouquetin? Un truc de la même famille quoi). C'est le 2ème que je vois depuis le début (j'ai eu la chance d'en voir un à la sortie du chemin de croix km 125 mais j'ai oublié de vous le dire). J'adore voir de la faune ou de la flore en montagne. C'est tellement rare je trouve. En tout cas, ils ne nous montrent pas le chemin du

ravitaillement, nous continuons le traçage et commençons à douter de la présence d'un ravitaillement dans cet endroit bien sauvage. Il y avait de belles couleurs dans le ciel, je pense intérieurement que ce n'était peut-être pas le bon moment à la tombée de la nuit pour pouvoir progresser plus vite, mais un sacré bon moment pour la vue. Enfin, sorti de nulle part, en effet c'est un ravitaillement toile de tente que nous offre des bénévoles. Café, thé, fromage, lard... voilà le menu si on voulait reprendre quelques forces ici. On prend juste ce qu'il nous faut, mais pas question de traîner ici en plein Grand Désert pourtant si frais. Le bénévole nous renseigne sur la suite qui est une montée en à peu près 45 min jusqu'au col de Louvie. En voilà un qui a une bonne estimation car c'est environ le temps que l'on mettra. Malgré toujours des gros blocs de pierre, la montée se fait bien à un bon rythme que je nous donne. La descente qui va suivre fut in-ter-mi-nable (de 2888m à 1361m soit - 1427m). Bien pire que celle que nous avons eu la nuit dernière. Bien plus dangereuse aussi. Mais, de nuit l'avantage (moi, ça m'est égal je n'ai pas le vertige!) est qu'on ne voit pas trop ce qu'il y a à côté de nous. Avec mon phare de lampe, j'ai tout de même pu apercevoir de bons vides à gauche, et à droite, tiens c'est bizarre, nous avons des chaînes pour passer certains endroits. Nous sommes la plupart du temps à flanc de montagne et il ne vaut mieux pas glisser dans cette descente. Nous la descendons donc prudemment mais la prudence+la nuit+ les ampoules de Stéphane qui commençaient réellement à lui faire mal, je m'en rendrais compte sur la dernière partie de la descente, = descente interminable ! C'est dans cette descente que je discuterais pour la 1ère fois avec Christophe de Nancy, un grand rigolo je trouve. Bon, là, il n'est pas au mieux non plus, il a quelques douleurs aux genoux. A un moment, je ne sais pas quelle mouche a piqué Stéphane mais je le vois partir en sprint. Je crois qu'il a eu un coup de folie, lol. Nous arrivons finalement encore quelques kilomètres plus bas au ravitaillement pas loin d'une rivière, pas loin d'un sous bois j'ai l'impression. C'est un ravitaillement d'extérieur, et vous savez bien maintenant, j'aime pas les ravitos d'extérieur. On peut y attraper la crève. Il doit être 4h du matin. J'interpelle « maman » ça y est on est là et je m'avance vers elle, pour vouloir l'embrasser ou la serrer dans mes bras quand finalement arrivée juste devant elle je me rend compte que ce n'est pas elle...oup's. La fatigue sûrement. J'en rigolerai ensuite avec Cécile que je reconnais par contre bien encore.

### **Encore des formalités Suisses...**

A ce ravitaillement il y a 2 pôles : un pôle restauration et un pôle dodo. Au vu de la descente interminable qui vient de se finir, de la montée courte mais raide qui va s'en suivre (au vu du graphique), et du temps assez large sur la barrière horaire, je me dis qu'il faut dormir un peu. La terre « tremble » toujours. Je vais pour m'avancer vers la tente dodo mais on me demande si je me suis inscrite. Inscrite à quoi ? Beh pour dormir. Ah, maintenant il faut s'inscrire pour dormir. Donc, on m'indique les personnes qui tiennent un registre avec numéro de dossard, prénom, heure à laquelle on va rentrer sous la tente dodo et heure à laquelle on souhaite être réveillée. Et bien, quelle organisation mais encore 5 minutes de perdues à faire tout ça. Je rentre dans la tente et m'installe dans un coin avec un lit de camp vide. Là dedans, ils ont installés des chauffages géants. Ça turbine ! Il fait pourtant chaud mais moi j'ai l'impression plutôt d'être frissonnante. Je n'enlèverai pas mes vêtements (Stéphane lui à contrario s'est mis torse nu), et j'oscillerai entre le chaud et le froid, l'inconfort du lit de camp (dès que je bouge, j'ai mal partout, j'ai comme des crampes ou des tensions musculaires). Bref, je comprends très vite que ce n'est pas là que je vais dormir. Je persiste et reste une vingtaine de minutes avant de ressortir finalement sans que le monsieur chargé de la faire ne me réveille. Je vais quand même lui dire pour ne pas qu'il passe son temps à me chercher, je vais pointer pour dire que je suis réveillée plus vite que prévu et je vais sous la tente restauration. Maman et Cécile sont à mes soins. Elles vont me chercher à manger (que dirais tu d'une raclette tiens pour changer ? Mdr ! ). Elles me mettent une couverture sur le dos. Stéphane arrive peu de temps après moi et prend le temps de manger aussi. Nous nous attendons mutuellement pour continuer ensemble. Au moment de repartir, je croise Magali et David, vous savez les Rennais. Je les croyais bien plus loin devant. Ils devaient l'être mais là c'est la mauvaise nouvelle de cette fin de nuit. Ils abandonneront ici. Suite à une chute dans Grand Désert, Magali a vraiment trop mal au

genou. David son mari la soutiendra et maman passera 1h à discuter avec eux. Nous repartons, en longeant une petite route où était garé le van'. J'ose la question « ça dort là dedans ? » et Nadia me répondant « Anaë oui, mais moi non ». En effet, elle a dû mal à dormir la nuit quand je ne suis pas là à la maison, alors dans ces circonstances, alors là, elle a encore plus de mal. Mais je lui dis « que tout va bien physiquement, moralement et que je suis toujours avec Stéphane et que nous repartons pour une nouvelle journée. Bonne nuit ma chérie ».

### **Hospitalité...**

Comme depuis 2 nuits que nous passons ensemble à monter et descendre, je suis devant à la montée, je donne un certain rythme régulier (je fais du 450/500m de dénivelé à l'heure) qui convient bien à Stéphane. Là, je sens qu'il a un peu plus de mal à faire passer cette montée bien raide en sous bois. Je décide alors pour rester éveillés et garder du rythme de mettre de la musique via mon téléphone portable, le son à fond et de toute façon, il n'y a que nous aux alentours pendant toute la durée de cette montée (1h30). Avec Stéphane on pousse la chansonnette pour se donner du courage. Nous arrivons à la cabane Brunet (2103m). Ici ce n'est pas un point ravitaillement officiel. C'est un refuge dédié à la randonnée mais non officiel de la course. Toutefois, des gens en ressortent alors je jette un œil à l'intérieur. Il y a 4 personnes installées dans ce petit sas d'entrée soit sur des bancs le long des murs soit à même le sol qui dorment. Certaines sont en cours de réveil. J'attends Stéphane que j'avais laissé un peu avant la cabane pour aller voir en éclairceuse. Il m'explique qu'il a vraiment peiné sur la fin de la montée et qu'il a vraiment besoin de se (re)poser. Il me dit aussi que je peux continuer si j'en ai envie. C'est vrai que je n'avais pas vraiment prévu d'arrêter ici. En plus, je me sens bien. Mais, l'horaire étant encore en notre faveur, pourquoi pas...je me pose donc sur un banc et alors qu'au ravitaillement précédant je n'avais pas réussi à dormir, autant ici j'y trouve bonne chaleur et meilleure installation. Par précaution, je mets un réveil 20 minutes. Je me suis vraiment endormie car c'est la sonnerie qui me réveille. Stéphane se réveille aussi. Il y a Pierre que nous ne connaissons pas qui est là aussi. Il doit être 6h30 du matin, mais il ne fait pas tout à fait jour encore. Stéphane me dit qu'il ne repartira qu'au levé du jour. Ah, et c'est dans combien de temps ça. Au réveil, j'ai juste eu le temps de voir des têtes de personnes que j'avais déjà doublé il me semblait il y a longtemps. Bon, je préfère l'attendre quand même. En attendant le levé du jour, le gardien du refuge s'est levé pour mettre la table et les couverts pour ses randonneurs du jour. Il y a un chaton tout mignon qui doit avoir 2 mois. Ça me rappelle les nôtres qui nous attendent à la maison. Nadia ne le sait pas encore mais c'est là que j'ai pris la décision qu'on en garderait un et que je l'appellerai « SwissPeaks ». Du coup, avec Stéphane on se dit que l'on va s'acheter un petit déjeuner. Le gardien nous prépare tasse de café et chocolat chaud ainsi qu'à Pierre. Au moment de payer, il nous dit que c'est offert par la maison et qu'il admire notre effort. Trop sympathique, trop gentil ce jeune homme là (la trentaine). Il nous indique aussi ce qu'il nous reste à faire pour monter à la vraie cabane de ravitaillement, la cabane de Milles (Encore 400m de d+ par paliers de petites montées). Nous repartons tous les trois Pierre, Stéphane et Moi. Pierre est parisien et nous raconte un peu sa vie, nous lui racontons la nôtre. Ça occupe notre esprit quelques temps jusqu'à ce que Stéphane nous parle de ses ampoules qui commençaient à bien le chauffer et à lui rendre difficile la course. Avec Pierre nous lui conseillons de nous montrer l'ampleur des dégâts au bord du chemin et là, j'avais jamais vu une ampoule aussi grosse de ma vie. Cela me rappelle la mésaventure de Cyril (abandon sur grosses ampoules au 308ème km). Je comprends que la suite va être compliquée à gérer pour Stéphane. J'y crois et je veux rester optimiste tout de même en demandant de l'aide via le téléphone portable et what'apps' pour chercher conseils et solutions. J'en parle à Cécile et Nadia afin qu'elles prévoient le nécessaire de soin à la prochaine vallée à Orsière. En accord, je sors ce dont je dispose (compresse, ciseaux, désinfectant) et Stéphane souhaite que l'on pose un pansement double peau (un compeed). Pierre fait l'infirmier, je fais le commis. Nous rangeons tout ce bazar et reprenons route ensemble. Mais quelques centaines de mètres plus loin, je sens bien que Stéphane a un gros coup dur au moral, et cela se ressent aussi sur le physique qui a du mal à suivre. Je l'encourage, nous envisageons une

discussion au cours de laquelle ressortira qu'il souhaite que je continue à mon rythme, qu'il va essayer de s'accrocher, et qu'il ne souhaite pas mettre en péril ma possibilité d'arriver au bout de cette course. J'acquiesce la gorge serrée. J'ai la boule au ventre. Je lui dit OK que je vais y aller, je l'encourage une dernière fois, lui fait une tape amicale mais maladroite, je pleure et je m'éloigne. Je me retourne peu voir pas du tout. J'ai trop de peine. J'ai dit 2-3 mots à Pierre aussi. Celui-ci essaye de me suivre mais j'imprègne un rythme assez rapide pour ne pas avoir de remords que je m'éloigne assez rapidement et je finirai l'ascension à la vitesse de l'éclair.

A la bascule au col, on aperçoit la fameuse cabane de Mille qui s'avère être un refuge ultra moderne. Le décor est magnifique. Du vert, du blanc, des glaciers au loin...waouh. Ça me fait oublier un peu le mauvais moment que l'on vient de passer. Nous sommes le matin vers 8h30. Un autre petit déjeuner serait le bienvenu. Sirop de menthe ou fraise à l'eau, petit sandwich...ça passe moyen, sûrement dû à la boule au ventre, mais ça passe quand même. Je revois Pierre qui arrive. Je discute quelques minutes avec lui puis je m'engage dans la descente. Cette descente est merveilleuse. Ni trop technique, ni trop glissante, alternant chemin de terre, chemin de 4x4 et même bitume sur la fin avant d'arriver à Orsière. 13 km de bonheur en barre où j'ai couru, couru, couru...un sentiment de liberté et je redoublais ceux qui avaient dû nous doubler lorsque nous avons dormi à la cabane Brunet. Aurélien le belge et sa protégée Polonaise, les 3 italiens Mathéo, Fabio et ....C'était assez grisant.

### **Regarde toi dans la glace...**

Si bien que c'est avec un grand sourire (on me dit qu'on ne m'a pas beaucoup vu sourire sur ce trail, c'est parce que j'étais concentrée, dans ma bulle!) que j'arrive à Orsière. Je retrouve Nadia, Anaë, Yoan que je vois en 1<sup>er</sup> en haut des marches du village, Maman et Cécile. J'ai le sourire mais j'ai aussi encore la gorge serrée lorsque je leur dit que j'ai laissé Stéphane dans un état bof, bof. Elles sont sensées l'attendre ici pour lui faire les soins mais avant que je ne reparte Stéphane a appelé Cécile pour lui faire part de son envie d'abandonner. Maman emmènera Cécile en voiture (et elles auront des galères, mdr) à sa rencontre. Pendant ce temps là, je me change en bord de route en mettant un short et un tee shirt car il fait très beau, et j'ai une grosse envie de glace. Comme nous sommes près de bars et d'un petit commerce, j'ai eu le droit à ma glace à l'eau, bien rafraîchissante, que je dégusterai assise sur le trottoir. Anaë fera de même à côté de moi, c'est rigolo.

Après de gros bisous à Nadia, Yoan et Anaë, je repars. Je sais que l'on va se revoir au moins 2 fois encore en peu de temps. A peine, une petite heure plus loin au vrai ravitaillement de Prassurny. J'ai le droit à un massage d'Anaë et de Nadia (chacune sa jambe) pendant que je remange du plus solide comme les petites salade à la niçoise (les glaces c'est bon pour le moral mais ça ne nourrit pas). Anaë a des mots plus que reconfortant « maman t'es la championne du monde », comment ne pas fondre de joie en entendant ces mots. Ici en tout cas, les bénévoles se préparent à recevoir les 1<sup>ers</sup> coureurs du 175 km. Un petit tour au toilettes (j'ai rarement fait finalement dans la nature, et ouf' j'en ai enfin fini avec mes ragnagnas, je vais enfin être tranquille de ce point de vue là), un coup d'oeil dans le miroir près du lavabo des toilettes (Vaness' t'as une sale tête, mais y'a pire ! ) et c'est reparti pour l'ascension vers Champex.

300 m de dénivelé plus haut, le chemin mi à l'ombre, mi au soleil me voilà déjà à Champex. Je ne me suis pas fait encore doublée par les 1<sup>ers</sup> coureurs du 175 km moi qui m'y attendait dans la côte. Je me rappelle de Champex. On y passe à l'UTMB ; C'est beau ce lac, et il fait chaud j'ai envie de m'y baigner. Certains touristes ou locaux ne s'en privent pas. Bon, tant pis pour moi, ce sera pour une prochaine occasion. Je retrouve mes assistants professionnels, ils sont à l'heure. Ils vont pique niquer et passer l'après midi au bord du lac. Peut-être auront ils l'occasion de s'y baigner eux. Comme il fait chaud et que je suis gourmande, je réclame à nouveau une glace à Nadia. Pendant que Yoan surveille Anaë, voilà Nadia qui court de bar en resto à la recherche d'une glace. Pas de chance, on se casse un peu le nez jusqu'au dernier petit commerce avant la sortie de la ville , une boulangerie qui aura un congélateur de glace à l'eau. Hum, délicieusement rafraîchissant. Un

gros bisous et me voilà partie à la conquête de la fameuse « fenêtre d'arpette ». Je finissais à peine ma glace que me double tout en m'encourageant le 1<sup>er</sup> du 175 km. Je le reconnais, c'est Sangué Sherpa. On en avait parlé avec Céline Demonchy. Une petite tape dans la main en guise d'encouragement aussi bien pour lui que pour moi, une petite photo et le voilà parti à fond en courant et moi à fond en marchant...ah ah ah.

### **Sortir de la fenêtre d'Arpette par la grande porte...**

L'Arpette dans le langage familier est celui qui assiste sur le chantier. On dirait bien que l'arpette ici c'est moi, et le chantier c'est le montage de cette fenêtre. Une fois sorti de Champex, on monte régulièrement le long d'un ruisseau. Ce n'est pas si difficile mais il fait très chaud. Je m'asperge d'eau le visage dedans régulièrement. Les italiens Fabio, Mathéo et .... sont avec moi mais ils sont très irréguliers. Ils montent vite, prennent beaucoup de pauses, donc je les double mais après ils me redoublent par la suite, et en fait, ça m'agace plus que ça ne m'amuse. Je dirais que ce sont les 500 derniers mètres qui furent le vrai chantier. Encore des blocs rocheux, surtout aussi des cailloux qui roulent et glissent sous les pieds, ça veut donc dire que je monte 2 mètres et je recule d'1 mètre. Pas très rentable et efficace l'arpette sur ce chantier. La chaleur toujours présente rend difficile cette fin d'ascension. Je ne bois pas trop pour économiser car là haut c'est écrit point d'eau mais cela me semble bizarre. Le décor est magnifique. Il ne m'est pas inconnu. Je me rappelle, nous sommes passées avec Nadia lors de notre Tour du Mont Blanc en mode randonnée. Le circuit TMB passe par là. Entre temps, les 10 premiers du 175 km m'ont doublée. Il y avait un gros écart entre Tsangué Sherpa et le 2ème. Ensuite, c'est plus serré. Arrivée enfin en haut, un col de plus de passé, pas un des plus facile encore. Le début de la descente est la suite du chantier. Sur le graphique la pente est raide. Je vous rassure dans la réalité, c'est pire. MDR. J'ai bien fait d'économiser l'eau car comme je le presentais, une seule bénévoles là haut et une toute petite glacière qu'elle a pu emmener avec elle. Ça rouspète là haut, surtout les traileurs du 175 km qui s'attendaient à plus d'eau. J'ai de l'eau dans mon camel bag mais je ne sais pas ce qui me prend, à un moment je deviens comme un petit chien et je me mets à « laper » énergiquement un filet d'eau descendant d'un ruisseau. BEURK ! J'ai un haut le cœur. Je recrache ce que je viens de « boire ». Mais pourquoi j'ai fait ça ? Un coup de folie. Je descend plutôt bien jusqu'à 2 km environ du ravitaillement ; Là, je fait part d'un état de fatigue un peu avancé aux italiens que je maintiens à vue ou à côté de moi, et je m'égare avec l'un deux. Je suis bonne pour un détour d'un bon 500m de distance. J'arrive à Trient, endroit que je reconnais aussi car c'était un ravitaillement de l'UTMB. Je retrouve Ma Team d'assistance au complet. Cécile est aux petits soins d'autres coureurs dans sa qualité de médecin et pour sa générosité à venir en aide aux plus entamés, ou blessés. Je demande à dormir un peu une demi heure. Ici c'est un ravitaillement de plein air. La nuit tombe, il fait frais. Je demande si je peux carrément aller dans le van mais ce n'est pas autorisé. Tant pis, je m'installe de tout mon long sur un banc. Nadia et maman me recouvre d'une couverture et d'un duvet pour ne pas attraper froid, et j'arrive à m'endormir. A mon réveil, en douceur comme toujours, j'ai faim. Je sens que j'ai récupéré de l'effort de la fenêtre d'Arpette montée et descente. Je sais que je repars pour ma 5ème nuit. Je suis toujours aussi motivée. Bien sûr qu'il y a des moments difficiles et que la fatigue s'installe, mais je suis dans la gestion, je me sens bien, il n'y a aucune raison de s'arrêter.

### **FINHAUT... base de vie n° 5... là où j'ai maudit les suisses. 1<sup>er</sup> gros coup de mou**

Sur le papier, la portion Trient-Finhaut ne semblait pas être la plus difficile. Un « petit raidillon » de 200m de d+, une descente de 400m de d- et une remontée d'autant. En fait, elle n'a pas été la plus difficile physiquement. J'avais dormi, tout allait bien musculairement et j'avais repris des forces. Non, elle a été assez éprouvante mentalement celle-ci. En plein cœur de la nuit, je voyais au loin le village éclairé dans la descente sauf qu'au lieu de nous faire « couper » tout droit vers celui-ci, nous sommes allées au fond de la gorge toucher l'eau ou presque, c'est à dire passer le pont, qui nous fera passer de l'autre côté et il fallait alors tout remonter. J'ai perdu dans cette forêt

toute notion de repères spatio-temporels. Je ne savais pas si j'étais en train de rêver de la course ou si je la courrai réellement. Je ne savais plus à combien de nuits, d'heures de courses j'en étais. Enfin, j'étais persuadée en arrivant à Finhaut que j'étais déjà à la base du 308ème km alors que j'étais au km 266. Bref, un peu le chaos. Je suis en solo. Pour faire passer cette longue montée en sous bois je me chantais intérieurement « dans la forêt lointaine, on entend le hibou qui répond au coucou, coucou hibou, coucou hibou... » hou hou là je commence à divaguer. Dans un des derniers virages du sous bois, un spectateur qui attendait son coureur m'annonce « ravitaillement dans 700m »...Ah, ouf je fais, c'est pas trop tôt. Sauf que les 700m se sont transformés en 2 voir 3 fois 700m ...Grr. Comme dit Cécile, « mais ne dites rien quand vous ne savez pas ». Cela m'a mise de mauvaise humeur, je pestais contre les Suisses qui avaient fait un parcours trop dur, qu'ils auraient pu nous faire venir ici plus vite...et c'est la 1ère (et dernière fois) que j'ai râlé sur Nadia et sur Cécile qui se trouvaient là à m'attendre patiemment. Et Cécile qui me réplique sur le ton de l'humour « Et tu as payé pour ça ! ». Ah ah ah rire jaune. Je suis désolée, je crois que j'étais à ce moment là bien énervée. Pour rajouter à tout ça, le ravitaillement est mal foutu. Tu prends ton sac, tu fais 100m de plus et quelques marches pour aller dormir dans le gymnase (1h30 de récup' pour ma part). Ensuite, la tête encore un peu dans le pâté, tu reviens sur tes pas et tu repars à l'opposé 100m plus loin pour aller « au restaurant ». Rituel pendant le repas. Discuter, rigoler, me faire masser...Enfin, tu reviens au point du départ où tu rends ton sac de délestage et où tu pointes pour repartir. C'était un peu le remake de Grande Dixence pour remplir les « formalités ». Je repars moins énervée qu'à mon arrivée, plus sereine et ravie car je sais que j'entame ma dernière grosse ascension (+1200m de d+). Bon, c'est un bloc de 3 cols successifs mais une fois sortie de là, ça devrait sentir bon l'écurie, comme on dit, la suite du parcours étant réputée plus « roulante ».

### **Ce rêve bleu...**

En quittant Finhaut vers 1h du matin, c'est de nuit que je monte vers les glaciers, proche du barrage d'Emosson. Je monte à mon rythme étonnamment malgré la fatigue et les jours passés toujours situé vers les 450m de dénivélé. Ma stratégie pour toutes les montées de col est de diviser l'ascension en 2 ou 3 parties. Par exemple, ici, 1200m = 3 x 400m soit 50 min puis pause de 5 min max (ça peut être que 2 ou 3 minutes), 50 min puis pause de 5 min max et 50 min pour atteindre le haut du col. A quelque chose près (parfois 2 x 600m avec une seule petite pause), ça fonctionne très bien pour le moral. Étant seule, je visse sur mes oreilles mes écouteurs et je me fait une nuit musicale. Je me souviens avoir souvent levé les yeux au ciel mais pour regarder ce ciel bleu marine étoilé de toute beauté. Je me souviens cette nuit là avoir beaucoup pensé à ma marraine et ma mamie en me disant qu'elles m'encourageaient et veillaient sur moi de là haut. Cela m'aide fortement à garder le rythme et à avancer. Peu avant le sommet du col de Fenestral, je rejoins un couple de Nancy. Et, là qu'est-ce que j'entends ? De la musique qui vient du téléphone de la fille (j'ai oublié son prénom) et la chanson est « ce rêve bleu, je n'y crois pas c'est merveilleux ». J'en rigole et en même temps je ne peux m'empêcher de me dire que ça colle bien aux circonstances. Cette nuit est magique à tout point de vue. Il manque un peu le visuel sur les glaciers, je n'y vois pas grand-chose. Il ne manquait plus qu'une pleine lune. Allez, on amorce la descente, et là encore pierrier, blocs rocheux, désescalade...on dirait que c'est l'identité même de la SwissPeaks. Je pense que c'est ce qui fait son côté sauvage, et un parcours exigeant. Dans le bas de la descente, je vois une cabane mais c'est ce n'est pas un ravitaillement, c'est une fromagerie endormie. Il y a un banc je m'arrête 5 min. Je suis rejointe par « Gaël 350 ». Il est HS. Il voudrait manger. Je lui donne mon morceau de fromage et de saucisson que je traînais depuis un moment mais que je n'avais pas envie de manger. Ça lui fait l'affaire et me remerciera car il m'a dit l'avoir sauvé de l'hypoglycémie. Du coup, je coupe ma musique car je préfère largement la bonne compagnie. On montera ensemble jusqu'au col d'Emaney (2462m). Nous arrivons là haut au lever du jour. Du coup, on assiste à un beau spectacle de lumière au milieu des glaciers. Je lui dis de prendre de l'avance à 100 m du sommet car je souhaite vraiment faire la grosse commission. Pas d'arbre à l'horizon, pas le choix, me voilà les fesses baissées à flancs de montagne. J'avais visualisé qu'il n'y avait personne derrière

moi depuis un petit moment donc je me dis que j'ai le temps de déposer mon cadeau dans ce pierrier. J'ai reçu la visite d'un bouquetin à qui j'ai dû gâché la vue. Bon, finalement, j'étais moitié constipée, ça m'a pris un peu plus de temps que prévu et voilà qu'arrive le couple de Nancy...je m'excuse et lui (je ne sais plus son prénom) me dit qu'il est médecin et qu'il en a vu d'autres...Bon, je suis un peu gênée mais pas pudique et puis, après tout ce qu'on endure, c'est la nature, non...Mdr

Je rattrape ce petit monde dans la descente car Gaël a mal au genou et la fille de Nancy aussi. puis une bonne partie de la redescente. Pour une fois que je descends un peu plus vite que quelqu'un, lol, je prends la poudre d'escampette. La vue est belle. Je croise et prends en photo une petite troupe de bouquetins. Waouh encore des animaux sauvages (enfin, on a pas l'air de trop les perturbés) c'est chouette. J'atteins le ravitaillement qui se trouve au bord du barrage dans une des galeries du barrage. C'est un peu glauque mais à l'intérieur on y est bien accueilli. Il est bien garni et propose des lits de camp. Je décide de m'y allonger 15 minutes pour récupérer de la descente et entamer de bon matin (il est 10h) la dernière grosse montée vers le col de Susanfe. C'est pas très long sur le graphique mais p\*\*\*\*\* qu'est ce que c'est balèze. Alors celui-ci, je ne voyais pas par où on allait sortir. Je voyais les fanions, je les atteignais mais on se serait cru au ski. C'est à dire qu'on le contourne puis on se dirigeait à nouveau vers un autre fanion, qu'on contourne à nouveau...un slalom géant. A un moment je regardais à ma gauche et je me disais qu'il ne valait mieux pas glisser là. Encore une fois, aucun bénévole, personne si ce n'est que nous sommes 5/6 coureurs pas loin les uns des autres et qu'on pourraient peut-être se venir en aide. Généralement, quand tu commences à avoir ce genre de pensées négatives, c'est pas bon. Alors, pour ne pas y penser je dis à Mr docteur de Nancy que ça va moyen et que j'aimerai bien qu'on reste grouper. Ils sont pas contre, mais je ne sais pas pourquoi la conversation dérive et part en live et un copain qui est avec eux aussi dit que de toute façon il préférerait si il glisse qu'on ne récupère pas son corps et qu'on le laisse dans la montagne dans ce beau décor...Bien, pas très gai tout ça. Et le sommet, n'est toujours pas en vue. Grrrr, encore quelques blocs rocheux à escalader et nous voilà. Nous sommes sur la lune, je me dit. C'est rocailleux, désertique. Je me fais prendre en photo. Je sens que j'ai une sale tête à ce moment là. Un asiatique nous rejoint et je ne sais pas pourquoi mais lui il nous « speed ». Il nous dit que la barrière à Barme va être juste, qu'il va falloir bien descendre. Bon, je n'aime pas ça. Dès que j'ai la barrière aux fesses, le mauvais acide lactique se fait sentir dans mes mollets. Je me mets à trotter pour gagner du terrain, si bien que je descends bien mais que j'arrive à la cabane de Susanfe entamée. Le refuge est 10m plus loin, mais sous une petite tonnelle que l'on nous sert le ravitaillement ; Il y a une chaise longue, il y a du soleil. L'asiatique m'avait conseillé de prendre quelques minutes de repos car ensuite nous continuons la descente vers une portion technique, le pas d'Ance. Je demande à m'assoupir 10 min, les bénévoles me laisseront 15 min. Je n'ai pas vraiment dormi car j'entendais les bruits extérieurs mais ça m'a fait du bien. Je repars non loin des Nancéens. Je suis aussi avec Milo un Polonais qui a connu la SwissPeaks grâce à un ami. C'est vraiment international cette course ! Avec ma pause, Gaël qui n'a jamais été très loin est revenu sur moi et nous avons traversé le pas d'Ance ensemble. Sacré morceau encore cet Ance ! Encore une montée, une petite descente et me voici à Barme dans les temps et toute pleine d'émotions contradictoires ce qui me fait éclater en sanglots. Nadia vient à ma rencontre. Elle a bien saisi le message à Finhaut où je lui ai demandé de m'accueillir si possible quelques centaines de mètres avant le ravitaillement et non pas sur le pas de la porte. Km 296 ! je n'y crois pas. C'est la 1ère fois que je revois Stéphane, je lui cours dans les bras. Je crois que ces dernières 24h ont été rendues très difficiles physiquement et mentalement par des sections techniques, voir parfois insécuritaires j'ai trouvé (la perception est surtout dû à la grosse fatigue qui se fait sentir). J'étreins fortement Anaë. Un cameraman m'interviewe, je suis partie dans un délire, j'ai dû lui faire peur et lui raconter n'importe quoi. Ici, je ne dors pas. Tente extérieure. Couverture sur soi. Petits remontants : crêpes sucrées et salées. Hum. Un régal ! 30/40 minutes ici et c'est reparti. Je préfère y aller pour avoir plus de temps de repos à la base de vie du 308ème km à Crosets. La portion Barme>Les Crosets me paraît ennuyeuse. J'essaye de trotter pour faire passer le temps plus vite. Pas toujours facile. Je suis seule sur cette section. Parfois, je crois entendre la voix de Nadia et Anaë. Hallucinations



auditives. Tiens, c'est nouveau ! Un peu avant la base de vie à 2 km, j'ai le culot de demander à un gars qui attendais ses potes du 100 km (ah oui, après les coureurs du 175km, les coureurs du 100km sont partis et commencent à nous doubler) de faire un morceau de chemin avec moi. Il le fit jusqu'à ce qu'il aperçoivent l'un de ses copains et continue avec lui jusqu'au ravito ; Normal ! On n'est plus qu'à 500m et Nadia vient à ma rencontre aussi. Cool. Je suis bien contente, bien cra-cra aussi d'avoir porté ces mêmes vêtements depuis une trentaine d'heure. Je m'arrête à mon sac de délestage et choisis une bonne douche en 1<sup>er</sup>. C'est un sketch le préfabriqué de douche. Le bénévole te dit alors je vous conseille pas la douche 1, ni la 2 parce que ça fuit. Ok je prends la 3ème. Sauf que celle ci m'éclabousse en pleine figure. Puis, la bénévole te dit, « alors le chaud c'est le froid et le froid c'est le chaud. Tournez les boutons à l'inverse de ce que vous voulez ». Ok...comment te dire qu'après 308 km j'ai dû mal à réfléchir. Je réussis à prendre ma douche, trop délicieusement chaude au passage, dur d'en sortir ! La terre tremble toujours ici en Suisse, je ne peux m'empêcher de le faire remarquer. On me dit que non. On est toujours sur le plancher des vaches. Encore des hallucinations sensorielles. J'ai du temps devant moi donc je vais me coucher. Le dortoir est...un grand parking souterrain de la station qui est une grande station de ski l'hiver. Il fait sombre, il y a des rangées de lits de camps espacés les uns des autres, et les groupes électrogènes de chauffage turbine à fond. Je m'allonge dans mon duvet, arrive à trouver une position assez confortable et gros dodo 1h encore. C'est ma 6ème nuit. Une fois tiré du sommeil, toujours gentiment par Anaë, je monte là haut au pôle restauration. Et, là, j'ai à peine franchi le seuil que 5 minutes plus tard il se met à pleuvoir un déluge. L'orage gronde. J'aperçois quelques éclairs. Et bien, c'était moins une que je me retrouvais dessous. Du coup, je prends le temps de m'alimenter et j'anticipe à me couvrir avec mes affaires de pluie. Ils annoncent des averses orageuses locales mais rien de bien précis. Mieux vaut prévenir que guérir. Une fois prête, je quitte la team et repars à la frontale dans la nuit. Il est 22h.

### **Vaness' la Zombie...**

Je passe le début de la nuit avec Alexandre - de mémoire, un français mais habitant et travaillant en Suisse depuis longtemps – Oui, je sais depuis 5 jours et 6 nuits j'ai beaucoup changé de partenaires de course (dont 2 nuits avec Stéphane, oups, Cécile, désolée Nadia ma chérie MDR...). Bref, plutôt que d'écouter en boucle la même playlist depuis 3 nuit, la discussion avec Alexandre était la bienvenue autant pour lui que pour moi pour nous garder éveillés. Nous montons +400m (fini les gros km verticaux, ouf) pour arriver aux « portes de l'hiver ». Pourtant j'ai chaud sous mes affaires de pluie qui finalement n'ont pas servi, il ne sera pas tombée une goutte de toute la nuit. Je me mets à l'aise pour entamer la longue descente vers Morgins. C'est un faux plat descendant vers la fin les 4 derniers km ne passent pas vite. Je n'ai plus Alexandre qui n'a pas suivi le rythme en fin de montée et début de descente mais je suis avec ceux que j'appellerai mes « 2 chevaliers servants du 100 km » (Christophe, plutôt triathlète à la base et ...? Je sais plus). Toujours est-il qu'ils m'ont « escortés » jusqu'au ravitaillement de Morgins et que j'ai trouvé ça classe. On a discuté, je les ai rappelés à l'ordre sur un balisage qu'ils n'avaient pas vu, et enfin, ils faisaient mon GPS de calcul de distance jusqu'au ravitaillement. J'avais pourtant dormi à la base de vie des Crozets mais mes yeux se fermaient tout seuls et je suis arrivée à Morgins (km 320) à l'état de zombie. (j'ai pris le temps de remercier mes 2 preux chevaliers et de leur souhaiter bonne route car ils allaient plus vite sur le 100 km et au vu de mon état de fatigue, ont tenu à m'accompagner gentiment jusqu'à ce ravitaillement). Bref, donc le mode zombie c'est Vaness' qui dis « Salut » à Cécile et Nadia qui m'attendaient gentiment, la terre tremble toujours autant, Vaness' qui se dirige tout droit vers un tapis de tatamis de judo au fond du gymnase et Vaness' qui s'écroule face contre terre sur le tapis. J'ai pas eu le temps de dire ou donner des consignes de réveil à Nadia et Cécile, je crois que je dormais déjà. Mais Nadia et Cécile sont des As de l'Assistance, et connaissant mon rythme m'ont laissé 1h15 de sommeil. Parfait ! Au réveil, j'étais déjà plus alerte, les yeux et les jambes plus reposés. Maman était là aussi. Je souri. Sur cette longue course, j'ai appris que mon corps pouvait se régénérer assez vite, que j'avais une grande capacité de récupération musculaire, cardio et mentale. Je sais que c'est la fin de la dernière nuit que je passerai sur la course, donc je

suis plus motivée que jamais. Je demande un « strap » de prévention au genou car dans cette dernière descente j'ai senti une petite douleur. Je reprends des forces au ravitaillement, profite de discuter un peu. Je revois des têtes connues, à force de se doubler, faire un bout de chemin ensemble, nos têtes sont fatiguées mais nous nous sourions, félicitons et encourageons pour la suite du chemin (Charles, Christophe, Laurent...) puis je repars guillerette et euphorique pour les derniers 60 km.

### **L'âne qui voulait manger mon sac...**

Il est environ 4h du matin, nous sommes samedi lorsque je repars du ravitaillement de Morgins. Ma frontale éclaire comme à son habitude comme un phare dans la nuit. Je lève les yeux, la nuit étoilée (moins que la nuit dernière) est belle. Je vois et arrive rapidement au col un peu avant Conches (1700m) qui n'est pas très haut (c'est l'effet que ça fait, maintenant que les grosses difficultés sont derrière nous). Nous sommes maintenant sur des sentiers d'alpage, ou des chemins de 4x4, parfois un peu de bitume en amont ou en aval des ravitaillements. A Conche, il est 7h du matin. Je rentre dans le chalet. Il fait bon et ça sent bon. Ma parole, les bénévoles sont en train de faire des crêpes en direct live avec une plaque de crêpe party. Je ne résiste pas et prend des crêpes nutella ainsi que du muesli au fromage blanc. L'ambiance est bonne ici. Je ne reste pas trop longtemps. Mon objectif est de franchir la ligne d'arrivée avant la nuit. Aucune envie de me retaper une nuit dehors. En repartant de Conches, je souris car je commence à grimper vers le col de la Tour de Don. Je m'amuse du jeu de mots et m'imagine à la tour d'Oudon. Sur cette portion, le ciel est dégagé ainsi que les crêtes, ainsi, nous voyons le défilé de frontales à la file indienne aussi bien à la descente en se retournant qu'à la montée devant nous. Dans les quelques lignes qui suivent voilà comment passer du rire au larmes en 100 m de dénivelé, lol. Quelques mètres avant le sommet, un âne broutait dans l'alpage que nous traversions droit dans la pente. Je tends ma main pour une petite caresse. Il se laisse faire. Je repars mais c'était sans compter que celui-ci se mit à me suivre de près, et à m'attraper mon sac. Je crois qu'il avait reniflé les petits en-cas que je garde toujours en cas de coup de pompe. J'accélère un peu le pas pour pouvoir le semer et arriver en haut du col quelques mètres plus loin. Aucune peur, mais une bonne barre de rire. Arrivée en haut de cette Tour De Don, ce n'est pas la Loire que je vois mais une grande étendue d'eau d'un bleu gris dans ce levé du jour. C'est la 1ère fois depuis le début de cette aventure que nous voyons la ligne d'arrivée car il s'agit bien là, du Lac Léman. Entre les belles couleurs du levé du soleil, et la vue du lac, je suis remplie d'émotions. J'ai les yeux embués. Je prends quelques photos et une vidéo pour vous faire partager ça en direct. Il reste une trentaine de kilomètres et je m'imagine plonger dans le lac Léman. Une belle descente s'en suit où je pourrais trotter pour arriver au ravitaillement de chalet de Blansex (bon, là aussi j'essaie des jeux de mots pour faire passer le temps, je vous laisse à votre imagination). Au chalet de Blansex, j'arrive un peu avant les coureurs de la course du jour : le marathon. Il va y avoir du trafic sur cette dernière portion. Tous les coureurs de la SwissPeaks se retrouvent 360km-175 km- 100 km – 42 km (ou presque car demain il y a un dernier départ pour 21 km). Le ravitaillement du chalet de Blansex est copieux. Il y a même un barbecue. Bon beh pas le choix je vais devoir y goûter. Saucisse – raclette. J'en profite, ce sera peut-être la dernière. Il y a Laurent et son acolyte Bruno, Charles...il fait bon, il est dans les 10h du matin. J'enlève mon habit de nuit (corsaire et veste) pour laisser place au short et tee-shirt de l'ACPA. C'est que j'ai bien choisi ma tenue pour finir la course. Petit aparté, il faut savoir que concernant le change, Nadia aura dû faire une lessive ou deux. En effet, j'ai été un peu exigeante sur les sous vêtements. Ces derniers ne me procurant aucun frottement je lui avais demandé de me laver les slips et chaussettes du départ. Ça y est je commence à être superstitieuse comme les footballeurs, ça ne va pas ça, lol.

### **La frite pour finir...**

Je repars du ravitaillement avec l'envie d'en finir le plus tôt possible. Dans la descente qui fait suite au col du Blansex, j'entends déboulé quelqu'un derrière moi. Je me retourne et je vois le

1<sup>er</sup> coureur du marathon. Il descend pleine balle. Il est suivi par le vélo VTT électrique d'ouverture de course, quel comble ! Je m'attends à voir débouler aussi le 2ème mais celui ci ne me doublera que dans la prochaine montée vers Taney. Il y a vraiment un gros écart. Je poursuis mon chemin, en alternant marche et course. Taney est vraiment un joli petit village. J'ai l'impression que très peu de voitures sont acceptées ici car c'est raide sur la fin, c'est une sorte route 4x4. Il y a une belle étendue d'eau et de verdure avec la montagne en fond de décor. C'est le genre de petit village Suisse, avec ses beaux petits chalets, niché au creux de la montagne. Ça fait rêver. Il y a un petit ravitaillement, je ne compte pas trop m'arrêter car j'ai bien envie de filer. Sauf que...c'était sans compter la visite de Yoan et maman. Yoan a fait du stop pour venir jusqu'ici et maman s'est débrouillée, comme d'hab', lol. Par conséquent, je vais revoir ma copie. Je vais profiter d'eux et de ce joli coin. Le ravitaillement ne m'inspirant pas tellement, on se pose au restaurant à côté et je commande une omelette avec une portion de frites type Rösti. La commande mettra un peu de temps à venir mais cela nous permet de profiter des derniers moments de course ensemble. Il y a un concurrent aussi avec qui je me suis souvent retrouvée. C'est un allemand. Sur cette course, c'est souvent que j'ai dû parlé anglais avec les autres coureurs italiens, polonais, allemands...parfois même je parlais anglais à des...français. MDR. Je devais sûrement avec la fatigue parler fran-glais ! Une fois englouti la bonne portion, je repars en disant à Yoan et maman : « bon, beh maintenant on se revoit à l'arrivée ! », oh que ça fait trop bizarre de m'entendre dire ça. Grosse montée vers le dernier gros col, col de Pas de Lovenex (+ 400m de d+ du ravito). Il fait assez chaud. Charles repart un peu avant moi du ravitaillement, fait une sieste sur un gros rocher. Ça me fait envie, mais pas question, je trace. L'arrivée au col de Lovenex puis ensuite au col de la croix est magnifique. Nous avons vue sur le lac Léman. Celui-ci n'est plus très loin, ce qui symbolise que l'arrivée non plus. Dernière descente un peu raide qui va me valoir 3 (petites) chutes sur les fesses. Je me dis, « Vaness' attention, ce serait vraiment con de se planter ou de se faire une cheville maintenant alors qu'il doit rester 15 km ». Je fais redescendre les pulsations et je m'applique. La descente n'est pas facile car il y a beaucoup de monde. Ceux de toutes les courses en fait. Après les derniers cailloux, arrive un bout de descente en sous bois, puis au sortir, grand sourire voilà Nadia. Cents mètres plus loin je retrouve Cécile et Stéphane. C'est super. Il y a bonne ambiance ici à Freney. Normal, c'est le dernier ravitaillement de la course. Cécile a encore très faim, (depuis son arrêt elle fait que de manger, lol) alors je m'attable et nous prendrons une belle assiettée de saumon-riz. Hum, trop bon, et ça va me faire du bien pour la fin. Il y a un monsieur qui joue d'un instrument très bizarre qui ressemble à une longue pipe en bois. Bon, la musique n'est pas gaie-gaie mais ça met un fond musical local, on va dire. Allez, 15 – 20 min à profiter, à rigoler au soleil et je repars pour le dernier sommet. Le sommet de « la Frête », ça pour donner la frite, ça donne la frite rien que de me dire que ce sera le dernier des 26 cols que j'avais répertoriés. « 45 min indique la pancarte ». Comme ce sont toujours des pancartes pour randonneurs, malgré 350 km dans les jambes, le rythme est plus soutenu ce qui fait que je dois y arriver en 30 min et là...

### **L'émotion du Finish...le Bouveret. Terminus !**

...Là, la vue est imprenable. Le lac, les bateaux sur le lac, les montagnes en fond d'écran. Rien que pour cela je les aurais fait les 360 km. Si j'étais montée dans l'autre sens, j'aurais pu avoir la même vue. Mais elle n'aurait pas eu la même saveur. Alors que d'habitude sur mes autres grands trails (GRP, 6666, Diagonale des fous, Utmb) j'aurais filé sans attendre pour descendre, autant je me pose là haut. Je prends le temps de faire des photos et de filmer des vidéos. J'ai des pensées particulières pour vous mes amis qui m'avez suivi à distance, encouragez, passez quelques nuits presque blanches aussi, lol...Merci, merci et encore merci. J'ai des pensées pour ma mamie et ma marraine. Si je suis aussi courageuse et généreuse, car il faut être généreuse dans l'effort pour ce type d'épreuve, c'est grâce à ma mamie et à ma marraine, deux femmes qui ont été des modèles de transmission de valeurs. J'ai enfin des pensées pour Maman, Yoan, Nadia, Anaë, qui m'attendent impatiemment 7 km plus bas. Sans leur soutien et leur logistique la course m'est rendue tellement plus facile. Je pense que l'assistance joue pour 1/4 de la réussite. J'ai aussi des pensées enfin pour

Stéphane et Cécile. Je suis très fière d'eux et de ce qu'ils ont accompli. Je suis contente d'avoir pu partagé un bout de ce dur mais beau chemin avec eux en course, puis les remercie de m'avoir accompagnée jusqu'au bout en rejoignant la team assistance. (bon, ils avaient pas le choix, il fallait qu'on les ramène à la maison, lol). Cécile est très endurante et peut largement effectuer 360 km d'une traite. Le seul hic serait d'avoir des barrières un peu plus larges. Quand à Stéphane, malheureux avec ses ampoules, il prendra sa revanche sur le Tor des Géants j'en suis sûre et peut-être reviendra finir cette SwissPeaks qui lui tend les bras. Voilà, c'est le temps de l'émotion là haut, au col de la frite. Pas de quoi donner la patate, plutôt quelques larmes. Mais, je ne veux pas non plus m'endormir ici, je serai bien mieux dans mon lit cette nuit. Alors, j'entame la descente. C'est du sous bois pas très technique, avec quelques passages de petits pierriers pas trop méchants. Ça va, ils ont été sympas pour finir. On aura même le droit à 1 ou 2 km de bitume, arrivée en bord de lac dans la ville du Bouveret, oblige. Alors, je peux dérouler, je peux courir pour arriver pour la fin d'après-midi. Il est 17h30 lorsque j'aperçois l'arche d'arrivée et dans l'ordre qui viennent courir avec moi : Nadia et Cécile dans un 1<sup>er</sup> temps, puis maman, puis Yoan, puis Anaë et ô surprise les petits cousins d'Anaë et Ludo le cousin de Nadia et Nicole sa femme. Les petits suisses sont venus me voir pour cette arrivée. Trop chouette, c'est gentil et ça fait plaisir de voir des têtes connues. Stéphane est là bien sûr pour les derniers mètres, c'est que du bonheur. Longtemps pendant la course je me suis demandée si j'étais en train de rêver. C'est comme si parfois, j'avais eu l'impression d'avoir déjà vécue cette scène. En tout cas, une grosse partie de ma préparation réside dans la visualisation de cette ligne d'arrivée, ce qui programme déjà mon esprit vers la réussite de l'objectif. Donc, comme je me la suis imaginée, je porte Anaë sur les épaules. J'espère le faire autant de fois que je le pourrais. Mes proches sont autour de moi, c'est parfait, je savoure ces derniers mètres, je franchi l'arche bleue d'arrivée et j'embrasse « ma Team » avec quelques larmes d'émotions. Je me fait rapidement surprendre par le speaker qui m'interviewe. Je lui livre mes impressions à chaud, il faudra regarder à nouveau la vidéo, je ne me rappelle pas de tout. Il a une question pour Anaë « comment tu sens ta maman, là tout de suite ? » Anaë réfléchit quelques instant et réponds « je sens que ma maman elle a bien couru ». Trop choupinette cette petite, elle a tout compris. Tout le monde pensait qu'elle allait répondre « elle sent pas bon ma maman », mais non, elle a de l'esprit cette petite. En tout cas, cette petite phrase et les nombreuses fois au ravitaillement où elle me disait que j'étais « championne du monde », cela me marquera à jamais je pense!

### **Après l'effort, le réconfort...**

Le réconfort de tous vos messages de félicitations, cela fait chaud au cœur !

Le réconfort dans les bras des miens ! Cela fait chaud au corps !

Le réconfort de la fameuse bonne bière d'arrivée. Cela fait frais dans la gorge !

Le réconfort, les pieds et les jambes dans l'eau du lac, cela fait une bonne cryothérapie !

Le réconfort d'une bonne douche chaude arrivée au camping, ça fait que je me sens moins cra-cra !

Le réconfort d'un bon restaurant : un buffet à volonté, ça fait du bien à l'estomac ! Bien entourée de mes supporters de course et d'arrivée!

Le réconfort d'y retrouver d'autres compagnons de course, les italiens par exemple, Aurélien le belge, sa copine Polonaise...trop contents de se revoir une fois la ligne d'arrivée passée et de se congratuler.

Le réconfort d'une nuit dans le Ty Van'. Trop contente d'être rentrée avant la nuit pour pouvoir mieux récupérer. Nous avons échangé nos places : Stéphane et Cécile en haut, Nadia, moi et Anaë en bas. J'avais trop peur de ne pas réussir à monter et à redescendre en cas de pipi nocturne.

### **Le podium!**

J'ai plutôt bien dormi. Quelques difficultés à trouver une position idéale pour ne pas avoir trop de douleurs musculaire mais dans l'ensemble le sommeil s'est abattu sur moi et la nuit fut réparatrice. La particularité de cette course est que tous les finisseurs sont récompensés, du dernier

au 1<sup>er</sup> ! Donc, moi, coureuse anonyme classée 158<sup>e</sup> en 149h, je vais monter sur le podium. Trop cool, ça ne m'étais pas arrivé depuis longtemps. Bon, j'avoue les 3 premiers hommes et femmes du scratch et les 3 premiers de chaque catégories ont leur podium particulier bien sûr, mais ils ont la reconnaissance de tous les coureurs malgré que cette cérémonie ai traîné en longueur (2h au moins). Mais, sur le podium c'est la fête, je retrouve Charles, Bruno, Gaël, Christophe...la musique et l'ambiance finale sur l'air de 3 cafés gourmands est génial. (désolée Cécile pour l'air). Je sais que ça dû être un peu long pour Stéphane et Cécile. Désolée mais j'ai pu profiter de l'instant et je vous remercie. Mes lots finisseurs : une médaille, une belle veste et une bonne bouteille de vin (on l'a bu je vous l'assure!). Mais surtout, une aventure partagée inoubliable, des paysages et des moments plein la tête et plein les yeux.

### **Le retour à la maison et au travail**

Après les récompenses, nous prenons un bon plat bien copieux dans un restaurant en bord de lac dans le village d'arrivée puis à 15h, il est désormais grand temps de reprendre la route. Maman et Yoan s'octroie une semaine de vacances supplémentaire et restent donc en Suisse. Cool pour eux ! Et, nous après les au-revoir, c'est parti pour environ 9h de trajet. J'alternerai entre discussion avec Stéphane à l'arrière, dodo, réponse à beaucoup de messages de félicitations, dodo, lecture, dodo...Nadia a fait une grosse partie de la route. Stéphane l'a relayée. Dodo, discussions avec Cécile, arrêt pipi, dodo, arrêt pique-nique, dodo...mdr...le voyage s'est bien passé, nous sommes bien rentrés à Oudon city, il est environ 1h du matin. Demain, il y a école, boulot...Aïe, ça va piquer. 7h30, le réveil sonne. Dur de se lever. Emmener Anaë à l'école, revenir petit déjeuner et prendre un peu de temps avec Cécile et Stéphane. Nadia la plus courageuse est déjà sur les routes avec son camion depuis 7h. Arrivée au travail vers 10h30 (j'avais prévenu mon chef du retard) avec un accueil chaleureux de mes collègues. La journée et les 2 semaines qui ont suivies ont été difficiles : envie de dormir assez souvent en journée et la nuit (pourtant j'étais couchée à 21h!). J'avais aussi une très grosse envie de manger à peu près toutes les 2h comme en course. C'était une très grosse fatigue générale due essentiellement au manque de sommeil et à l'effort. Mes pieds sont nickels, pas de bobos articulaires, pas de bobos musculaires, du coup, mon corps se régénère plus vite mais pas question de courir (bon, juste un 7km à fond pour le boulot 20 jours après et qui m'ont valu 3 jours de courbatures). J'ai repris par 60 km de vélo, tranquille, un samedi 1 mois après l'arrivée. J'ai aussi trotter pour encourager et coacher les coureurs de l'ACPA à l'entraînement du mardi. Ils m'ont réservé un superbe accueil aussi. Je sens que j'ai les jambes un peu lourde. A beaucoup manger et ne pas faire trop d'effort, j'ai vite repris mes kilos perdus :( (j'estime à 4kg en une semaine mais affûtée grave musculairement!) . Je sens que j'ai les chevilles un peu verrouillées et que les jambes auraient bien besoin d'un peu d'huile...de massage. Moralement, j'ai moins le blues qu'après l'Utmb, je trouve. Je savoure encore, je suis encore sur un nuage, je raconte...ça me permet de revivre un peu la SwissPeaks. Je ne me projette pas encore sur d'autres projets, c'est bien aussi, ça me laisse du temps pour profiter en famille.

Voilà : 21 pages pour décrire 149h d'aventure. C'est long et trop peu à la fois. Je pense qu'il faut le vivre pour en prendre bien la mesure. J'ai mis du temps à écrire ce récit, entre la vie de famille, la vie quotidienne qui a repris son cours, j'ai dû prendre mon mal en patience pour me remémorer au mieux cette aventure et vous la retranscrire au plus juste. Encore un énorme merci à tous les acteurs de cette réussite, et, une fois n'est pas coutume, je me remercie moi-même (on le fait rarement mais la gratitude envers les autres et envers soi-même est importante). En tout cas je remercie mon corps d'être ce qu'il est avec toutes ces imperfections mais qui me permet d'être en bonne santé et de pouvoir réaliser ce genre de défi. J'espère en revivre encore de nombreux.

**« A chacun ses défis, croyez en vous et allez au bout de vos rêves » !**

Vanessa Prouteau, Oudon le 16 octobre 2021