

## Tor de Géants 2021 ou l'aventure d'une vie

### Vendredi 10 septembre

Arrivée à Courmayeur quartier Dolonne pour récupérer mon logement auprès d'une franco-italienne Daniela (studio au top, à recommander chaleureusement, bénévole du Tor)

1<sup>ère</sup> pizza le midi au restaurant Pizzeria L'angolo di Mel avec M. Luca Papi

1<sup>ère</sup> balade à Courmayeur au milieu de tous les traileurs prêts à en découdre, la pression commence à monter !

### Samedi 11 septembre

Samedi midi, 2<sup>ème</sup> pizza, restaurant situé à 200m du studio, pratique mais dangereux.

14h direction le retrait des dossards avec au passage un petit échange avec Claire Bannwarth

Je récupère mon sac de base de vie Tor des Géants, une balise GPS et ma puce électronique et mon bracelet qui ne me quitteront plus.

Je prépare mon sac de base de vie et je le dépose dans la foulée. Ça y est, les jeux sont faits, je n'ai plus qu'à attendre le départ le lendemain à 12h.

### Dimanche 12 septembre.

Arrivée de mon père et sa conjointe, Michelle à 9h30. J'ai 1h pour les brieffer sur le parcours et les lieux où ils pourront venir me voir. Grande première pour eux, donc loin d'être simple à gérer.

11h direction la ligne de départ à pied avec mon père et Michelle, un dernier coup de fil à Delphine. Je passe sous le scan et j'ai 30min à attendre avant le départ. La pression monte, le doute s'installe : 350 km, on se demande tous ce que l'on fait là et je me répète mentalement le plan que je me suis fixé.

12h après un petit discours de l'organisation, le départ est donné avec la musique du Pirate des Caraïbes. C'est parti pour 350km et 25000md+

Un gros doute s'installe, les coureurs partent très vite et je me demande ce que je fais là, je suis rapidement dans les derniers.

Malgré cela, j'avale le premier col assez vite 9km et 1373md+ (col d'Arp). Premier incident, un gantelet se déchire au 12<sup>ème</sup> km puis en glissant, je casse un bâton au km18 et 1751md+. Cela tombe bien, je suis au ravitaillement La Thuille. J'appelle Delphine pour lui donner quelques nouvelles et je l'informe pour le bâton et le gantelet. Elle va gérer avec mon père et Michelle pour trouver une solution.

**18h35- km30** : tout premier refuge de la balade et ma première polenta.

Avant d'arriver à la base de vie, il me reste 2 cols à 2800m à franchir.

Je ferais finalement 34km et 3 cols avec un seul bâton. Je trouverai mes nouveaux bâtons et gantelets à la première base de vie dans mon sac. Merci à mon père et Michelle pour cette excellente gestion !

### Lundi 13 septembre

**00h40**, j'arrive à la **première base de vie Valgrisenche** après 54 km et 4000md+. Je fais une pause de 40min pour manger et boire une soupe, qui sera la première d'une longue série.

**01h20** je repars direction Cogne. C'est un gros morceau du circuit : 4 cols dont 2 à plus de 3000m !

- 4h14 Col de la fenêtre avec 2800m d'altitude est assez simple à monter mais une terrible descente extrêmement dangereuse et terrible s'en suit (5km et 1602md-), les Italiens ont une drôle de notion de la sécurité ! Peureux s'abstenir !
- 8h15 C'est reparti pour la montée du col de l'Entrelor, on dépasse les 3000m d'altitude avec une montée interminable. Mais ce n'est rien par rapport au prochain col. Un énorme morceau m'attend : 17.4km avec 1949md+ et 767md-
- Col d'Eaux Rousses
- 15h Le Col de Loson culmine à 3300m d'altitude. Je n'ai jamais mis aussi longtemps pour monter avec le manque d'oxygène. **A 15h46** ma montre affiche 105km et 8052md+ en 27h47, à peine un tiers d'avalé. Ça va être long

Dernière descente avant la deuxième base de vie, et un second incident se produit : un caillou roule et me tape dans la malléole gauche. Cette petite douleur ne me quittera plus jusqu'à la fin de cette aventure.

**17h02** arrivée à la **seconde base de vie Cogne** où je retrouve Michelle et mon père. Je récupère mes affaires dans la base de vie et je ressorts dehors pour profiter de ma famille et voir du monde. Je reste 20 min avec eux puis je rentre pour une grande première pour moi : je prends une douche chaude en trail !

Je repars toujours sans dormir après une pause d'1h20 pour 46km et 3000md+ avant la prochaine base de vie. Mais petit détail non négligeable, il y a 25km de descente dont presque 18km d'escaliers !

La seconde nuit se déroule sans encombre à rigoler avec deux traileurs, l'un français Alain, de Chamonix, et l'autre canadien, Nicolas qui nous anime toute la nuit de ces anecdotes québécoises ; Trop fort, je ne vois pas la nuit passée !

### Mardi 14 septembre

**6h06** Arrivée à **Donnas, la 3ème base de vie** (110km et 10 000md+ environ). C'est le point le plus bas de la course (330m d'altitude). Il faut impérativement se reposer car après ça repart pour de bonnes grimpettes, le point moyen d'altitude étant situé à 2200m d'altitude durant la course. Je prends le temps de recharger lampe frontale, téléphone et montre puis je mange tranquillement en lisant tous mes messages. Une petite douche et au lit, enfin sur une estrade car la salle est trop pleine, pour 1h45. Le réveil pique un peu, l'estrade n'est pas confortable et quelques douleurs font leur apparition mais c'est juste le temps de réveiller.

Un café et je repars tout seul laissant mes deux compères d'un soir. Quel dommage, je ne les verrai plus.

**8h54** c'est reparti. Chose promise, chose due, je téléphone à mon travail pour leur donner des nouvelles et leur raconter rapidement mon périple. Ils sont très surpris de m'avoir au bout du fils.

La pluie fera son apparition un peu plus tard.

Cette troisième journée va être longue car je ne vais faire que de la haute montagne, de refuge en refuge, sans assistance, jusqu'à la prochaine base de vie.

Encore 3 cols à franchir, des escaliers interminables à monter, un magnifique village Perloz à traverser où un français attend les coureurs pour discuter 5min de la course.

**15h02** Après avoir passé des escaliers interminables et le col Carisey, situé à 2132m, j'arrive au **refuge Coda** qui est la **moitié de la course soit 174.5km et 12 500md+**. Une ambiance extraordinaire règne dans ce refuge car tout le monde est fier d'être arrivé à mi-parcours. Le luxe, il y a de la bière !

A la sortie du refuge, encore un autre col à avaler, le Col Sella à 2240m.

**17h56- km200** arrivée au refuge de la Niel, le plus beau refuge du parcours.

**20h35-km 206** le meilleur ravito : jambon grillé au feu de bois, polenta et le Nutella, servi sur du pain grillé ! Que du bonheur !

Puis c'est parti pour les montagnes russes, montées et descentes avant la 4ème base de vie de Gressoney. La troisième commence.

### **Mercredi 15 septembre**

**5h00** Petite fierté d'arrivée à la **4ème base de vie Gressoney (213km)**, car les trois quarts des abandons ont lieu avant ou à Greysony. A partir de là, il ne me reste plus que 130km et 13 000md+ car c'est le départ du Tor 130 pour de nombreux coureurs. J'arrive sans encombre, sans pépins, juste très fatigué et content de voir du monde car c'était une journée uniquement entre coureurs. Mon rituel est en place, je recharge tout ce qu'il y a à recharger et je refais le plein du sac. Je mange. Petite anecdote touchante, au menu étaient proposés des tomates mozzarella mais lorsque j'en ai demandé, la bénévoles d'environ 80 ans m'annonce qu'ils n'ont plus de tomates et qu'ils attendent une livraison.

Elle lit sur mon visage la déception et me demande alors si je peux attendre quelques minutes. Elle part alors à vélo chercher chez elle des tomates et me prépare à son retour mon assiette de tomates coupées avec la mozzarella. Je suis touché et pleure. Je lui demande pourquoi elle a fait cela et me répond gentiment : « vous faites le tour de mon chez moi, j'en suis incapable et je suis fière de ce que vous réalisez. Je vous aide comme je peux ». Je lui fais alors un câlin.

Je vais dormir 2h dans un vrai lit de camp (digestion durant le sommeil plus simple à gérer pour l'organisme)

A 7h je me lève, café et rapide coup de fils à Delphine avant qu'elle reprenne le travail. Je n'ai pas pu la joindre depuis la veille vers 17h30. Je ne captais pas en haute montagne.

Départ à **8h32** de la base de vie, direction un premier refuge. Le temps n'est plus de la partie, le ciel s'assombrit et la pluie arrive.

**9h44** sortie du Refuge d'Alpenzu après avoir monté 500md+. Un monstre m'attend, prochain point 12km 1193md+ et 1382md- soit un km vertical en montée et un km vertical en descente !!!

**13h17** Arrivée à Champolux après 3h30 d'effort intense. Mes premières hallucinations arrivent, les cailloux sont des tableaux et je prends encore 9km pour 1000md+.

Encore les montagnes russes, on descend et on monte et au creux des vagues des refuges où l'on peut se ressourcer et où l'ambiance est hors norme. Les gardiens des refuges sont d'une gentillesse hors du commun.

**18h16** 3 cols plus tard, le **5ème base de vie Valtournenche** (km 248, environ 20 000md+) pointe le bout de son nez. Le timing était parfait, la pizza que j'avais commandé à mon père est arrivée toute chaude, sortie du four. Un vrai régal, le meilleur ravito ! Merci papa et Michelle !

Je prends le temps de mon rituel (recharge téléphone, montre, lampe, plein du camelback) et je repars à 19h18 pour attaquer ma 4ème nuit. Secrètement, je peux l'avouer, je pensais que c'était la dernière, mais les terrains très techniques et le manque de sommeil ont eu raison de moi.

En sortant du ravitaillement, j'ai une pensée pour les traileurs et la trailleuse de mon club qui partent pour un trail à Samoens (de 18 à 95 km). Pour l'anecdote, je leur fais une petite vidéo. Même fatigué, je leur fais une petite dédicace à 92km de la fin de mon périple.

### **Jeudi 16 septembre**

C'est parti pour un enchaînement de 4 cols, la fatigue se fait sentir mais le moral est bon. Les hallucinations s'amplifient : je commence à voir des singes qui me donnent la

direction et des chimpanzés qui traversent la route, une grand-mère m'indique le chemin (c'était un arbre mort). Cette nuit-là va être très compliquée, il faut puiser dans le mental car elle se fera entièrement seul. A chaque refuge, je demande à quelqu'un s'il veut repartir avec moi mais les coureurs dorment avec la fatigue accumulée et s'ajoute à cela un déluge entre 00h et 03h. Cette nuit là je serai entièrement seul et j'en arrive même à imaginer que je me suis endormi et que je rêve que je cours entre les drapeaux espacés de 40m.

Après avoir écumé les 4 cols et 4 refuges, j'arrive enfin au village d'Oyace. A l'intérieur du ravitaillement, l'ambiance est très morose, rempli de coureurs blessés et fatigués. Les médecins sont débordés. C'est mon premier coup de mon bien, je rêve d'un petit-déjeuner mais on ne me propose que des pâtes bolognaises, soupe, polenta et saucissons. Du coup, je prends un café, une barre de céréales dans mon sac et je préfère avancer.

A la sortie du ravitaillement, encore un mur à affronter : on passe de 1300 à 2500m pour 6km, avec aux trois quarts des escaliers raides à n'en plus finir.

J'arrive au ravitaillement suivant, et là le grand soulagement, encore la gentillesse des val d'aostiens : la fille venant voir ses parents qui tiennent le ravitaillement arrive pour leur apporter des croissants. Je les regarde avec envie alors elle m'en propose un avec un café. Le bonheur ! Dans ce village, 3 coureurs dorment à même le sol ou sur un banc. Cela devient très dur pour les coureurs.

#### **12h45 Ollomont dernière base de vie**

500m avant la base de vie, mon père me récupère sur le chemin. C'est trop cool, je suis heureux ! Malheureusement, le QR code de son passe sanitaire ne fonctionne pas, donc il ne peut pas rentrer dans la base de vie. Michelle m'accompagne dans la base de vie. Je mets en place mon rituel. J'ai le luxe de me faire servir une escalope de dinde à la moutarde avec des patates et un yaourt. Je me prépare à attaquer les 50 derniers km en rêvant secrètement que j'arriverai avant 22h. Ce ne sera pas le cas, vu les terrains ultras techniques traversés. Je dis au revoir à mon père et Michelle, je ne les reverrai qu'à l'arrivée sous l'arche.

#### **13h40 départ de la base de vie**

Encore un gros morceau, 6km pour 1300md+. Arrivée au refuge Champillon( km303, 15h35)Encore un gros morceau, 6km pour 1300md+. Arrivée au refuge Champillon (km303, à 15h35), je récupère un coureur Christophe bien abimé par la vie de tous les jours d'après ses récits. Je lui remonte le moral tant que je peux et décide de rester avec lui jusqu'au prochaine gros village. Dans la longue descente qui ramène au village suivant, on prend un grand coup de froid, avec fu vent et de la pluie. Je claque des dents, je dois frôler l'hypothermie. Tout de suite, je stoppe ma course et avale 2 régilaitis piqués à Delphine avec une purée au fruits Baouw.

**20h06** Arrivée au village de **Saint Rhemy en Bosse** (km320), la nuit commence à tomber. Je mange une bonne plâtrée de pâtes et une soupe divine. Après une discussion avec Christophe, plutôt que de dormir on repart. L'excitation de l'arrivée se fait sentir !

Mes hallucinations deviennent catastrophiques, je vis avec. La lumière sur le sol me gêne, je suis obligé d'éclairer au loin et de lever la tête sans arrêt. Tous les cailloux deviennent des statuts Moaï qui me sourient. La montée est interminable, le refuge est éclairé avec un phare de chasse gigantesque, toute la montagne est éclairée. Christophe tombe de fatigue et préfère dormir dans un petit chalet en bois abandonné et rempli de paille et de foin. Il va être bien. Moi, je refuse de m'arrêter à 30 km de la fin. Je prends le luxe d'accélérer et reprendre mon rythme.

### 23h56 Refuge Frassati

J'arrive au dernier refuge du parcours. Une ambiance très endormie règne dans le refuge, je décide de boire un café et de ne manger que des petites friandises italiennes. J'ai de la chance, j'ai le temps de pouvoir discuter avec Stéphanie Caze qui mène un combat de l'égalité dans le sport entre l'Homme et la femme. C'est une sportive très aguerrie, malheureusement ses pieds sont dans un état catastrophique et encore c'est peu dire. Elle a tout de même le sourire et est la première féminine du Tor des Glaciers, respect !

### Vendredi 17 septembre

Allez, je repars pour l'ascension du dernier col, Malatras qui culmine à 2936m. Encore un gros morceau, mais c'est le dernier ! La pente est entre 30 et 35%, les marches à hauteur de hanche, les claveaux et les prises en ferraille nous aident à monter. Je pense que les italiens n'ont pas la même notion de sécurité que nous !

Enfin le sommet, une longue descente de 4 km, assez monotone, me permet enfin de dérouler les jambes. J'ai le luxe de pouvoir encore doubler. Un petit ravitaillement et je repars encore pour une longue descente pas trop technique, ça monte et ça descend. C'est assez interminable, je pense que la fatigue joue beaucoup.

J'aperçois enfin le dernier ravitaillement et je commence à être rempli d'émotions, je sais que je vais être finisher du Tor des Géants. Je prends le temps de prendre un café avec un bénévole d'une gentillesse extrême. Je ne suis plus à 5min près. Je reverrai ce bénévole 3 jours plus tard dans les rues de Courmayeur et je lui offrirai un Spritz dans un bar (finisher du Tor 5 fois).

J'attaque la dernière descente grâce à l'UTMB, je connais les derniers 5 km qui relient Bonati à l'arrivée. Cette descente est très très technique, des gros cailloux blancs, une pente à 30%. Tous mes cailloux sont de jolis tableaux qui me sourient, il est grand temps d'arriver. L'émotion m'envahit de pas en pas, je vais être un géant.

Enfin du bitume, il me reste 1.5km pour traverser Courmayeur. Je suis rempli d'émotions, je ne me suis pas entraîné pour rien. Je verse déjà quelques larmes. Les derniers 100m sont magiques !

**5h07** Ligne d'arrivée après 113h d'effort, 4 nuits dehors et seulement 4h20 de sommeil  
Je suis devenu un Géant.

Le directeur de course est réveillé et vient me remettre ma médaille de finisher. Il me glisse à l'oreille : « tu peux être fier, tu fais parti de la famille des Géants. On n'est peu nombreux dans le monde. » Il m'offre une bière et m'invite à signer le mur de tous les finisher. Je réalise alors l'exploit que je viens de faire, j'ai besoin de m'asseoir, de penser à toute cette course et bois ma bière tranquillement. J'appelle mon père pour qu'il vienne me chercher. Nous buvons une bière ensemble et nous versons des larmes de joie. Quel trail !

En rentrant, la propriétaire du logement m'avait mis le chauffage et dépose un cadeau sur la table. Elle a suivi ma course.

En prenant ma douche, je m'endors debout. J'écourte celle-ci pour aller dans un vrai lit ! je m'endors rapidement et au réveil, j'ai la sensation que 1000 tracteurs me sont roulés dessus. C'était compliqué. C'est le prix à payer je suppose pour être un Géant.

Je remercie en tout premier Delphine qui m'a laissé m'entraîner comme je voulais pour préparer ce trail monstrueux. Je remercie mon père et Michelle pour leur assistance durant ce trail et pour les bons moments partagés après. Je remercie également tous les gens qui m'ont soutenu et suivi durant cette course folle. J'ai une pensée particulière pour Séverine, professeur des écoles à Mouzeil, pour le message touchant de tous les enfants pour me soutenir, j'en ai pleuré.

Place au repos maintenant, a bientôt peut-être sur le Tor des Glaciers