

By Christophe Thomas

EXPERIENCES

CHRISTOPHE THOMAS (TRAKKS) RACONTE...

MON 80KM DU MONT BLANC 2014

MES 80KM DU MONT BLANC

JUIN 2014

Au retour de mon Marathon des Sables en avril dernier, j'ai décidé, avec mon coach, de m'atteler à deux chantiers principaux: récupérer un peu de vitesse (perdue lors de la prépa MdS) et, surtout, débiter un vrai programme de gainage et de renforcement musculaire avec un préparateur physique.

Travailler ma vitesse fut relativement facile. Je me suis fixé quelques objectifs intermédiaires comme les 10km de Knokke début mai, et les 20km de Bruxelles, que j'ai courus plus à mon aise, à la mi-mai.

Mon programme de gainage fut par contre un peu plus lent à se mettre en place à cause de cet éternel manque de temps ! Je ne l'ai réellement débuté que fin mai, ce qui fut bien sûr insuffisant.... Malgré tout, à raison de deux séances par semaines, réparties sur cinq semaines, j'en ai rapidement senti les premiers effets. J'ai couplé des séances de PPG (préparation physique générale) d'une part, et de gainage d'autre part.

Je sens depuis des mois que ce 80Km du Mont Blanc aura une saveur particulière pour moi. En effet, malgré le fait que j'ai déjà beaucoup skié, randonnée et même vécu (pendant deux ans) dans la belle région de Chamonix, je n'ai encore jamais pratiqué de trail en compétition dans cette région. Je me réjouis donc de combler enfin ce manque. En outre, la course sera d'autant plus agréable que nous nous rendons pour la première fois dans la région en famille, et qu'Isabelle (NDLR ; Isabelle Wasme, membre de mon team MDS Run For Make a Wish) est également des nôtres, participant comme moi au 80km.

La course se déroule le vendredi 27 juin, nous arrivons donc le mercredi vers midi à « Cham' ». Nous y avons loué une maison pour nous six. Elle sera notre Base Camp pour ces cinq jours. Les deux jours qui précèdent la course se déroulent admirablement bien, sous un grand soleil. Je vous recommande cette expérience, Cham et sa région regorgent d'activités à faire en famille !

Le mercredi soir nous croisons Nathanaël Jacquemin, chargé de la partie running du groupe l'Avenir. Un journal qui, soit dit en passant, devient la bible des comptes rendus, news et autres résultats running en Belgique. Nathanaël sera lui-même au départ du 80.

Le jeudi matin, après avoir récupéré Isa devant la gare, nous nous rendons tous au village de départ pour récupérer nos dossards. Plutôt superstitieuse, Isa est toute heureuse de voir que le sien, 7977, comprend une pluie de 7 (son chiffre porte-bonheur en course). Le mien, 7721, complète la danse des 7. Je lui dis donc qu'avec tous ces 7 à deux, ça devrait être du gâteau :-).

Je me lance ensuite dans un petit tour du village trail de la course, histoire de m'assurer que nos magasins disposent bien de toutes les dernières nouveautés... Quel soulagement de voir que c'est bien le cas !

Par curiosité, je loue une balise GPS supposée renseigner ma présence exacte à tout moment et à n'importe qui via un lien web (ce ne sera pas une grande réussite mais nous en reparlerons). Je retrouve les enfants occupés en pleine initiation escalade... Ils y retourneront trois fois sur le séjour (quand je vous dis qu'il y a de quoi faire pour tous :-).

Nous montons ensuite en train au Montenvert pour reconnaître cette partie du parcours et visiter les grottes de glaces. Vers 14h30, nous mangeons au magnifique restaurant panoramique avec vue sur la mer de glace. Les enfants s'éclatent et sont impressionnés par cette nature alpine.





EXPERIENCES

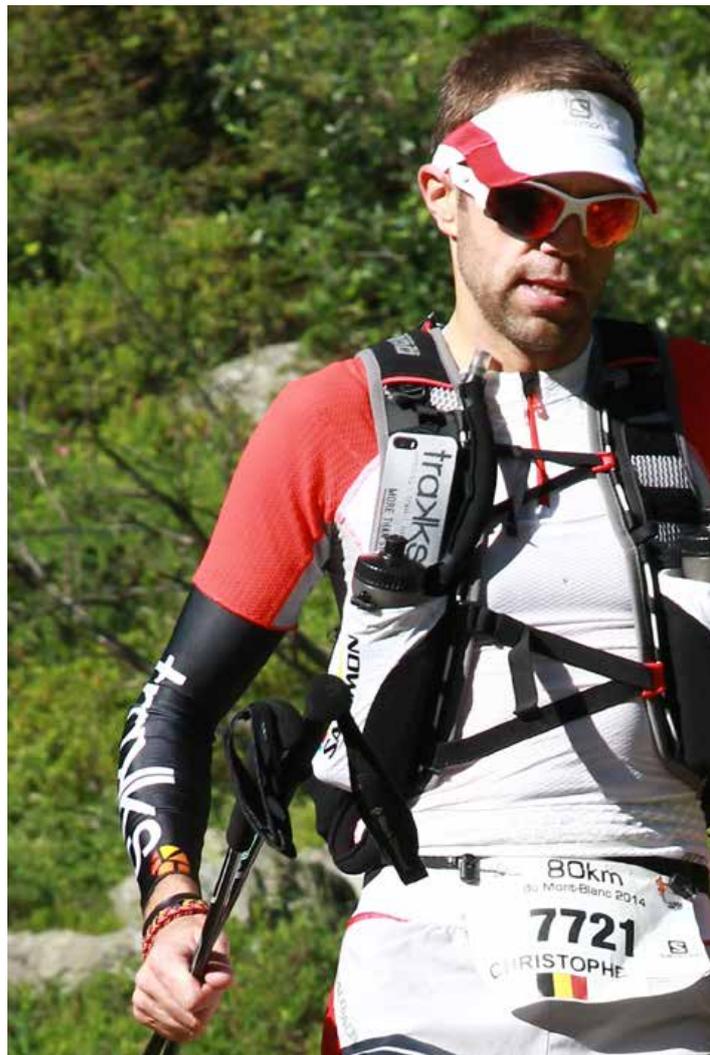
By Christophe Thomas

Le jeudi soir, nous enchaînons avec un très bon restaurant italien qui porte bien son nom : « L'impossible ». Comme nous sommes la veille de la course, je me dis que demain TOUT sera possible !

De fil en aiguille, nous allons tous dormir trop tard. Isa, qui semble elle aussi avoir accumulé beaucoup de fatigue, le payera le lendemain, tout comme moi. Cette fatigue profonde est mon souci majeur sur mes ultras depuis plus de deux ans. Il est grand temps que j'y remédie. Cela me permettrait de beaucoup progresser. Entre autres en termes de qualité musculaire.

Se coucher à minuit pour se lever à 3H00 n'était sans doute pas le meilleur plan, vous en conviendrez. Mais soit, impossible de revenir en arrière ! Isa et moi nous levons donc sans faire de bruit afin de laisser le reste de la maison profiter de cette fin de nuit étoilée. Equipé et rassasié de GATOSPORT (goût pain d'épice) nous mettons 12 petites minutes pour nous rendre à pied sur la ligne de départ. Notre situation était décidément parfaite.

Nous nous plaçons dans le groupe vers la 300ème place. Ce qui nous paraît impeccable. Comme prévu, à 4h, la masse de traileurs s'élance !



Ce qui est positif, c'est que les organisateurs ne nous font pas tourner autour du pot longtemps (pour rappel, 6000m de dénivelé positif nous attendent). Nous entamons immédiatement la montée de Chamonix (1035m) vers Bel Achat et le Brévent (2500m). Soit 1500m de D+ en un peu plus de 6km et dans la nuit. Parfait pour mettre les cartes à plat et se chauffer.

Je reste royalement avec Isa pendant 500m. A la seconde où elle me confirme que « tout est ok », je la perds de vue. Je ne la reverrai pas avant 2h35 du matin le lendemain, moment de son arrivée à Cham.

Je déplie assez vite mes bâtons. L'utilisation de bâtons est une grande première pour moi sur un trail ! L'absence de tout entraînement avec eux ne m'inquiète pas trop.... J'ai à mon actif de nombreuses randonnées alpines qui m'ont bien rompu à leur compagnie. Attention néanmoins pour les personnes qui n'en auraient jamais utilisés, il est conseillé de s'entraîner minimum 4-5 fois avec.

Au final sur la journée, les bâtons m'auront été super utiles. Principalement en montée mais aussi en descente. Quand je ne les utilise pas, je les garde dépliés, soit les deux dans ma main droite, soit un dans chaque main.

La première partie de course monte. D'abord dans les arbres, et à découvert un peu plus haut. Bel Achat me paraît atteint assez vite. Je suis rapidement rentré dans ma course. Je souhaite me concentrer plus tôt qu'à la Leadville en 2013 où ma distraction m'avait coûté une chute assez bête en début de course.

Je reprends quelques coureurs dans la montée, d'autres me dépassent ensuite. Après avoir passé ce premier point haut, nous déboulons très vite vers le ravito complet de PlanPraz (km 11 - 2000m).

Une gentille bénévoles contrôle certains sacs à l'entrée de la tente. Elle se focalise en fait sur les sacs de ceux qui s'attardent... afin de ne pas perdre de temps je ne m'attarde donc pas :-). Je prends deux-trois choses à grignoter, fonce sur deux verres de Coca. Je reprends ensuite directement ma route et entame une partie de course plus roulante. Cela permet donc une bonne régénération après les 1500m de D+.

Peu avant le ravito léger de la Flégère (km 16 - 1865m), je retrouve avec plaisir Xavier (Verdoot), un Belge rencontré lors du très récent Duathlon de la Hulpe. On nous renseigne alors que le premier n'a « qu'une » heure d'avance sur nous. Cela peut sembler beaucoup mais, pour l'objectif que je me suis fixé, c'est une très bonne nouvelle. Xavier me parle des crampes qu'il subit en ultra depuis un an et qui le handicapent dans sa passion. Au compteur de Xavier : UTMB, TDS et autre Transcanaria...

A ce moment je réalise que j'ai des crampes à l'estomac depuis le départ. J'avais jusqu'ici tenté d'occulter la chose, mais elles sont décidément très présentes. Les deux trois dernières semaines d'entraînement, ce désagrément était apparu lors de mes sorties longues un peu plus poussées.



EXPERIENCES

By Christophe Thomas

Nous arrivons à deux à la Tête au Vents et son magnifique Lac des Chéserys (2137m). Nous déboulons en tempo au ravito du Buet (km26 - 1330m). Là, nous retrouvons un autre Belge (ami de Xavier) déjà venu chez TraKks. Il nous annonce qu'il est là depuis 50 minutes mais abandonne à cause d'un manque de jus. Je tente de le remotiver. Je lui conseille de se donner une seconde chance en repartant lentement (souvent l'énergie peut alors revenir). Mais il semble décidé. Peu avant le ravitaillement, l'œil de Xavier s'était mis à couler abondamment à cause d'une poussière. Ne voyant plus que d'un œil, il profite de l'arrêt pour se soigner. Je lui demande si je l'attends. Il me dit qu'il me rattrapera si possible... Je ne le reverrai plus de la journée (il abandonnera également).

Après Le Buet, situé dans un creux, nous remontons TRES sèchement vers le Col des Corbeaux (km34) et le magnifique Col de la Terrasse qui culmine à 2643m. Ces 1300m constituent une belle gifle pour moi. J'avoue penser plusieurs fois à déposer le dossard. Je ressens la confirmation de mes points faibles connus : fatigue accumulée et manque d'entraînement sur des gros dénivelés continus (un défaut qui est une spécialité des petits Belges).

J'ignore pourquoi mais dans cette montée je pense d'un coup à vérifier ma balise GPS. Je réalise qu'elle est complètement plantée. J'appelle rapidement mon père qui me confirme que ma position est restée bloqué au km 3.5...

Je redémarre la balise qui fonctionne alors à nouveau normalement. Durant la matinée, mes suiveurs m'indiqueront plusieurs fois qu'ils reçoivent des informations faussent. A la mi-journée, je déciderai donc de l'éteindre tout simplement.

Le passage de la Terrasse est un très grand moment. Cette nature est tellement belle ! Je réalise aussi que ces altitudes sont parfaites pour moi. En deçà de 3000m, cela reste très praticable. Ensuite, nous nous lançons dans une magnifique descente vers le Col du Passet (1970m) et son magnifique Lac d'Emosson. Au passage du ravito léger qui suit, je n'en mène pas trop large. Je bois rapidement trois Coca histoire de reprendre du jus.

Assez vite, je m'écarte du ravitaillement car j'entends beaucoup de personnes qui abandonnent, ce qui est loin de me remonter le moral. La parcours quant à lui remonte par contre ensuite encore un peu lors de la traversée vers les Chalets de La Loriaz (km43-2020m). Je me motive pour garder un rythme correct.

Lors de ces différents passages en altitude, nous rencontrons très fréquemment des passages enneigés. Le manteau blanc a fortement fondu ces trois dernières semaines mais il est toujours bien présent, ce qui n'est pas pour déplaire à l'amateur des disciplines alpines que je suis, sous le soleil qui plus est.

Vient ensuite la grande descente vers Vallorcine où l'on passe de 2020 à 1260m d'altitude... Autant dire qu'il faut gérer. Je descends assez bien cette partie semble-t-il car je reprends une vingtaine de traileurs, pour cinq qui me dépassent.

Même si on a convenu de ne se voir qu'à Argentière, (km66) j'avoue par moment espérer que ma famille sera à Vallorcine... Pendant que je dévale la pente, mon esprit se libère et je pense à beaucoup de monde et à beaucoup de choses : ma mère, ma

famille, mes amis.... Je me demande ce que je fais là. Mes pensées m'amènent aussi vers les personnes avec qui je travaille et à cette passion que nous partageons. Cette portion constituera la partie « émotion intérieure » de ma course.

Arrivé à Vallorcine (km47-1260m), avant de rejoindre le ravitaillement sur notre gauche, il nous faut faire une grande boucle. A l'entrée de cette boucle, nous croisons une petite route par laquelle arrive...ma famille !

Quel bonheur ! J'en avais rêvé en secret lors de ma descente et ils l'ont fait !

Je demande à Alexandra d'aller chercher des choses dans la voiture et de se poster ensuite avec les enfants au ravito, le temps que je coure la fameuse boucle.

Lorsque j'arrive au ravito, ils sont bien en place :-). Je dis à chacun ce qu'il peut remplir ou faire pour se rendre utile. Ils adorent ça ! Et cela libère du temps que je peux partager avec eux.

Je pensais changer de haut mais garde finalement celui du départ. Je passe simplement une nouvelle paire de chaussettes, saisissant l'occasion pour évacuer tous les petits cailloux et autres crasses rentrés clandestinement. Pendant qu'Alexandra remplit gourdes et poche à eau, Matt trouve très drôle de faire des aller/retour pour faire boire du Coca à son père. Line quant à elle reste auprès de moi pour la partie câlins :-).

Après cette petite pause de mi-course je repars, suivi de mes trois amours qui m'accompagnent pendant 300 mètres... Juste avant de tourner à droite et de remonter à nouveau vers 2200m d'altitude.

Après une succession de petits zigzags, la montée prend ensuite la forme de larges pistes qui me rappellent des passages de la Leadville.





EXPERIENCES

By Christophe Thomas

La météo, toujours au beau fixe depuis le matin, nous aide à vivre une course somptueuse.

Un peu avant d'arriver en haut (Aiguillette des Posettes – 2201m), j'appelle Isa

pour savoir où elle en est. Un peu plus tard, elle me répond par sms qu'elle arrive à Vallorcine. A ce moment, elle a donc 2h30 de retard sur moi. Je l'avais attendu lors du premier ravito au lever du soleil, espérant l'apercevoir parmi les traileurs qui cheminaient au loin, mais en vain.

Nous nous lançons ensuite dans une nouvelle belle descente plus technique, qui se fait depuis les Posettes vers Argentière. Arrivé dans ce beau petit village (km66-1260m) je découvre que mes loulous se sont installés un magnifique camp de base. Après les occupations habituelles de remplissage de gourdes et poche à eaux, de bisous et je repars en laissant mes lunettes de soleil à Line (la luminosité commence déjà à baisser). Nous convenons que nos retrouvailles suivantes se feront...sur la ligne d'arrivée.

Depuis le ravito léger d'Argentière nous prenons la direction Les Bois (km73-1083m) via Le Lavancher et entamons une partie assez roulante et très boisée car plus basse en altitude. C'est une partie de la course plus légère. Elle permet d'un peu se relâcher, se détendre, ce qui fait du bien.

Au ravito complet suivant, l'ambiance est très bonne. En repartant je fais la connaissance de Clément Dieudonné, un jeune traileur français. Ensemble nous prenons la direction des Mottets (km76-1621m). Je sens que ce n'est pas le moment de nous endormir.

Si nous voulons rester dans un bon tempo, il va falloir assurer jusqu'au Montenvers (km78-1913m). L'ascension se corse progressivement mais nous tenons bon ! Nous arrivons à l'hôtel du Montenvers en ayant finalement repris quelques concurrents, ce qui est encourageant. Nous ne nous attardons pas trop à ce ravito léger et, après être montés au Signal (2220m), nous repartons pour la grande traversée au-dessus de Chamonix en direction du Plan de l'Aiguille (km84-2200m). Même si la vue est magnifique, il y a un côté frustrant au fait de surplomber Chamonix du nord au sud sans pouvoir y descendre.

Clément, déjà participant en 2013, m'avait heureusement prévenu que cette traversée paraissait interminable. Le temps commence en effet à sembler long, même si nous faisons toute cette traversée en papotant.

Le début se passe bien, nous tenons un tempo de fin de course. Nous apercevons enfin ce fameux Plan de l'Aiguille. Dans les deux derniers kilomètres, je ressens une série de petites hypoglycémies mais je n'ai plus le courage de reprendre un gel.

Sur la journée, j'aurai alterné entre les gels Overstim (3 Energix et 3 Anti-Oxydant) et les compotines (3-4 au total). Sur les ravitos, j'ai profité des Tucs, de la rosette et de beaucoup, beaucoup de Coca.

C'est d'ailleurs sur la Coca que je me rue en arrivant au Plan de l'Aiguille. Nous ne nous attardons pas et repartons rapidement à deux du ravito. Je voudrais profiter au maximum de la luminosité qui va tomber d'ici 30-40 minutes alors que nous prévoyons 1h25 de



descente. Cette dernière est d'abord légèrement technique mais comparé à ce que nous avons connu comme terrain durant la journée c'est clairement du gâteau. La suite, dans les sous-bois est bien roulante. Mais vu qu'il nous reste 1100m à descendre, j'ai l'impression que Cham ne se rapproche pas, c'est dingue ! Au deux tiers de la descente, Clément m'annonce que son estomac coince et me dit de continuer. Je calme d'abord le jeu durant quelques minutes. Safrontale n'est pas très forte et cela ne m'enchant guère de le laisser dans cette descente. L'absence de lumière et la fatigue rendent la lecture du terrain beaucoup plus complexe. Il m'oblige néanmoins à partir et je reprends une allure plus soutenue.

Un peu avant 22h30, je débouche enfin sur le parking du téléphérique de l'Aiguille du midi. Une fois passé sous l'autoroute, je découvre avec grande surprise sur ma droite Nicolas et Christophe, deux copains belges venus pour courir le marathon le surlendemain. Je savais qu'ils seraient à l'arrivée mais ne m'attendais pas à les retrouver dès la sortie du bois. Ils vivent donc à mes côtés ce dernier kilomètre de folie à travers les rues de Chamonix. A cette heure-là, les gens sont encore massés aux terrasses des restaurants. J'ai presque l'impression d'être le vainqueur de la course. Cela me rappelle l'arrivée de la Leadville mais le côté nocturne ajoute encore à la féerie de l'ensemble. Ma petite famille est postée comme prévu dans le dernier virage, remontée à bloc avec les drapeaux.



EXPERIENCES

By Christophe Thomas

Alexandra prend Line sur ses épaules et nous courront alors à 3 avec Matthieu en direction de la ligne d'arrivée. Voici un de ces moments magiques qui ne durent que 20 secondes mais que vous gardez en vous pour l'éternité.



Et voilà.... 18h35 de course pour une belle 210ème place sur 1300 inscrits et presque autant de partants. 2ème Belge alors que j'étais 3ème Belge au Marathon des Sables ...l'espoir fait vivre. Je suis quelque peu déçu de mon temps. Je visais plutôt 16h-16h30 mais au regard des 50% d'abandon, je suis très très heureux.

Une fois la ligne passée, je vais récupérer ma médaille, mon polo de finisher (enfin un beau polo de finisher que l'on peut utiliser et pas un énième t-shirt promotionnel soi-disant technique). Une bière en main, je vais rejoindre mon comité d'accueil au grand complet. Nous retrouvons d'autres Belges venus pour le Cross et le Marathon.

Il est déjà 23h00 et nous rentrons en famille à la maison. Après avoir grignoté, pris un bon bain et mis les enfants au lit, je repars en ville rejoindre Nicolas et Christophe afin d'accueillir Isabelle. Nous patientons en mode apéro/terrasse. Malgré l'heure tardive certains bars restent ouverts vu l'ambiance. Isa arrivera finalement vers 2h35 du matin. Elle a souffert d'un manque de sommeil mais tout semble ok, pas de bobo à déclarer. Après qu'elle nous ait brièvement raconté sa course, nous rentrons à la maison.

Une belle nuit de sommeil nous attend tous !





By Christophe Thomas

EXPERIENCES



Equipement utilisé lors de cette course:

- Chaussure ASICS Fuji Attack 3
(juste milieu cette fois entre les ASICS Fuji Elite de mon 100Miles de 2013 et les HOKA Stinson Trail de mon MdS 2014).
- Chaussettes FALKE RU4 Short
- Manchons de compression BV Sport Elite
- Short Salomon S-LAB EXO TwinSkin
- Haut Salomon S-LAB EXO ZIP TEE
- Veste : S-LAB Light Jacket
- Manchons bras TraKks
- Visière SALOMON XR VISOR
- Lunettes JULBO Dust
- Lampe Frontale PETZL TIKKA (dont j'ai juste eu besoin 1h15 le matin et 30' le soir)
- Bâtons Black Diamond Ultra Distance Trekking Pole
- Montre GPS SUUNTO Ambit 2 HR
(sans la ceinture cardio pour l'occasion)

Nutrition: Compotines OPTIMUM, Gels Anti-Oxydants et Energix d'Overstim's, HYDRIXIR et MALTO en avant course.



CHRISTOPHE THOMAS (TRAKKS) RACONTE...

MON 80KM DU MONT BLANC 2014

