

L'Echappée Belle

La Traversée Nord, 85km, 6050mD+ Le Pleynet/Les 7 Laux – Aiguebelle, 5^{ème} édition

Départ le 26 août 2017 ... 6h du matin

J'ai grandi à **Chambery** et j'ai vu les **Belledonne** toute ma jeunesse, sans jamais y aller vraiment. Alors, cette course, c'était l'occasion de traverser cette montagne que je ne connaissais que de loin ... et de récupérer les 5 points ITRA qui me manquaient pour pouvoir participer au tirage au sort de **l'UTMB 2018**.

Au départ, sur le papier, ce trail de 85 km ne m'impressionne pas vraiment. Des trails de cette distance, j'en ai déjà fait, et des plus longs aussi. 85 km, c'est pas tellement plus qu'une SaintéLyon qu'on peut finir en 7 ou 8h avec le sourire ... Conclusion : ça devrait bien se passer, même si je n'ai pas vraiment de préparation ...

On ne se méfie pas assez des courses à 5 points ...

L'échappée Belle existe en deux tailles : en XXL (85km, 6050m D+)... et en surement trop grand pour vous (144km, 11 100m D+ mais ça n'empêche pas d'essayer quand même, pour ceux que ça tente). Les 85km de la version « courte » sont communs aux deux versions et on retrouve en partant du **Pleynet** les coureurs de la version longue qui sont partis 24h plus tôt et qui ont déjà 59 kms dans les jambes.

Première particularité de ce trail : on ne tourne pas en rond. Comme pour la **SaintéLyon**, le **Grand Trail du Saint Jacques** ou la **TDS**, on vous met dans un bus à des heures où vous préféreriez dormir, on vous emmène très loin, et on vous lâche dans la nature. A vous de rentrer à pied par la montagne. J'ai toujours trouvé ça plus intéressant dans le concept. On n'a pas l'impression de courir pour rien, même si, dans le fond, ça ne change pas grand chose.

Deuxième particularité : comme pour la TDS ou l'UTMB, il y a la possibilité d'avoir un sac d'allègement que l'on récupère à mi-parcours. C'est important pour ceux qui n'ont pas d'assistance. Cela permet de retrouver des affaires propres et sèches, de changer de chaussettes, de chaussures ou de l'ordinaire des ravitaillements. Il faut bien réfléchir à ce qu'on y met, mais il ne faut pas hésiter à prendre un peu plus. C'est aussi l'occasion de laisser des affaires qui repartiront à l'arrivée. Un sac d'allègement sur un 85 kms ! Cela aurait du éveiller un peu mes soupçons ...

Troisième particularité : sur la liste des affaires obligatoires à emporter et qui sont toutes vérifiées au départ, on trouve ... un altimètre. C'est assez particulier et là encore, cela aurait du me donner à réfléchir sur le style du parcours.

Jour J-1

Les dossards sont à retirer jusqu'à 20h, la veille, à **Aiguebelle**, lieu de l'arrivée du trail. Le départ en navette se fait depuis Aiguebelle à 4h00, pour un trajet d'environ 1 heure jusque sur la ligne de départ au **Pleynet**. Il faut donc pouvoir se trouver à 4h00 à Aiguebelle pour prendre la navette, ce qui fait partir après une courte nuit. Ceux qui peuvent avoir une assistance pourront se faire directement déposer au **Pleynet** et récupérer à l'arrivée. Sinon, la solution de la navette est très satisfaisante. On est dans l'ambiance de course, au milieu des autres concurrent.e.s dès le début. A réserver au moment de l'inscription pour 10 euros, tarif 2017.

Jour 1...

Le réveil à 3h30 n'est pas mon meilleur souvenir pour être franc. Il faut prévoir de bien profiter des jours qui précèdent pour se reposer parce qu'à partir de là, ce ne sera plus possible. Le trajet dure une heure environ pour arriver au Pleynet où l'on attend le départ pendant une autre heure environ. Il y a quelques endroits pour se mettre au chaud en attendant. On est déjà à 1445 m d'altitude, au moment le plus froid de la nuit. On peut en profiter pour faire la queue devant les WC et organiser son sac une dernière fois. Le sac d'allègement est à donner à cet endroit avant le départ.

On se retrouve mélangés avec tous les concurrent.e.s de la version longue, qui sont partis la veille. Les organisateurs passent régulièrement pour demander qui a décidé d'abandonner ... avec un peu d'insistance, parce que la navette pour le retour à l'arrivée part dans quelques minutes ! Après il sera trop tard !

Je n'ai pas encore couru un mètre, alors c'est décidé ... je reste.

Le départ ...

Le départ est donné à 6h00 pile. L'organisation n'est pas très évidente sur le départ. Il faut absolument faire enregistrer son dossard avant de partir sur un stand spécifique. Le passage sur la ligne ne suffit pas pour cet enregistrement. A ne pas oublier donc !

Dès les premiers mètres, on est dans l'ambiance de la suite. Une longue montée, pas vraiment raide encore, à la frontale, le long de ce qui doit être une piste bleue en hiver, pour finalement redescendre après une boucle de 3 kms environ et un repassage sur la ligne de départ du Pleynet. Peut-être pour donner une dernière chance d'abandon aux hésitant.e.s ...

Allez, cette fois c'est parti ... On rentre à la maison. La première descente est assez raide, pas vraiment en mono trace, mais difficile de doubler quand même, avec les cailloux fuyants et les ombres qui bougent dans la lueur des frontales. On va perdre près de 600 m en un peu plus de 7km, avant de trouver la première montée qui calme tout le monde : 850 m de D+ en 4 kms. C'est la façon qu'a trouvée l'Echappée Belle pour nous dire bonjour ! Je crois que c'est là que j'ai commencé à assembler les morceaux du puzzle. Une heure et quart environ pour faire les quatre kilomètres, ça laisse un peu de temps pour réfléchir. En effet, on ne va pas compter la progression en temps ni en kilomètres, mais plutôt en dénivelé. Malheureusement, j'avais acheté l'altimètre la veille à une grenobloise que j'avais trouvé sur le bon coin. J'avais bien parcouru le mode d'emploi avant de m'endormir, mais pas sur que je puisse m'en servir tout de suite. En plus, c'est un modèle avec GPS et une super autonomie de ... 8 heures au moins puisque

la batterie est pleine. Même avec l'optimisme que j'ai encore, je ne me vois pas arriver avant 22 heures ... minuit au pire ... Tant pis. Je l'allumerai plus tard ... Ou sur le prochain trail plutôt. Je vais faire avec mon GPS, comme d'habitude ... et avec mes bâtons surtout. C'est à mon avis le plus important. Sans bâtons, ce trail serait deux fois plus dur.

Juste derrière cette première montée, 900 m de D- en 5,5 kms. Cette fois, je comprends ce que sera la journée. Le terrain est devenu assez technique, avec un gros devers à gauche, de grosses pierres qui dépassent au milieu des chemins et la pluie qui commence à tomber. Heureusement, elle s'arrêtera après quelques éclairs et quelques grosses averses qui mouillent beaucoup le parcours et le rendent très glissant. J'imagine ce que serait ce trail dans ces conditions. Il y a de longs passages au dessus de 2000 m. Il faut espérer ne pas avoir à y passer par mauvais temps.

Premier ravitaillement : Gleyzin

9h40. 3 heures 40 minutes de course. Au bas de la descente, et après 18 kms de course, j'arrive au premier ravitaillement, dans une vieille étable, surchauffée par la présence de tous les coureurs, avec une humidité dense et palpable accentuée encore par le plafond très bas, à poutres apparentes. Le ravitaillement est plutôt classique, avec des soupes de pâtes quand même en plus des morceaux de fromages, des carreaux de chocolat et des bananes découpées ... et des TUCs. J'ai une vraie passion pour les TUCs. Ca m'a pris sur ces ravitaillements où on arrive un peu affamé et où on ne trouve que ça de salé à manger. Une vraie passion au point d'en manger même en dehors des courses, même sans coup de fringale, dans la vraie vie ! La vraie passion, quoi.

J'en profite un peu pour me remettre de ce début de trail. Mais il ne faut pas trainer, parce que c'est ici la première barrière horaire pour nous qui sommes sur le 85 kms. Il faut être parti pour 10h30, dernier délai.

Je me décide à repartir vers 10h10. Je suis à 20 min de la barrière. Il va falloir faire un peu des calculs pour la suite quand même. J'hésite à remplir mon camelbak. Je me renseigne sur le prochain ravitaillement ? Dans 10 kms ? Pas la peine alors, j'ai bu à peine la moitié ... Et celui qui me renseigne ajoute juste, l'air de rien : « Faut compter quand même trois bonnes heures ... au mieux ». Gloups !

Je fais le plein finalement et je pars. Il est 10h15 du matin. Je suis sur une bonne moyenne de 4,9kms/heure et à 15 min de la barrière horaire.

La montée qui suit amène au col du **Moretan** : 1400 m de D+ en 6,1 kms pour arriver à 2500 m. C'est une montée qui n'en fini plus. Je vais mettre plus de 2 heures 30 minutes pour la faire, en ayant l'impression d'être à fond tout le long. Les derniers 500 mètres montent à la verticale au milieu d'un pierrier un peu instable. Les pieds fatigués de ceux du dessus font partir des pierres qui nous tombent dessus. Il faut être vigilant pour éviter ce qui arrive d'en haut ... et pour ne pas faire partir des pierres vers ceux d'en bas. L'altitude n'arrange rien. On a tous un air asphyxié en passant le col. Je me mets à compter ma vitesse à la façon « Echappée Belle » : je suis à 10 m de D+ par minute. Autant dire qu'on aurait le temps de voir le paysage ... si on pouvait lever la tête. Mais là, c'est pas trop possible. Trop fatigué. J'arrive au sommet avec une moyenne de 2,16 kms/heure.

La descente qui suit est vertigineuse, sur un petit tracé à peine dessiné au milieu des pierres et des rochers. Les chaussures s'accrochent partout. J'ai du mal à lever les pieds. L'effort de la montée est encore là, l'altitude ne permet de se refaire très vite. Il faut vraiment faire attention. Un concurrent que je retrouverai au ravitaillement suivant s'est retourné deux doigts dans une chute à cet endroit. Il sera évacué en hélicoptère vers l'arrivée. On lui a déconseillé de continuer dans son état parce qu'une nouvelle chute sur la même main serait dramatique. La fin de la descente se fait sur d'énormes blocs de pierre de plusieurs mètres de haut, posés en vrac au bas de la pente. C'est à la fois grandiose et impressionnant parce qu'il va falloir passer là où il n'y a plus de tracé possible. On saute comme on peut d'un bloc à l'autre. Et ça n'arrange pas la moyenne tout ça.

Au dessous de ces blocs, on voit courir l'eau d'un reste de glacier qui fond sous le soleil de midi. Je m'arrête pour en boire, parce que, finalement, j'ai bu toute l'eau que j'avais. Je suis à sec et c'est une chose qui ne m'arrive jamais. Mais sur cette course, je vais boire comme jamais ça ne m'arrive. Au total près de 8 litres, sans compter tout ce que je vais boire dans les ruisseaux qui descendent de la montagne. A partir de là, je vais m'arrêter à tous les torrents pour boire un peu ou me rafraîchir. Et souvent, il faudra faire un peu la queue, parce que tout le monde à la même idée.

Deuxième ravitaillement : Périoule

13h35. 7 heures 35 minutes de course. Après 27,8 kms depuis le départ, j'arrive au deuxième ravitaillement ... à 10 kms du précédent ! Je me souviens de ce qu'on m'y avait dit : « Faut compter quand même trois bonnes heures ... au mieux ». 3 heures 20 minutes précisément. Ca va ! Je suis dans le rythme (est-ce qu'on appelle encore ça un rythme ?), avec une moyenne à 3,35 kms/heure !

Les kilomètres qui suivent jusqu'au ravitaillement suivant de **Super Collet** où nous attend le sac d'allègement se font sous une chaleur écrasante. On est en plein milieu de l'après midi. Les pluies du matin ont totalement disparues et il n'y a plus un nuage. La seule montée de cette partie est moins exigeante que les précédentes mais traverse une végétation très épaisse et très haute qui étouffe tous les courants d'air. J'ai fait le plein d'eau au ravitaillement précédent, mais je n'en aurai pas assez pour rejoindre Super Collet. Je continue donc à boire dans tous les ruisseaux que je croise. Je me suis tout de même retenu de le faire dans certains ruisseaux qui descendaient à travers des prés à vaches ... Chacun ses goûts.

Troisième ravitaillement : Super Collet

16h50. 10 heures 50 minutes de course. Après 37,5 kms de course, j'arrive au GROS ravitaillement du parcours. Je ne suis pas encore à mi-parcours, et il est déjà presque 17h00. La barrière horaire est à 18h00, départ de Super Collet. On est prévenu de l'élimination inévitable pour tous ceux qui ne seront pas partis à cette heure là. Je commence à être un peu entamé, avec un début de crampe au mollet. Problème d'hydratation sans doute, je ne fais que boire mais ça suffit à peine à compenser l'évaporation (problème d'entraînement aussi sûrement). Je commence à me préparer psychologiquement à passer la nuit dans la montagne, ce que je n'avais pas prévu au départ. Mais là, il faut bien le reconnaître, l'arrivée est encore loin et le parcours qui reste est à peine plus plat que ce qu'on vient de faire. Nous n'avons fait que 3250 m D+ sur les 6050 m D+ du parcours.

Je quitte **Super Collet** vers 17h20. La barrière horaire se rapproche, mais c'est la dernière fois que je m'en préoccuperais. C'est réellement la dernière barrière contraignante à passer puisque celles qui suivent sont beaucoup plus larges. On quitte Super Collet par une grande montée très dégagée à flanc de montagne orientée plein Ouest, donc plein Soleil pour ceux qui y passent à cette heure, et qui mène jusqu'à la crête que l'on suit pendant quelques temps. Le parcours essentiellement Sud-Nord dans l'ensemble fait un petit retour en arrière à cet endroit puisque nous nous retrouvons à redescendre vers le Sud avec le soleil sur notre droite. On plonge ensuite dans l'ombre du versant Est de la montagne et le soleil nous abandonne à ce moment là. On ne le retrouvera plus vraiment sur le reste du parcours puisqu'il sera ensuite toujours caché par les sommets qui dominent la suite du parcours, avant que la nuit ne tombe définitivement.

La partie qui suit est plus roulante que le début du parcours. Ce sont les derniers moments de lumière du jour. La descente est moins piégeuse et la remontée en forêt avant d'arrivée au ravitaillement suivant reste quand même assez raide.

Quatrième ravitaillement : Refuge des Férices

20h20. 14 heures 20 minutes de course. Le refuge des Férices est une petite cabane en pleine montagne au milieu de la pente. Un décor du « Seigneurs des Anneaux » J'y suis arrivé de jour et reparti à la nuit tombante. Tout est devenu très noir très vite, à part quelques lumières de villes au loin : **Chambery** et **Aix les Bains** que l'on voit très bien par dessus certaines crêtes par moment dans la nuit.

J'ai couru assez longtemps sur cette partie avec un concurrent qui était triathlète. Il n'a pas arrêté de se demander ce qu'il faisait sur cette course où on ne court pas. Il attendait le ravitaillement suivant pour abandonner. C'est un trail un peu extrême du point de vue de l'impression qu'on a de ne pas avancer. Il a donc bien abandonné en arrivant à **Val Pelouse**

Cinquième ravitaillement : Val Pelouse

23h15. 17 heures 15 minutes de course. La température a baissé un peu en ce début de nuit mais elle reste étonnamment élevée pour l'heure et l'altitude. Ce ravitaillement est organisé moitié dortoir, moitié infirmerie. Les abandons se succèdent à l'arrivée. Quelques uns pour vomissements depuis quelques kilomètres, mais la plupart sur blessures. Beaucoup de chutes ou d'entorses.

A partir de là, la suite est majoritairement en descente. Cela n'est en rien plus facile compte tenu de l'importance des pentes que l'on rencontre et de la fatigue accumulée. J'ai couru dans cette partie avec un concurrent qui était sur la version longue du trail et vivait à Doubaï toute l'année. Il était originaire d'Annecy, expatrié à Doubaï pour raison professionnelle. Il était sur l'UTMB l'année précédente, et par comparaison, le 144 km lui semblait bien plus difficile. **Avis aux amateurs !** Mais il avait l'air de bien s'en sortir. Question entraînement, pour la chaleur, il était plutôt habitué. En revanche, pour le dénivelé, il s'était fait un plan d'entraînement dans la cage d'escalier de son immeuble de 78 étages ... On rencontre des gens étonnants sur ces épreuves.

Après une dernière descente de 1100 m D- sur 7 kms, on se retrouve à chercher le ravitaillement suivant en fond de vallée, sur des sentiers qui serpentent près de maisons éparses et qui longent des ruisseaux. On est en plein cœur de la nuit et la fatigue est bien présente. J'ai renoncé depuis longtemps à faire des estimations sur mon heure d'arrivée ou à évaluer ma moyenne. De toute façon, je n'avance pas et j'arriverai bien au delà de ce que je pensais au départ.

Dernier ravitaillement : Le Pontet les Granges

4h30. 22 heures 30 minutes de course. Après 71 kms de course, j'arrive au dernier ravitaillement. Nous ne sommes plus très nombreux à courir ensemble. Je suis tout seul depuis près d'une heure. J'ai pensé régulièrement m'être trompé de chemin mais le balisage est très régulier et très lumineux dans la nuit. Heureusement, parce que je manque un peu de lucidité depuis quelques kilomètres. J'ai passé plusieurs minutes à me demander ce que faisaient quatre personnes au milieu de la montagne à transporter un barnum, avant de me rendre compte que ce n'étaient que les ombres de la frontale d'un concurrent qui me précédait. Fatigue et manque de sommeil ne rendent pas vraiment plus alerte ...

Il ne reste plus que 13 kms avant l'arrivée. Dans d'autres trails, on pourrait dire qu'on est arrivé et qu'on va finir tranquillement. Ici, c'est un peu différent : 450 m D+ en 2,5 kms suivi de 1000 m D- sur 10 kms. On reste dans la moyenne de la course, sur le même rythme depuis le départ. Je vais mettre quand même 3 heures pour les faire. Mes genoux commencent à ne plus vraiment supporter les descentes surtout certains passages un peu glissants au milieu des bois où il faut s'accrocher aux troncs pour avancer. Sur la fin de cette descente, en même temps que le soleil se lève, je rejoins la route goudronnée qui va jusqu'à **Aiguebelle** ...

L'arrivée : Aiguebelle ...

7h38. 25 heures 38 minutes de course. J'étais parti pour finir entre 22h00 et minuit la veille, soit après 16 heures ou 18 heures de course. Je suis en train de finir péniblement en 25 heures 38 minutes. Mais je vais apprendre que nous ne sommes en moyenne qu'un sur deux à être *finisher*. C'était donc une course vraiment difficile. Il faut bien savoir dans quoi on s'engage en s'inscrivant à cette course. Et encore, ce n'est que le parcours « court » ... Mais c'est une course qui mérite d'être faite, au delà de l'effort qu'elle demande, pour les endroits que l'on traverse. Et même si on n'est pas toujours très haut, on a vraiment le sentiment d'être toujours très loin de tout. C'est aussi ce qu'on vient y chercher.

Dernière chose importante en passant la ligne, il faut respecter une tradition à laquelle les organisateurs tiennent beaucoup : Faire sonner la grosse cloche à vache de l'arrivée, le plus fort possible ...

Dans les heures qui ont suivi, je dois reconnaître que je me suis demandé ce que j'allais faire de ces 5 points que je venais de gagner. Je ne me voyais pas repartir de si tôt dans des galères pareilles, UTMB compris ...

Et puis, on oublie ...

Stéphane