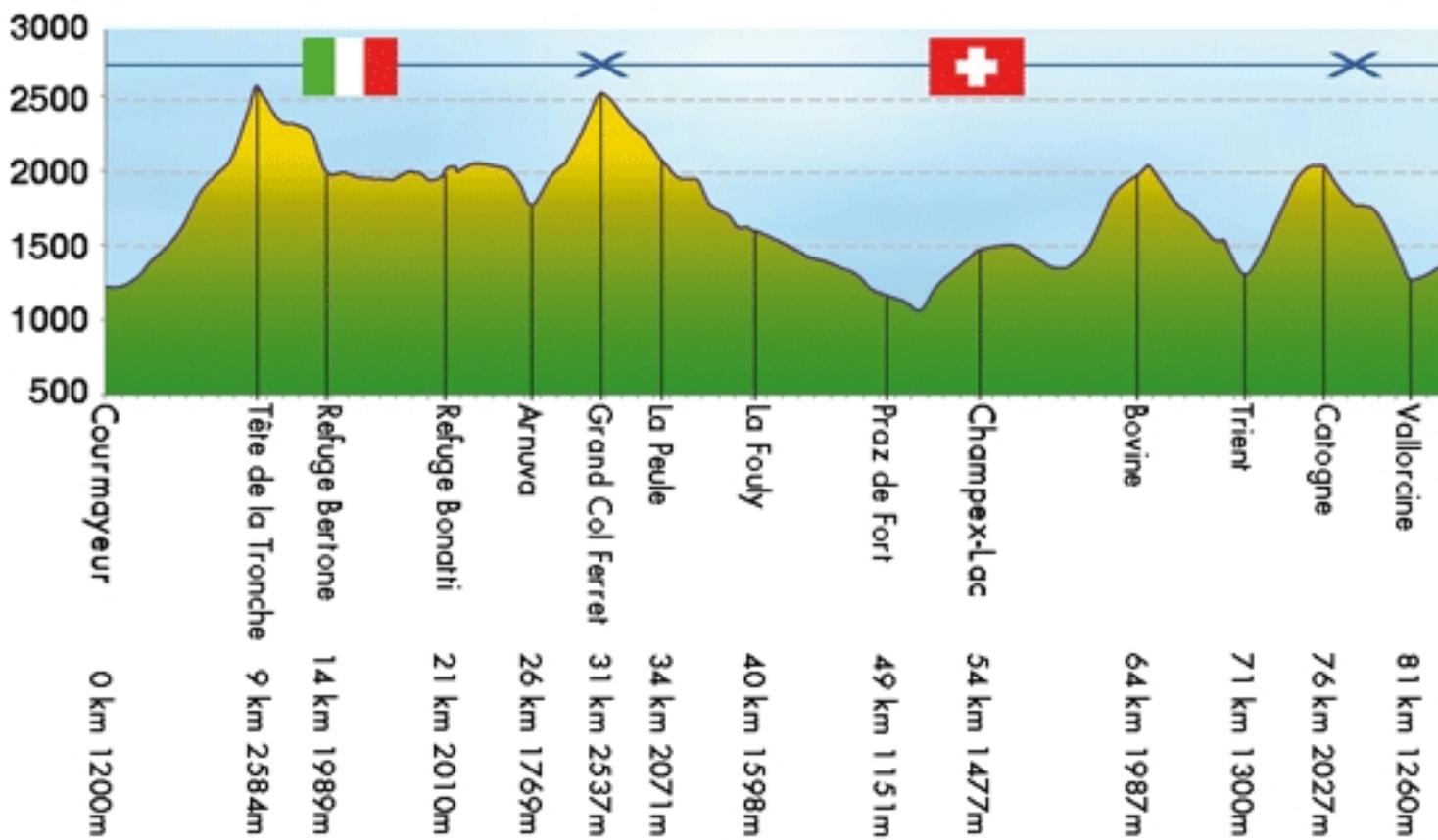


La CCC



La CCC est une des 4 courses de l'UTMB (Ultra Trail du Mont-Blanc).

Officiellement **CCC** veut dire **C**ourmayeur, **C**hampex, **C**hamonix, soit 3 repères, dans les 3 pays traversés. Au fur et à mesure de la course, j'ai trouvé une nouvelle définition à ces 3

**C**, qui sont devenus :

**C**olossal,

**C**ont un km bien durs (6110mDev+),

**C**ourage...



Après ces quelques repères sur le parcours qui fait les 2/3 du tour du Mont-Blanc, il faut savoir que le temps limite était fixé à 26H30 et que nous étions 1 900 trailers à tenter l'aventure

après avoir été acceptés par l'organisation de par nos courses précédentes puis tirage au sort. Nous serons les heureux élus d'une ballade où on allait voir du pays et parcourir un cadre mondialement reconnu par sa beauté. Ce n'est pas pour rien que 76 nations étaient présentes pour ce RDV mondial du trail.

Le décor planté, il faut bien le réaliser ce défi qu'on s'est lancé il y a déjà 8 mois. Que vont donner ces longs entraînements en montagne, de nuit, de 3 à 6 heures tous les we ? Ces trails de préparation de plus en plus durs vont-ils permettre de finir « pas abimé » et sans tomber dans le piège des barrières horaires (temps limite de passage à certains endroits) ?



Top départ !

**6H05** le matin du 29 août, notre refuge s'anime des coureurs préparant leur attirail de course. Le gatosport avalé, c'est le contrôle du matériel et le rangement du sac. Le stress monte inexorablement. Mais où est ma frontale ? Introuvable à 5mn du départ... panique ! C'est un matériel obligatoire qui sera contrôlé et sans lequel la course ne peut se faire. Retrouvée par miracle glissée dans le té d'oreiller, le calme reprend le dessus aussitôt dissipé par un des bâtons télescopiques qui pour la 1° fois en 2 ans refuse de se visser...

**7H**, trop tard pour réparer, il faut y aller, le bus qui va nous conduire à travers le tunnel du Mont-blanc pour le départ à Courmayer (Ita), ne nous attendra pas.



**9H** Départ de la 1° vague de coureur pour éviter les embouteillages sur des sentiers monotraces. Nous choisirons avec les 2 copains, la 3° et dernière vague de départ et le ventre mou du peloton pour un début de course que nous voulions lent (on sera servi).



**9H30** C'est notre départ, avec l'émotion des musiques fortes, les encouragements nombreux, les traditionnelles cloches agitées, pour rythmer nos premières foulées. Une fois le stress du départ dépassé, la sérénité s'installe et les heures s'enchaînent très calmes (on sait ce qui nous attend !), avec de gros entonnoirs de coureurs dans les passages difficiles où un seul coureur pouvait passer à la fois. Arrêts fréquents et très longs, vont jusqu'à nous refroidir. Rageant d'être parti avec les plus lents... Mais les 1<sup>o</sup> paysages nous remplissent déjà les yeux et la 1<sup>o</sup> montée (1400m dev+), au sommet de « la Tête de la tronche » ne nous fera pas « tirer la gueule ».

**12H27**, premier sommet avalé très en douceur, la route est encore longue et on se lâche dans les premières descentes pour avancer un peu et ne pas être pris au piège des barrières horaires.

:

: 16H

:

: 20H



:

: 23H

:

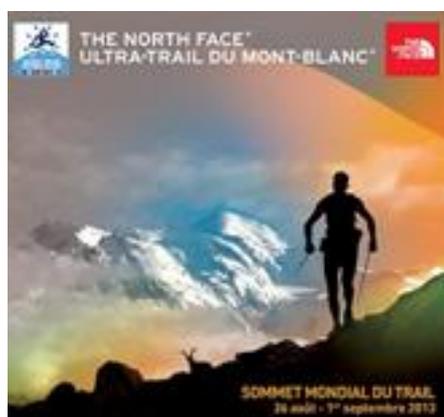
: 1H

:

: 3H

:

:



Un peu plus tard...

**5H** du matin le samedi 30 août, dernière montée ...

**D**epuis Vallorcine, ça grimpe régulièrement mais doucement. Un peu avant, la Suisse nous avait laissé indemne, en dehors d'une petite chute maîtrisée et indolore. Tout va bien je marche vite, il fait frais et je suis en équilibre jusqu'au col des Montets, pied de la dernière difficulté dénommée la « Tête aux vents ». J'aperçois alors une guirlande de lampes dans la montagne qui me semble être presque à la verticale. Je n'ose croire que se sont des coureurs et que ce sera le lieu de notre dernière pente. Hélas si ! C'est bien là le passage et pas le choix,

il faut la vaincre cette dernière épreuve. Avec une pente très forte et des passages à plus de 25%, des marches hautes et irrégulières, c'est à présent un effort intense qu'il faut fournir à chaque pas où bras et bâtons sont les sauveurs de jambes vidées d'énergie et qui ont bien du mal à se hisser sur le caillou suivant. Plus aucun concurrent valide ne sera dépassé dans cette montée sauf ceux qui, épuisés, auront lâché et sombré sur le côté du sentier. « *Courage* » lancé à chacun d'eux.

**U**ne jambe, une autre..., un bâton, puis le suivant..., une grande ventilation puis une poussée à l'arrachée, et encore et encore... Montée sans fin dans la nuit noire jusqu'au bout de soi. L'épreuve est bien là, ça n'en finit jamais, on y arrivera pas sans se reposer ... ne pas lâcher, y croire, tenir bon dans sa tête, sa concentration, être sûr de soi. La frontale n'ose plus éclairer que le rocher suivant, et encore une antépénultième marche qu'on croit toujours être l'une des dernières... Mais non il y en aura encore beaucoup, et elles semblent se fabriquer et se rajouter au fur et à mesure comme dans un dessin animé insensé !



Plus un mot échangé parmi les coureurs hagards. Seuls des souffles forts et quelques râles se font échos, ce souffle qui nous raccroche tous à l'objectif : « EN FINIR ». Puis peu à peu, la magie des cycles opère. La nuit s'efface, la pente se radoucit, le jour suivant qu'on espérait tant, apparaît réveillant toutes les aiguilles et le Mont-blanc qui nous apparaît dans une lueur rosée. La tête est dans les nuages (et pas dans le vent pour ceux qui ont suivi), grandiose !

**M**oment magique. La nuit est passée, la dernière montée a été arrachée de haute lutte ... « *ça va le faire*

» comme on dit. Plus que 11 km plutôt descendants. Malgré la force de certaines pentes, on gère, on retient, on assure dans les souches et les cailloux, on appuie précautionneusement sur le pied douloureux où un ongle s'est arraché, puis on déroule sur les chemins larges et

doux...

**A**u fond Chamonix déjà, une sono puissante qui résonne, nous fait dire que ça ne va plus durer des heures, mais que dans 20mn on y sera, oui on sera nous aussi FINISHER. La foule massée dans le dernier kilo dans Chamonix, la tonne d'applaudissements et de bravos nous le confirment, on est bien le héros d'un moment, le héros de son aventure personnelle et même si l'on finit 10 heures après les champions cela n'y change rien. L'arche géante de l'arrivée met un point final au périple dans le cadre d'une arrivée digne du tour de France. On l'a fait... !!!

**Mais,**

**De** 12H30 premier sommet gravi à 5H30 du matin le jour suivant, il



s'en est passé des choses...

Inutile de tout conter dans un bref CR, mais ce petit Abécédaire vous éclairera sur la course, ses anecdotes et l'ultra trail.

**A** comme **A**venture. Bien plus qu'un sport, l'ultra c'est une **A**venture qu'on n'est pas sûr de terminer. Plus de 30% d' **Abondo**  
ns sur notre course CCC...

**B** comme **B**énévoles. Ceux qui toute la journée et toute la nuit nous auront encouragé partout, ravitaillé, aidé, protégé des quelques routes traversées. Ils étaient 2 000 ! **Bravo** à eux.

**C** comme **C**loches. Improbable **C**oncert de multiple **C**loches en pleine nuit noire dans la montée vers **C**atogne. On comprendra vite, que les vaches en liberté étaient paniquées par ces lucioles de **C**oureurs perturbateurs de leur nuit.

**D** comme **D**énivelé. +6110 mètres en 6 montées principales à avaler de 1400m à 700m de **D**énivelé. Et autant à **D**escendre... Les **D**ifficultés se succèdent sans cesse et c'est un **D**éfi que de maîtriser les inévitables **D**ouleurs musculaires.

**E** comme **E**ffort. **E**ffort **E**norme à fournir dans certaines montées bien raides, qui évite l'**E**nnoi et l'angoisse de s'

**E**  
ndormir !

**F** comme **F**rontale. **F**rontale dont les piles se consomment trop vite et m'ont fait craindre la panne avant la fin de la nuit pour pouvoir être **F**inisher. Sauvé de peu par le jour !

**G** comme **G**uirlande. De lucioles serpentant à l'infini les montées et nous faisant craindre le pire pour nos **G**enoux. Beau spectacle.

**H** comme **H**ibou. Après genou, on s'attendait à en trouver. Pas vu !





Comme vous, inutile de dire qu'il est un grand sportif et un grand parcours, on a prend  
de la même façon, on a pris un long et un court, 200 km de course, on a pris si