



Mon premier ultra en montagne

Par Sylvain Ruyer

Octobre 2012, je publie sur Facebook le message suivant : "Entre le marathon et le 80km du Mont Blanc, mon cœur balance ... ", Le 80 km remporte largement le suffrage mais un copain de collège, qui vient de faire le cross (23km) du Mont Blanc, me dit que commencer par autant c'est de la pure folie... Je sais donc ce qui m'attend... Cette nouvelle épreuve du calendrier n'est pas encore connu du grand public, tout le monde peut s'inscrire sans point qualificatif, c'est idéal pour moi qui n'ai à mon actif " qu'un 80 km à l'éco trail et une course de 100 km ".

Mars 2013, après une bonne préparation de trois mois, je m'aligne pour la seconde fois à l'éco trail du 80km. Les 1 500m de dénivelé positif me paraissent interminable et je me demande ce qui m'a pris en m'inscrivant pour le Mont Blanc.

Lundi de la Pentecôte, Pascal Ebner a organisé pour les inscrits des courses du Mont Blanc et pour les amoureux de la nature, un week-end en Chartreuse. Pour moi, la course en montagne est une première, et j'écoute les récits des trailers. On me parle de chutes et je ne comprends comment et pourquoi ils tombent !!!! Les séances d'entraînement commencent, les conditions climatiques sont hivernales, boue et neige, bilan pour moi : 8 chutes dans les descentes, je comprends mieux leurs récits !!

Ce we me permet également de comprendre que mon équipement n'était pas du tout adapté : il me manque des gants chauds, une veste totalement imperméable et des bâtons.

Je mène ma préparation avec 5 sorties par semaine, prenant la feuille de Michel du plan 3h15 au marathon et remplaçant la séance de VMA par une séance de cotes. J'enchaîne les sorties mais je les limite en durée pour ne pas arriver blessé ou cuit le jour J.

Vendredi mat 4h, on retrouve tous les trailers du club. Je n'ai qu'un mot à l'esprit devant ce qui m'attend : humilité!

Je me suis fixé quand même trois objectifs : le plus important : être Finisher, terminer ds les 50% des partants et arriver avant la fin de la nuit (je suis myope et vois mal la nuit).

José et Laurent sont trop rapides mais je pars pour la première grosse montée d'un bon rythme (en marchant !!). De nuit elle passe relativement vite, on court en dévers sur la neige glacée et tassée, ça fait bien mal aux chevilles. Je comprend l'utilité des bâtons qui me permettent de m'équilibrer.

Au bout de 30km, je suis 267 sur 700 inscrits, je sens un coup de fatigue, je m'alimente dans la seconde grosse montée, ça me fait un bien fou. Mais la descente est dure, je n'arrive pas courir, je n'ai aucune technique et dès que les roches sont trop hautes, je pose les fesses par terre. Arrivé à Vallorcine, je croise Dominique qui s'est foulé la cheville. Le ravito et surtout les SMS avec les encouragements des copains qui suivent ma course sur le net me font un bien fou. Je prends mon temps, la moitié est faite, en partant, j'aperçois Stéphane qui arrive.





Le Mont blanc, par Sylvain