

# Compte rendu de l'Echappée Belle du 31 août au 2 septembre 2018







Distance 144 Km pour 11100 mètres de D+ et idem en D-

Participants du Tours'N Aventure : Jérôme THIBONNET, Hugo LARBALETRIER et moi-même (Louis ROBIN).

En ce jeudi 30 août, Jérôme et moi prenons la direction d'Aiguebelle en Savoie, village de l'arrivée de la course pour récupérer nos dossards, passage au contrôle de nos sacs pour l'équipement obligatoire (couverture de survie, vêtements chaud...). Nous retrouvons notre coéquipier Hugo qui avec ses accompagnateurs nous hébergeront pour la nuit beaucoup plus près du départ que si nous aurions du camper à Aiguebelle et prendre le bus pour rejoindre le départ. C'est une course en ligne, lieu de départ dans le village de Vizille situé en Isère au sud Est de Grenoble. Je suis encore un peu plus stressé que d'habitude, puisque c'est la deuxième fois que je vais m'aligner au départ après mon échec en 2016. Départ vendredi à

6H00, Léa et Julien (amis d'Hugo) nous font donc à Jérôme et moi gagner 1H30 de sommeil.

Nous y sommes, briefing de départ où une nouvelle fois le speaker, insiste pour que nous partions doucement et prenions notre temps : moins de 50 % des coureurs iront au bout...

C'est parti, quelques km de plat, et première montée pour le Col de la Madeleine 900 mètres de dénivelé positif, ça part gentiment sans aucune difficulté technique sur cette portion. On distingue ensuite, le lac de Luitel (réserve naturelle), mais nous avons un temps très couvert, donc on ne profite pas vraiment du paysage. Depuis le départ, nous prenons donc 1520 m de D+ jusqu'au Foyer de Ski de Fond Arselle, lieu de notre premier ravito.



Tout va bien pour l'instant, les sentiers sont bien carrossés et assez faciles, ça ne va pas durer... Direction Refuge de la Pra, on monte toujours pour atteindre 2155 m d'altitude, les pentes se raidissent un peu plus. Hugo, part devant, et Jérôme après être parti un peu devant, ferme la marche quelques centaines de mètres derrière moi (je suis un peu surpris, il est très prudent). Nous sommes maintenant au Refuge de la Pra Km 27. Ça durci sévère, à l'assaut de la croix de Belledonne. Malheureusement, l'organisation dévie la course 200 m avant le sommet pour cause de mauvais temps.



Nous enchaînons pierriers sur pierriers, passage au point culminant de la course 2926 mètres. La Météo alterne entre petite éclaircie et temps couvert, temps idéal pour ce genre d'effort mais un peu tristounet pour profiter des paysages. 3ème halte au Refuge Jean Collet, nous poursuivons jusqu'au prochain ravito Habert d'Aiguebelle Km 47. Pour atteindre ce dernier, nous allons faire une grande descente, que nous allons remonter ensuite pour poursuivre notre chemin ; l'occasion pour Jérôme et moi de croiser Hugo en forme qui repart déjà. Dernier tronçon à faire avant la 1ère base de vie de la Station du Pleynet. Mais avant nous devons escalader le col de la Vache, la montée la plus dure, grosses caillasses, se terminant par un méga « coup de cul ». Au sommet, une pluie fine s'invite au programme, ça redescend pareil...





Bientôt nous rallumons la frontale, longue et douce descente, la pluie cesse et enfin nous sommes au Pleynet. Il est déjà 21H30, + de 15H00 de course 63 Km seulement, nous ne sommes pas encore à la moitié, mais la barrière horaire est 4H00 du mat, on est large... Ici il faut prendre le temps de bien manger, se reposer et se changer. Nous récupérons nos sacs de rechange. Ils sont détrempés (stockés dehors sous des barnums, ils baignent dans l'eau..). La majorité de nos affaires est trempée. Jérôme me rejoint, nous décidons de poursuivre ensemble, et pour commencer, nous allons dormir  $\frac{3}{4}$  d'heure. Nous repartons requinquer à l'ascension des Chalets de la Petite Valloire 1000 m de D+, l'endroit même où j'avais rebroussé chemin deux ans plus tôt. Ce n'est qu'une formalité. Puis Ravito du Gleyzin, là on nous informe que l'on ne montera pas par le col de Moretan (très dure montée) est raison de la météo, on ne s'en plaindra pas. Au ravito de Périoule, un bénévole me dégote une pince multiprise pour débloquer le clip d'un de mes bâtons qui se replie tout seul. Sous un épais brouillard, nous arrivons à la 2ème base de vie : Super Collet, de nouveau nous récupérons notre sac et refaisons le plein. J'abandonne l'idée de réparer mon bâton qui refuse de se maintenir ouvert, je vais terminer avec un seul,

en alternant gauche et droite pour ne pas attraper de tendinite. La douleur sur un tendon leveur me suffit.



Depuis cette nuit, nous ne courons pratiquement plus, uniquement marche rapide. Les premiers du parcours de 57 Km partis à 9H00 du matin d'Allevard (en aval de Super Collet) nous doublent sans cesse, et ensuite rejoins par le 85 Km lui parti à 6H00 du Pleynet. Dans la montée qui nous

emmène au Val Pelouse, une voix familière se fait entendre, ce n'est autre que celle d'Antoine Félix, en course sur le 57 Km, nous faisons un peu route ensemble puis se perdons. Encore quelques grosses montées mais beaucoup moins dures que sur la première partie, nous continuons notre chemin. Entre chaque ravito il nous faut 5 heures pour faire seulement 12 à 15 km. Nous n'avancions pas vite, mais d'un pas décidé à rejoindre l'arrivée. Pour la troisième fois nous rallumons la frontale, les kilomètres s'égrainent, dernière descente 1000 mètres de D- et enfin Aiguebelle, nous sommes déjà dimanche et il est 1H25 du matin, nous passons sous la cloche : FINISCHERS ! Une douche, le repas d'après course, et nous allons dormir sur un lit de camp dans le gymnase. Au petit matin un petit déjeuné en compagnie d'Antoine, et nous reprenons la route vers Tours.

#### SCORE FINAL :

Hugo LABALATRIER 35H57'

Jérôme THIBONNET : 43H23'

Louis ROBIN : 43H23'

Encore un grand merci à Jérôme de m'avoir supporté pendant ces longues heures, et merci aussi à Hugo et ses amis pour l'intendance...