

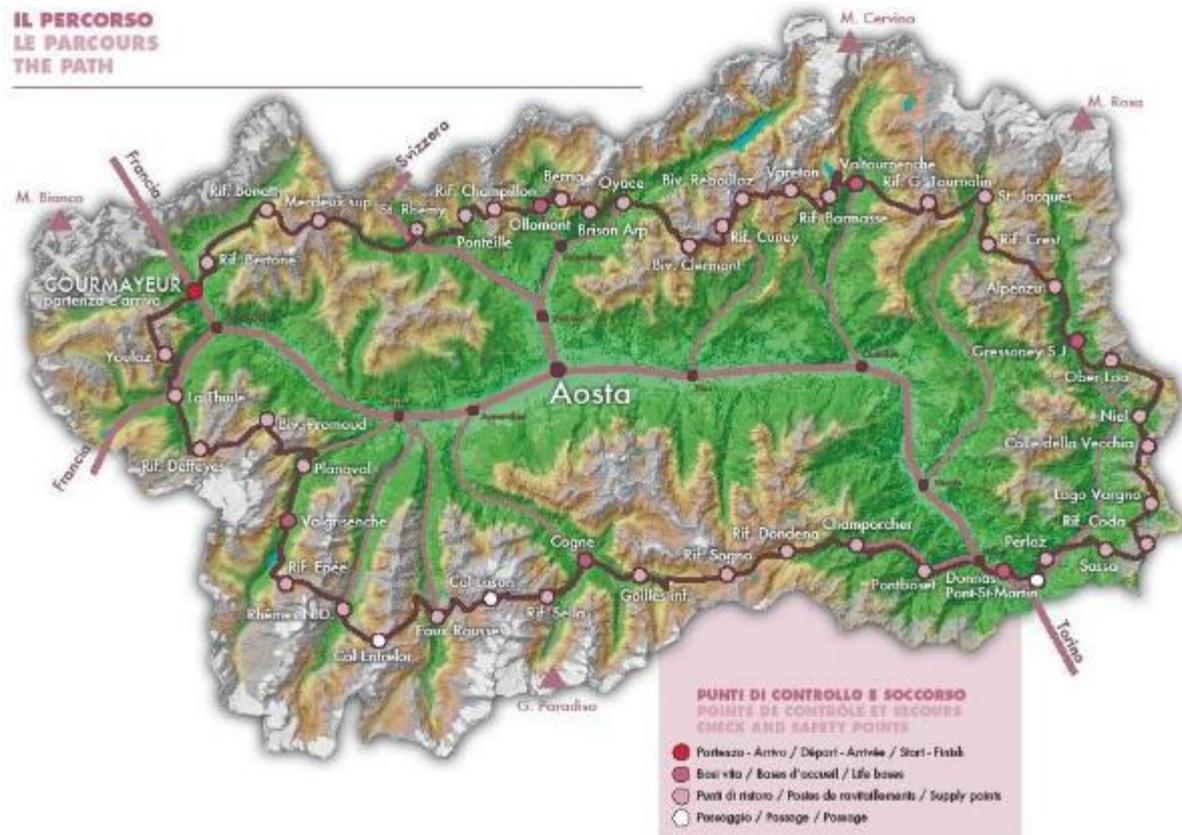
Pas facile de faire un CR d'une telle aventure, par où commencer et que dire ?

Je fais rarement des comptes rendus et d'autres seront bien meilleurs que le mien pour détailler chaque portion en détail.

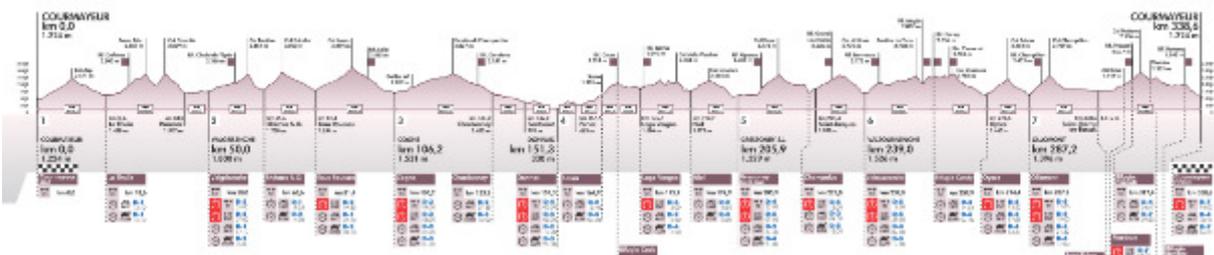
Je ne vais pas décrire les 27 cols passés mais faire ressortir des événements particuliers qui m'ont marqué.

Le Tor des géants est une course qui suit les voies 1 et 2 faisant le tour du Val d'Aoste en Italie.

C'est une épreuve d'endurance de 340 km pour 24 000 m de dénivelé positif (et négatif aussi) à boucler en moins de 150 h (6 jours + 6 h).



Le parcours est composé de 7 sections d'une cinquantaine de kilomètres chacune et qui se terminent par une base de vie.



Les bases vie sont des points où l'on retrouve un sac que l'organisation nous emmène d'une base à l'autre, permettant ainsi d'avoir des vêtements propres, une seconde paire de chaussures et tout le matériel qu'on jugera utile de mettre dedans et qui voudra bien rentrer surtout !

Ce sont aussi des lieux où l'on peut dormir autant qu'on le souhaite, se restaurer de vrais repas et on y trouve des soins de podologues, ostéopathes, kinés et massages.

Il y a également, en plus des bases de vie, des ravitaillements régulièrement sur le parcours, permettant de se restaurer et de remplir les bidons mais également de dormir si on le souhaite (et si le lieu le permet) mais pour 2h max.

Mon père fait mon assistance et nous avons rdv à plusieurs points sur le parcours. C'est un réel avantage que d'avoir quelqu'un qui nous suit et de savoir qu'on est attendu.

Le retrait des dossards a lieu la veille, et inutile d'arriver trop tôt sinon c'est l'énerverment et l'attente assurés.

A 18h00 le samedi, il y a la remise de dossards des stars avec une belle ambiance.



Le briefing d'avant-course est un peu plus tard mais est un peu triste avec peu d'ambiance.

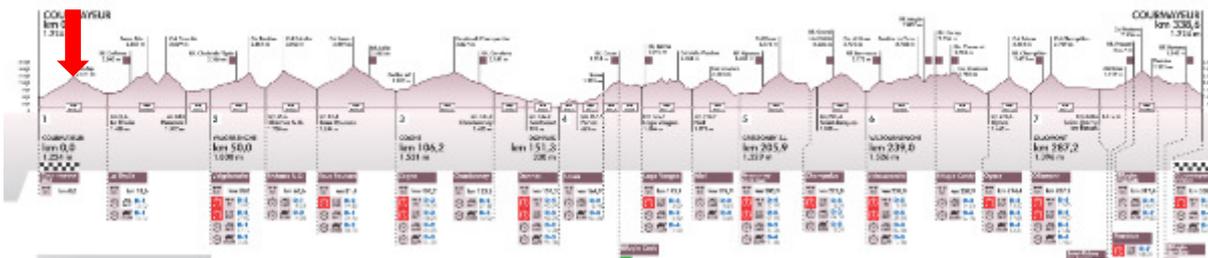
RDV est pris avec les kikous pour donner les autocollants.



Le départ a lieu le dimanche 11 septembre à 10h00. Contrairement à d'autres courses, j'ai très bien dormi la veille. Le temps est au beau fixe et même trop chaud.



Le premier col à franchir est le col de l'Arp. Il est significatif car il y a énormément de monde présent pour nous encourager. C'est là que la magie du Tor commence à opérer et on sait que c'est le premier d'une longue série.



Je rencontre l'écureuil / David dans la montée.

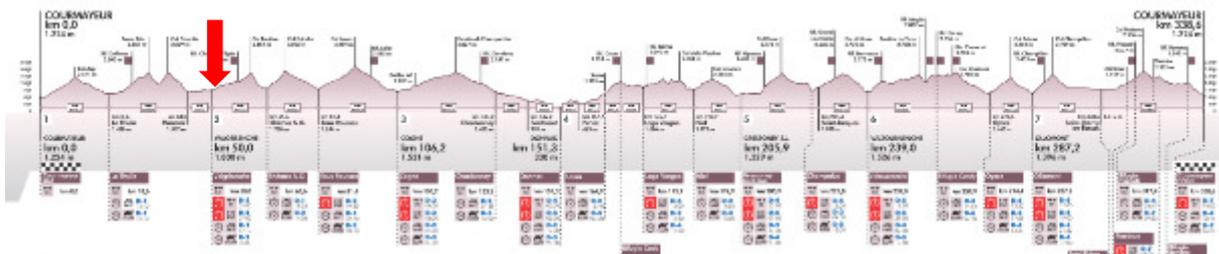


Pas d'évènement particulier sur le début de la course et sur la journée du dimanche. On passe 3 cols à 2 571, 2 857 et 2 829 mètres. Il fait chaud donc on attend la tombée de la nuit avec impatience.





Arrive la première base de vie à Valgrisenche (50^{ème} km) vers 23h, je retrouve mon père.



La stratégie initiale était de passer 3h aux bases de vie : 1h pour la douche et le repas et 2h de repos.

Direction la douche... froide... et ensuite le repas. Par contre, pas du tout envie de dormir, forcément ça ne fait que 13h que je suis parti.

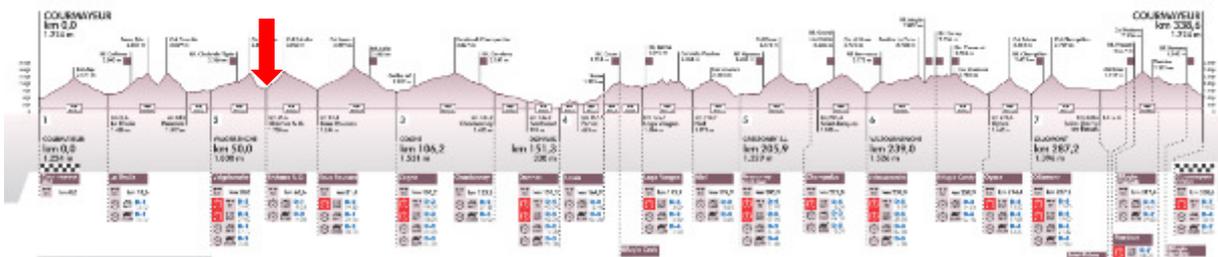
Je m'apprête donc pour une nuit dehors et le programme jusqu'à demain matin est un « petit col » à 2 850 mètres pour 16km dont une longue montée et une descente assez raide.

Départ de la base de vie au bout d'1h25 avec David donc je ne me suis pas (assez) reposé mais je ne m'en rends pas compte.

Je n'avais pas forcément vu qu'on débutait par une longue partie de route avant de commencer l'ascension et je râle intérieurement. L'ascension est longue mais pas compliquée par contre la descente ensuite est très raide. Nous avons la chance de la faire avec Arsim/Arnaud sénateur qui nous donne plein de conseils.



Les conditions météo sont bonnes et la nuit se déroule bien, sans coup de barre et arrivée au ravito suivant à 05h15 (66 ème km)



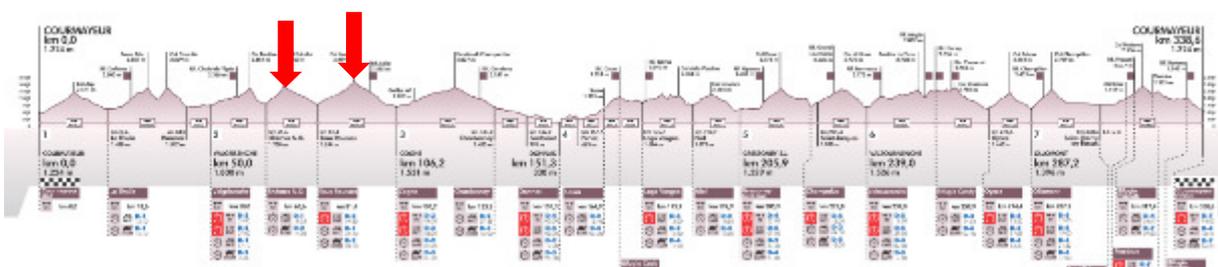
L'envie de dormir est présente mais les bénévoles annoncent une place à 06h00 pour moi et 06h15 pour David. On va patienter...

L'heure d'aller se coucher arrive : mise en place des boules quies dans le dortoir et on se place en mode repos. Je sens le sommeil arriver quand l'occupant à côté de moi se lève en me bousculant...

On recommence les exercices pour s'endormir quand le portable d'un autre participant sonne, ensuite c'est un troisième qui décide de refaire son sac dans le dortoir.

Au bout de 20mn, excédé, je me lève. Je vois David qui dort donc je décide de repartir seul.

Le programme de la journée est corsé : 2 cols à plus de 3 000.



Il fait frais et la première montée se déroule bien. Je fais la connaissance de Bruno, un coureur Alsacien.



Les rencontres permettent de découvrir des personnes, d'échanger sur les expériences et courses passées et à venir et ça permet donc de passer le temps.

Le Col Entrelor est assez vite avalé et j'entame une grosse descente de 1 400 m d- qui va piquer les cuisses.



Nous sommes donc lundi matin, à peu près 24h de course, et mon esprit commence à divaguer un peu et à penser à tout ce qu'il reste à accomplir. Les calculs défilent : 70 km d'effectués, à peine 24h00 de course et ce qu'il reste me paraît démesuré et inconcevable.

Gros gros coup de mou même si physiquement ça va.

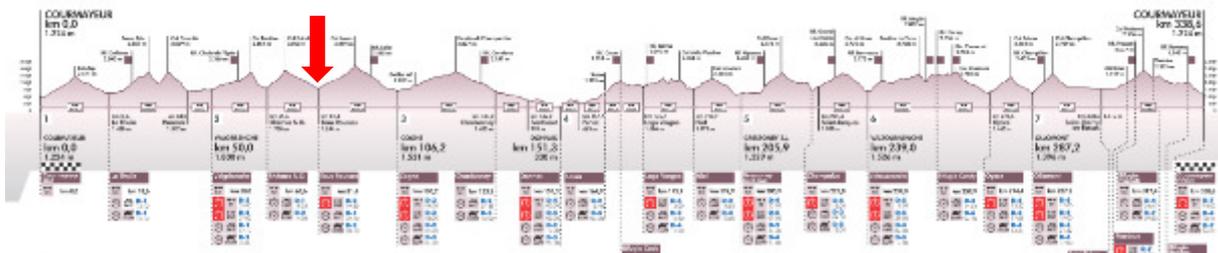
J'envoie des sms à tour de bras pour trouver de l'aide, je reçois des encouragements, des engueulades, du soutien.

La tête ne veut toujours plus suivre... Je me dis que de toute façon il faudra arriver au prochain ravito et on verra ensuite pour le reste.

Tiens, ça fonctionne pas mal de débrancher le cerveau et de ne penser qu'au prochain ravito.

Je décide donc de découper en étapes, de ne penser qu'à la portion à venir et à rien d'autre. Je veux profiter de ces moments particuliers et ne pas me poser de questions.

Je retrouve mon père au ravito suivant (km 81) après ce premier 3 000. Il fait chaud et un gros morceau m'attend : le col Loson à 3 300m avec 25 km jusqu'à la prochaine base de vie.



La montée est longue, interminable et l'altimètre ne monte pas vite. C'est long





Seuls les 300 derniers mètres sont raides. A la fin de la montée, on se prend la grêle.



Je remarque quelque chose d'étonnant : les pierres sont violettes, ce qui est lié à la composition des montagnes.





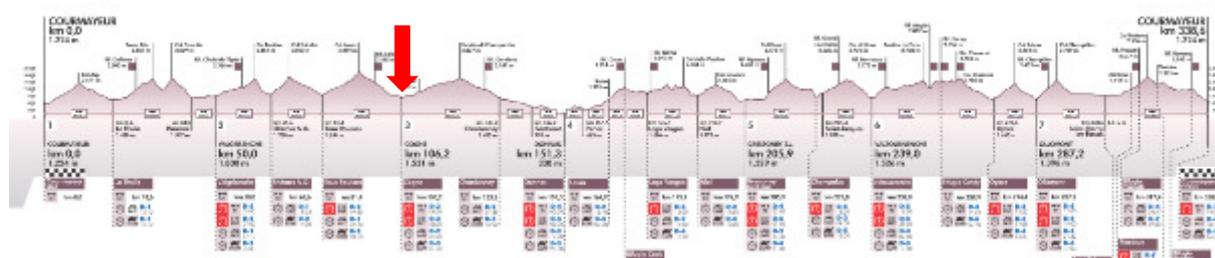
Le passage après le col est assez tendu avec un petit chemin à flanc de montagne avec le vide sur le côté. Je suis bien content de passer cette section de jour. On retrouve des bénévoles perchés là-haut et qui nous offrent un thé chaud, moment irréel.



S'ensuit la descente sur la base de vie de Cogne au 106^{ème} km. La tête va mieux et les jambes suivent.



J'arrive à la base vie en fin d'après-midi. J'applique la routine prévue à savoir douche, repas et ensuite repos.



Le seul souci est que le dortoir est une grande salle de sport mais dans un coin il y a les podologues/kinés et osthéos donc c'est bruyant, trop bruyant pour dormir.

David arrive un peu après moi et bien que je n'aie pas dormi, je me suis reposé et on décide de repartir ensemble. Sortie au bout de 2h45. Il fait nuit, on sort donc les frontales.

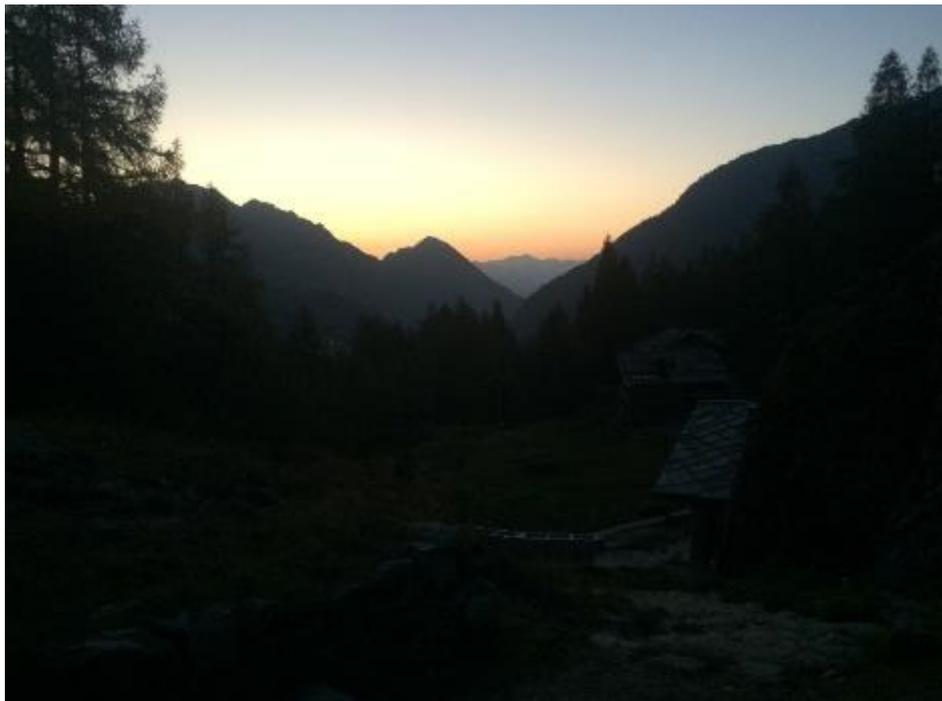
On entame la 3^{ème} portion qui semble + facile : 1 seul col à 2 800 et une longue descente.

Pas de souvenir particulier de la montée mais j'avais bien repéré cette descente et l'appréhendais un peu.



On entame la descente avec David. Nous attendons avec impatience le refuge de Dondena (km 124) pour pouvoir dormir. Quand on arrive, la bénévoles nous amène dans une chambre avec des lits qui ont des oreillers, des draps et des couvertures !!!! le grand luxe ! Après 2h de repos, on mange un morceau et on repart au milieu de la nuit.

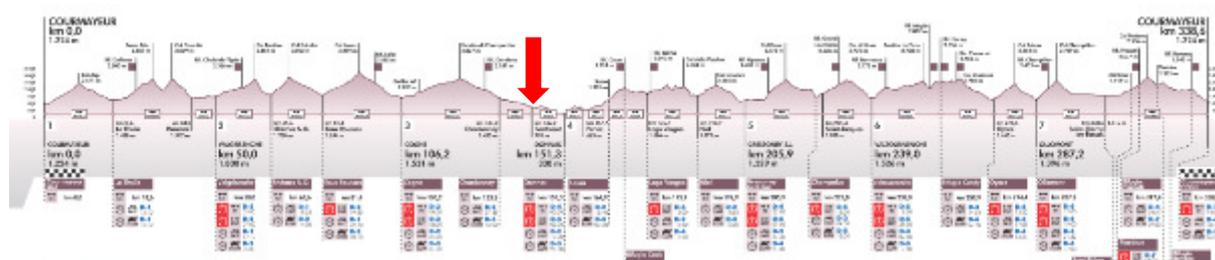
Cette descente n'en est pas réellement une, car entrecoupée de coups de cul, de passages dans les bois et de relances.



En plus on descend bas en vallée (300 m) et la chaleur monte.



L'approche de la base vie se fait en ville, sur du bitume, par des ruelles infinies et sans intérêt pour une arrivée à Donnas à 10h20 au 151^{ème} km. On est mardi.



A nouveau : routine mais sans aucune intention de dormir, on est en plein milieu de journée. Je décide de faire appel pour la première fois aux soins mais l'organisation est à l'italienne : ils notent les numéros de dossard et appellent dans l'ordre... ou pas... il suffit qu'un italien arrive et parle un peu + fort ou pour une autre raison et il passe devant tout le monde.

De l'autre côté de la salle, il y a un poste avec une secouriste qui n'est pas débordée. Je décide d'aller la voir mais quand je vois la méthodologie appliquée pour soigner la personne devant moi, je préfère simplement utiliser son matériel pour me soigner moi-même !

Après une bonne pause, je redémarre à 11h45 en laissant David sur place car il veut absolument voir les masseurs. On se donne RDV + tard.

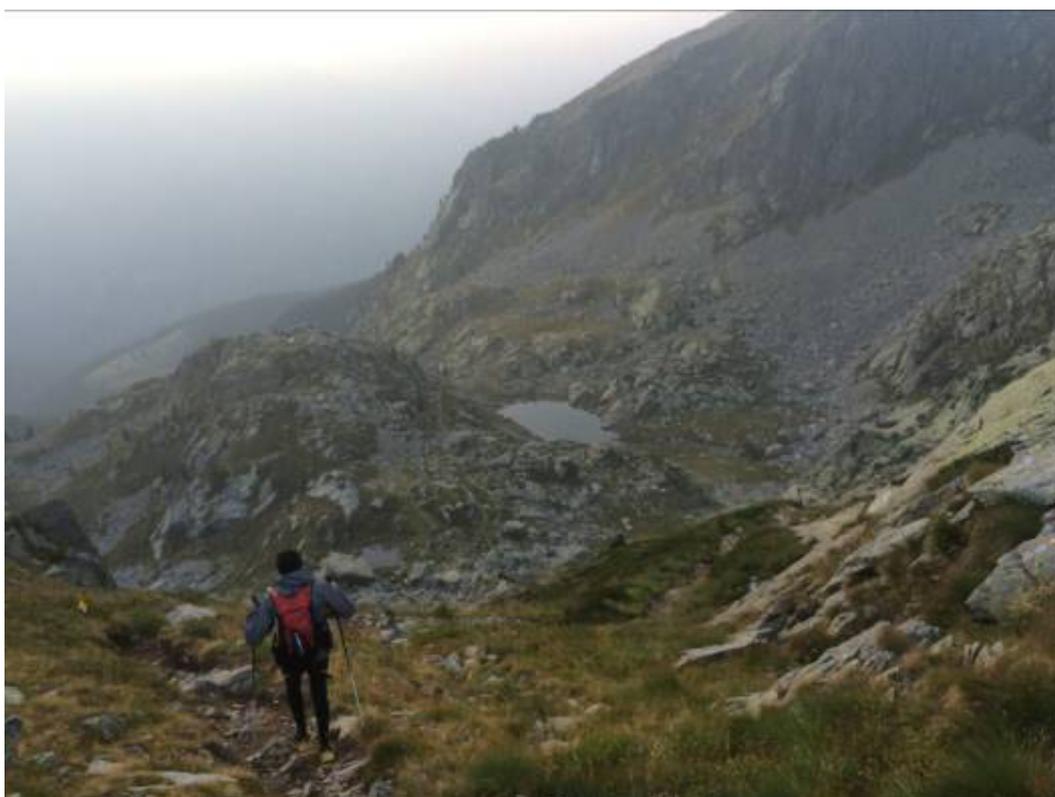
Le programme est la 4^{ème} section, le + rude, avec en entrée, 6km à monter et descendre au-dessus de la ville sous une chaleur accablante et ensuite un double kilomètre vertical : on passe de 300 à 3 300 mètres en 12 km... ça pique, il fait chaud et on souffre.

Au milieu de la montée, il y a le refuge Sassa avec une ambiance de folie. J'y retrouve mon père et entre autres, des kinés belges (je le sais car j'ai eu droit à une consultation gratos pour une douleur au pied !), qui sonnent les clarines, crient et encouragent !

Ravito express, on profite de la fraîcheur et avancer un maximum avant la tombée de la nuit. On repart avec Denis alias zinzin reporter, un ultra traileur connu du milieu car il réalise de superbes vidéos de ses courses et jouit d'une petite notoriété de par son métier de présentateur JT sur France 3 Languedoc Roussillon.

On discute beaucoup avec Denis de nos expériences passées, de vidéo, etc etc, ce qui permet d'avancer, de passer le temps.

Nous sommes rentrés dans un milieu beaucoup plus minéral, on se croirait en Belledonne, on avance à 2 à l'heure, la nuit tombe mais les kilomètres ne défilent pas vite. Le terrain est de plus en plus technique et le prochain ravito se fait attendre.



Le refuge suivant est atteint à 22h00 et nous découvrons un bâtiment tout neuf, immense et même pas encore ouvert aux randonneurs.

Dodo 2h, ravito et nous repartons un peu avant 1h.

Il faut savoir que la partie que nous allons faire est considérée comme la plus dure de toute la course et le prochain point significatif est Niel que nous ne devrions voir que dans 6 ou 7 h.

Quelques heures après la sortie du refuge, nous tombons sur un ravito au milieu de nulle part, constitué d'un abri en plexiglace, apporté par l'organisation en hélicoptère, sur lequel les bénévoles ont accroché une immense bâche. Un grand feu illumine et réchauffe tout le monde et les bénévoles nous font cuire du jambon à même la pierre avec des patates à l'eau...

Il doit être 2 ou 3 h du matin, nous sommes au milieu de nulle part à 2 500 m d'altitude et on se régale de jambon et des pommes de terre... moment irréaliste... mais il faut repartir.

Le terrain est toujours aussi technique et quelques heures plus tard, au dernier ravito avant la descente sur Niel, je peux me délecter d'une polenta succulente.

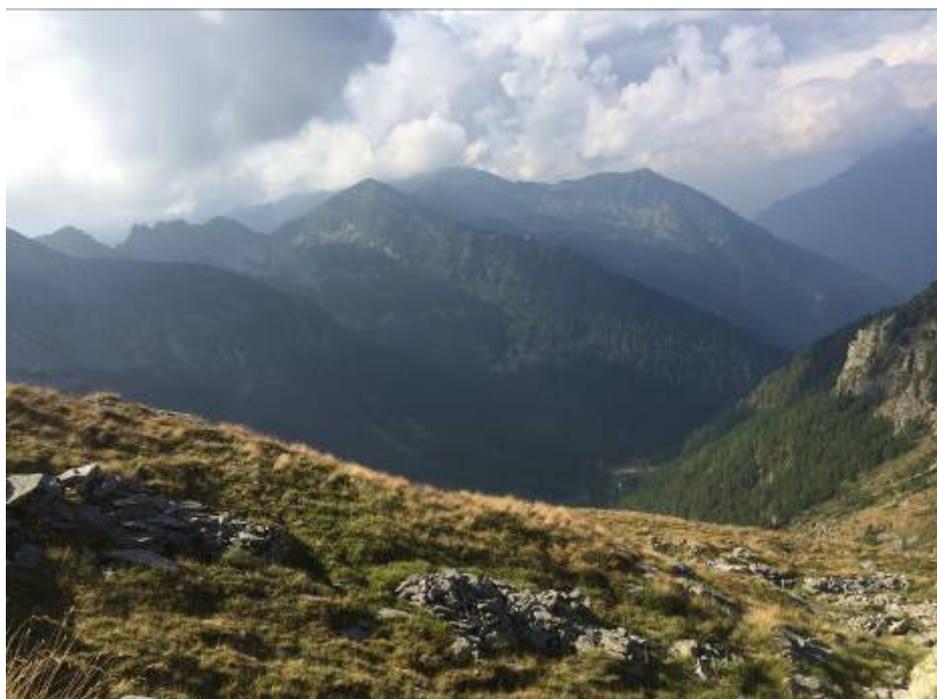
L'arrivée sur Niel (km 193) est longue mais on touche au but à 7h23 avec Laurent.



Je devais normalement prévenir mon père 1h avant d'arriver afin qu'il vienne me rejoindre (on s'est quittés au refuge Sassa la veille à 16h00) mais comme j'ai décidé de dormir, je pensais l'appeler en arrivant. Mais je le vois me rejoindre à la fin de la descente. Il est là depuis le milieu de la nuit car il s'inquiétait du temps que je mettais pour arriver...

Plutôt que de prendre mon temps et de dormir 2 h, je stresse de faire attendre mon père trop longtemps donc je ne dors qu'1 heure. Le réveil est dur dur avec l'organisme qui commence à souffrir et le redémarrage est difficile.

Il nous reste un col à passer avant d'arriver à la base de vie de Gressoney au 206^{ème} km.



Dans la descente, il y a le ravitaillement de Loo. Grosse ambiance avec des clarines, crécelles. On y déguste des raviolis avec de la bière !!!!



L'arrivée sur la base de vie de Gressoney est longue et se termine par du bitume, il fait lourd... Nous sommes au km 206.



La base est super grande et bien organisée. J'arrive à mercredi 12h52. Douche, podo et ravitaillement. On me dit que le dortoir est top mais je ne l'entends pas... encore une fois dans un mode à vouloir avancer à tout prix...

Au moment de repartir, un orage eclate. Je décide donc de patienter un peu et d'attendre Laurent qui avait pris un peu plus de temps que moi pour descendre car il avait été rejoint par sa femme.

Nous repartons vers 15h30 après l'orage, avec le col Pinter au programme à 2 776m. Dans la montée, la pluie refait son apparition pour quelques minutes, puis s'arrête, puis recommence. Ce qui nous oblige à mettre, ôter puis remettre puis... la veste de pluie.

Ça nous permet d'avoir un magnifique arc en ciel.

On repart à 3 (Laurent, Bruno et moi) après 5h de pause, dont 2h pour attendre que la météo s'améliore. La partie à venir est une succession de cols, de petites montées et descentes, pour passer 4 cols et atteindre la dernière base vie d'Ollomont.



© Séverine Nicollo



Cette étape commence par la fenêtre de Tsan très longue à atteindre avec 14km, de la pluie et du froid. Une fois la fenêtre atteinte, la descente derrière est très raide.



Au milieu de la descente, alors que nous sommes au pied d'un cirque, on entend comme une explosion et des blocs de pierres se détachent au-dessus de nous à quelques centaines de mètres. On voit les pierres tomber et rouler vers nous. Grosse frayeur, on se met à cavalier comme des bouquetins pour descendre au + vite et se mettre à l'abri.

Plus de peur que de mal.

Après le ravito suivant, en repartant, nous sommes donc jeudi après-midi, inconsciemment je commence à calculer mon heure d'arrivée probable. Il me reste moins de 80km et je suis persuadé que je suis capable de les faire en un peu plus de 24h pour une arrivée le vendredi soir...

Je lâche donc mes compagnons de route du moment qui n'envisagent pas une arrivée avant le samedi et me mets à avancer seul avec une impression de vitesse hallucinante !

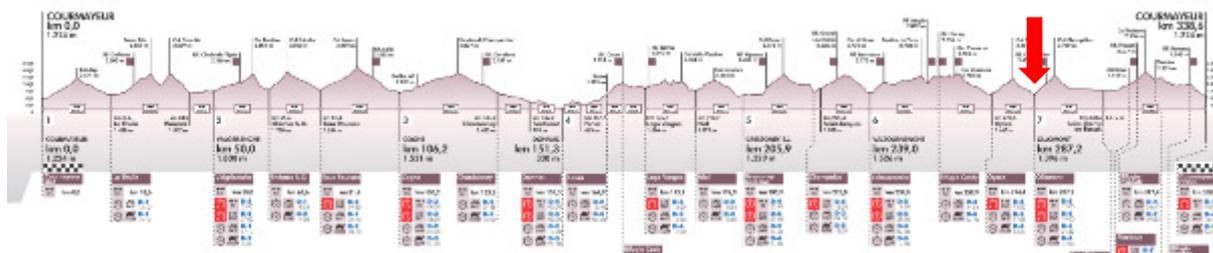
Bilan des courses au pointage suivant à Oyace : j'ai gagné 40mn sur Laurent et Bruno et pourtant j'avais l'impression de voler !!



A Oyace, km 275, après une longue et pénible descente qui n'en finissait pas, Laurent décide de dormir mais les conditions sont compliquées avec des lits dans la même salle que le ravitaillement.

Malgré l'heure, vendredi 00h30, Bruno et moi décidons de repartir pour atteindre la dernière base de vie qui se trouve qu'à un petit « coup de cul » de 12km et 1 000 m d+ / 800 d-. On table sur 3h – 3h30 pour faire cette portion donc on sera couchés à 4h30 au plus tard...

Il nous aura fallu 5h avec une montée extrêmement longue et surtout une descente très technique et raide !



Dernière base vie : entrée à 05h30. Je pense que c'est une des moins pratiques. Une grande tente sert de dortoir avec le staff médical dans un coin à peine séparé par une cloison en bâche. Le lieu de restauration est exigu et à l'extérieur ainsi que les douches qui sont dans des petits cabanons... mais les bénévoles sont génialissimes, aux petits soins et d'une gentillesse incroyable.



© Séverine Nicollo

On essaie de dormir quelques heures mais c'est très bruyant. La pluie qui s'était arrêtée, recommence. Laurent arrive 2h après nous et souhaite encore dormir.

Avec Bruno, nous nous posons la question de repartir ou d'attendre Laurent. Rapidement, nous décidons de terminer tous les trois et donc de patienter. En effet, il nous reste 50km pour cette dernière étape et nous voulons terminer de jour le samedi matin pour trouver du monde et qu'il y ait de l'ambiance.

Nous sortons de la base de vie à 11h15 vendredi. Le programme est le passage d'un col, une longue descente de 15km pour ensuite attaquer le dernier col : Malatra.



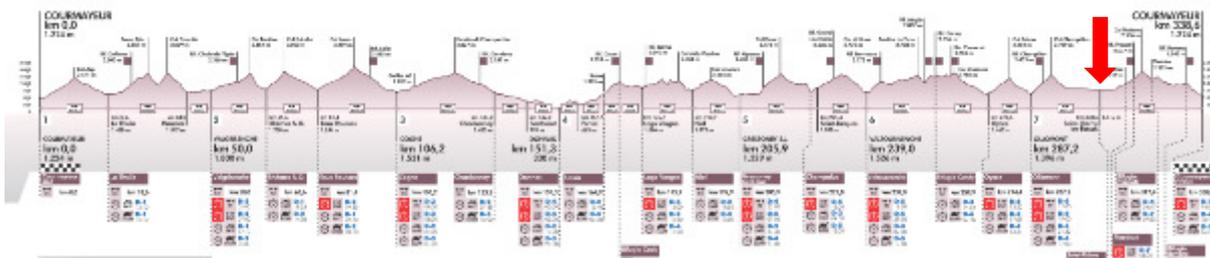
© Séverine Nicollo

On rencontre la neige dans la montée et passons cet avant dernier col sous les flocons. Le début de la descente est agréable jusqu'à atteindre un fond de vallée dans lequel il nous reste 10km de faux plat à parcourir.





Les 21 km depuis la base de vie sont parcourus en 7h et nous arrivons donc au dernier gros ravito St Rhémy en bosses à 18h30.



Le plan de marche sera de dormir 2h, de reprendre notre avancée vers 21h00, de se poser à nouveau 2h au refuge Frassati qui est juste avant le col Malatra, pour passer ce dernier dans la nuit et ensuite basculer pour les 20 derniers kilomètres et arriver à Courmayeur entre 9 et 10 h samedi matin.

A la sortie de St Rhémy en bosses, on nous annonce du très mauvais temps pour la nuit avec de la neige, du froid et du vent. Le matériel obligatoire est contrôlé d'autant qu'il y a de la neige déjà au col Malatra. Franchement, partir pour le dernier col en sachant les conditions annoncées, je flippais beaucoup.

Le début de la montée est relativement calme et nous rencontrons des personnes de l'organisation qui descendent du col. Ils nous annoncent que tout est sécurisé, qu'il y a un guide en haut et que pour l'instant tout va bien.

Au fur et à mesure de notre progression, le ciel se dégage (sic !!) et nous avançons presque au clair de lune ! Cette dernière montée est agréable !



Nous entrons au refuge Frassati vers 00h30 et demandons à dormir 2h. Il faut négocier un peu mais au final nous allons nous coucher sauf que nous sommes réveillés à 2h... incompréhension ?!?

Au moment de sortir, c'est tenue de combat contre le froid avec tout ce que le sac contient de vêtements !



Dans la fin de la montée vers Malatra, nous décidons de mettre les crampons, il y a un peu de neige par terre et les passages successifs ont rendu le sol un peu glissant.



Passage du dernier col vers 03h45 samedi matin sous un ciel étoilé. Restent une 20aine de kilomètres de descente avec un petit col au milieu



C'est long, extrêmement long et ça ne descend pas vite. La dernière partie du parcours est connue puisque c'est une portion de l'UTMB en sens inverse.

Il nous reste à croiser un dernier refuge, Bertone, avant la descente finale : c'est chose faite à 08h30 soit 4h45 après avoir passé Malatra : on n'a pas bien avancé !



L'entrée dans Courmayeur est vraiment synonyme de la fin d'une épopée. Si les premiers pas se font dans le calme, dans des ruelles encore endormies, dès que l'on s'approche du centre et de la ligne d'arrivée, les applaudissements, encouragements et félicitations fusent de toute part.

Les derniers hectomètres sont magiques avec beaucoup de difficultés à réaliser ce qui vient d'être accompli.

Laurent et moi-même passons la ligne à 10h08 le samedi matin soit 144h08 après être partis.



© Séverine Nicollo

Mon père est là ainsi que beaucoup de personnes croisées au gré de kilomètres. David est présent avec des bières, et oui c'est presque l'heure de l'apéro !!

Je suis donc un géant !

Après quelques moments à savourer sur la ligne, direction la douche et les podologues. Certains présents à Valtournenche sont à l'arrivée. Quel plaisir de les voir !

Longtemps pendant la course, je me suis demandé à quoi servait cette course, du fait de la longueur et de la difficulté.

Bizarrement, le jeudi après-midi j'ai surpris mon esprit pervers à réfléchir à ce qu'il faudra faire de mieux la prochaine fois !!!!

Je terminerai mon CR par les raisons pour lesquelles il ne faut pas faire le Tor mais aussi pour lesquelles il faut le faire.

Raisons de ne pas faire le Tor :

- Trop long !
- Trop dur !
- Trop tout !
- Malgré la beauté du parcours, il y a vraiment des parties totalement inintéressantes : sortie de Valgrisenche, descente vers Donnas, arrivée à Gressoney, descente sur Oyace et le faux plat avant Saint Rhémy en Bosses ;
- La balance plaisir/souffrance est déséquilibrée pendant la course mais pas en faveur du plaisir ;
- La notion du temps est délirante quand on se dit qu'on part pour 24h avant la prochaine base vie par exemple ;

Pourquoi il faut faire le Tor :

- Pour le Tor ;
- Pour l'ambiance ;
- Pour les valdotains ;
- Pour les paysages vus ;
- Pour grimper à 3 300 m d'altitude ;
- Pour les rencontres qu'on y fait ;
- Pour la solidarité entre coureurs ;
- Pour vivre une semaine dans une dimension parallèle sans mails, téléphone et déconnecter totalement ;
- Pour découvrir ses capacités mentales et physiques ;
- Parce que c'est une magnifique aventure intérieure.

Quelques conseils :

- Dormir, beaucoup dormir dès que c'est possible, la fatigue fait perdre énormément de temps ;
- Soigner immédiatement tout petit bobo aux pieds et en particulier les cloques ;
- Le corps est capable de guérir d'une tendinite le temps du Tor...
- Toujours penser au confort aux bases vie ;
- Prévoir 15 paires de chaussettes et changer dès que possible ;
- J'ai tourné avec 4 paires dont 3 sont mortes...
- Prendre des chaussures avec beaucoup d'amorti !

15 jours plus tard, j'ai clairement un blues post Tor et j'attends le début de l'année prochaine pour savoir quand je pourrais y retourner !