



Vécu **TRAIL VERBIER ST BERNARD**

Du 7 au 9 juillet 2017

L'X-ALPINE, CE N'EST PAS UN JEU D'ENFANT !

« De la caillasse, du dénivelé, bref... un trail de malade ». C'est en ces termes qu'une amie m'a décrit l'X-Alpine. Il n'en fallait pas moins pour aiguïser ma curiosité. Je me suis inscrite...

Par Annick Pfetzing

Fiche technique

- * Verbier (Suisse)
- * 9^e édition
- * 111km, 61km et 29km

« **J**e connaissais bien « La Traversée », la petite sœur de l'X-Alpine. Ce 61km au départ de la Fouly en Suisse, m'avait déjà enchantée. Mais là, je m'attaquais à bien plus gros : 111km pour 8400m de dénivelé, le challenge était de taille. 8 juillet, une heure du matin. Le départ est donné à Verbier, pour le premier groupe de coureurs, pour ceux qui estiment mettre plus de 30 heures. Les plus rapides -dont je ne fais pas partie, hélas- auront le privilège de dormir davantage vu qu'ils ne s'élanceront qu'à 4 heures du matin. Les kilomètres défilent rapidement. Le parcours emprunte des petits sentiers qui débouchent sur Sembrancher.

C'est à ce moment que cela se corse !

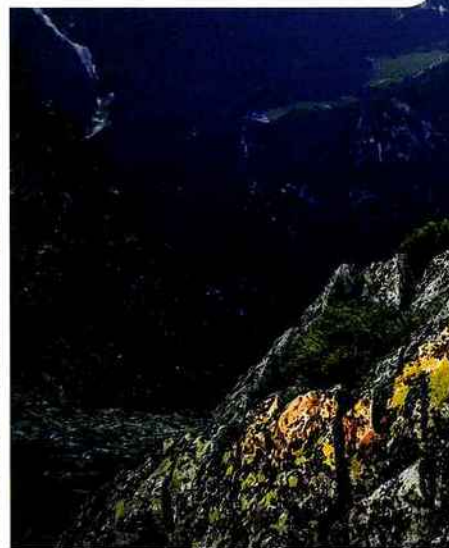
1 800m de dénivelé m'attendent pour atteindre le Catogne. Je resserre mes bâtons, et c'est parti ! Bientôt, l'aube pointe sur les sommets. Moment de sérénité absolue. J'aime le lever du soleil, lorsque les cimes s'illuminent et que les vallées semblent encore assoupies dans une torpeur grise. Je sens la fraîcheur matinale sur mes bras, admire la rosée qui perle sur les alpages et savoure ce moment magique jusqu'à la pointe minérale du Catogne. La descente vers Champex sera tour à tour aérienne et technique. Bigre, cela descend sec ! Après le deuxième ravitaillement, le parcours s'adoucit et prend des



allures champêtres. J'apprécie la douceur du Val d'Arpette que j'ai maintes fois parcouru avec mon père. Nous y avons effectué l'an passé une balade mémorable, un peu trop alpine pour un randonneur de 89 ans. Sans broncher, papa ne s'était pas « dégonflé » et avait gaillardement surmonté les difficultés techniques imposées par le GR. Soudain, le sentier débouche dans un amas de roches...

Il faut attaquer tout droit dans la pente

Le soleil tape dru et c'est sous ce cagnard que se profile la cabane d'Orny, petit joyau gris au milieu des neiges éternelles. Le souvenir paternel est tenace. Allons, moi non plus je ne me dégonflerai pas. En avant ! Je double quelques concurrents visiblement incommodés par l'altitude et la chaleur. Je profite pleinement du ravitaillement au refuge pour m'hydrater



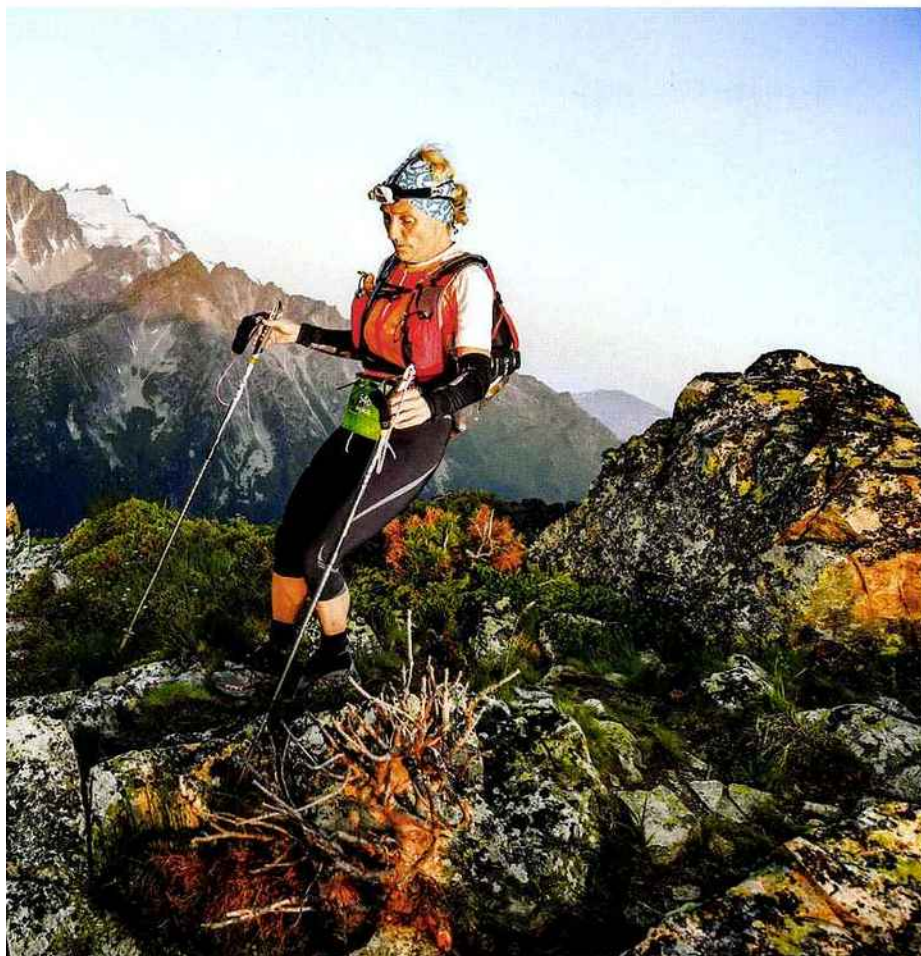
et amorce la descente vers la Fouly. Soudain, une voix connue m'encourage. C'est Yohann, l'un des membres du team Dénivelé+, parti à 4 heures. Nous échangeons quelques mots et j'admire sa silhouette agile qui rapetisse peu à peu dans les lacets sinueux. Quelques minutes plus tard, même scénario. Cette fois c'est Jeff, un collègue, tout étonné de me rencontrer. Ces échanges me boostent et j'accélère. Mauvaise idée, car je m'étales lamentablement ! J'ai mal au bras, le sang coule, et le souvenir d'une ancienne fracture ressurgit. Un tourbillon d'idées noires m'envahit. Dois-je abandonner ? Je ralentis et maugrée...

La magie du trail !

Au détour d'un chemin, en fond de vallée, j'aperçois deux silhouettes. Une couverture est posée dans l'herbe verte. Une glacière invite au partage. Le couple, rencontré lors d'une



Je garderai le souvenir de cette incroyable sensation de liberté générée par la nature déchaînée.



course locale m'encourage. « Tu n'as besoin de rien ? » Au vu de mon bras amoché, Delphine se fait infirmière et Jean-Noël sommelier. Nous sommes en été, mais je me crois à Noël ! Il y a des moments où un pansement et un verre de Rivella frais sont de merveilleux cadeaux... Me voilà toute revigorée et c'est le cœur léger que je file vers la Fouly. Mes pensées vagabondent. Je suis partie seule au cœur de la Suisse et depuis Orny, je ne cesse de croiser des connaissances. Oui, c'est bien cela, la magie du trail : nouer des relations au fil du temps, papoter une nuit durant à la lueur de la frontale, partager des émotions avec de parfaits inconnus et se retrouver quelques années plus tard au gré d'un chemin, au gré d'une course... La montée au Grand-Saint-Bernard sera laborieuse. Je ressens la nuit blanche et les 4000m de dénivelé. Je serre les dents. « Allez, on ne se dégonfle pas... Au prochain ravito, je fais une pause... ».

Moi, j'ai 20 ans dans ma tête !

Au col, un sympathique quadragénaire me hèle : « Pour une femme et de surcroît âgée, vous avez un sacré rythme. Vous habitez certainement dans le coin ! » Cette réflexion me fait l'effet d'une douche froide. La colère m'envahit et toute fatigue disparaît. Je dévale les pentes du Col des Chevaux, absorbée par mes pensées. Eh oui, peu de femmes prennent le départ d'ultras. Sur la X-Alpine, nous ne représentons que 8% du peloton. Est-ce parce que l'endurance et la performance sont des traits uniquement masculins ? Est-ce parce que notre éducation nous ferme les portes du dépassement de soi ? On rira des genoux écorchés d'un garçon, mais on condamnera le « garçon manqué » qui a déchiré sa robe. Peu de femmes ont des compagnons suffisamment ouverts pour accepter les entraînements et les absences liées aux compétitions. Les conjoints

qui adhèrent au partage des tâches et aux gardes d'enfant alternées sont rares. Lorsque nos petits sont grands et que nous avons enfin la liberté de gambader en toute impunité, les normes de notre société civilisée nous renvoient à des activités bien plus sages. Ce n'est pas parce nous portons les marques du temps sur notre visage, que notre physique et notre mental sont altérés. Le désir et le plaisir sont mes moteurs, et tant qu'ils seront présents j'avancerai ! Moi j'ai 20 ans dans ma tête et je m'émerveille, comme un enfant devant des plaisirs simples.

Son et lumières !

Obnubilée par mes pensées, je n'ai pas vu la nuit tomber. Je goûte la saveur des ténèbres en montant à la cabane de Mille. La pleine lune projette une lumière blafarde sur les sommets environnants. Un voile sombre s'étend peu à peu. Brusquement, des éclairs strient le ciel, à droite, puis à gauche. On croirait assister à un light show géant, orchestré par un DJ facétieux. La montagne craque, le tonnerre gronde. Pas une goutte de pluie, mais mille lueurs surgissent pour s'éteindre aussitôt. Grandiose ! Que c'est stimulant de courir en pleine nuit en montagne, en chasseresse d'orages éloignés ! J'aborde la dernière montée à l'aube. Je connaissais sa difficulté et m'étais préparée à sa pente exigeante, très « casse-patte » en fin de parcours. Lentement, régulièrement, je double quelques concurrents. J'arrive à Verbier à l'heure où les premiers touristes s'attablent aux terrasses. Quelques chalands m'acclament lorsque je franchis le portique d'arrivée. A ma grande surprise, j'apprends que je suis deuxième V2. Normal... Sur les 39 concurrentes au départ, seules 19 ont bouclé les 111km, et la course affiche un taux d'abandon de 51,4%. C'est bien ma persévérance qui a payé. Mais au-delà des honneurs, je garderai le souvenir de cette incroyable sensation de liberté générée par la nature déchaînée. Je me souviendrai de ces rencontres, au gré des sentiers, de cette solidarité qui font du trail une discipline stimulante, pour qui aime retrouver des plaisirs d'enfant.

Les Top 3

1 Sacha DEVILLAZ	16h43mn41s
2 Ryan BAUMANN	17h24mn51s
3 Serge LATTION	17h43mn00s
1F Emilie LECOMTE	20h33mn44s
2F Denise ZIMMERMANN	22h04mn13s
3F Sophie ANDREY	22h34mn00s