L’Alchimie,

Il n’ y a pas que de bons ingrédients dans ma cuisine.

Revenir cent fois sur le métier pour transformer le plomb en or, ça c’est le travail de l’entraînement.
Facile quand on a la frite, mais là je ne l’ai pas vraiment à cause de ce genou gauche coincé depuis des mois qui plombe douloureusement la marche. Je dois me relâcher sans relâche en attendant mieux.
Un gros nuage gris dans ce ciel tout bleu.
D’ailleurs, *j’ai pas la moul*e non plus puisque je pars à midi dans la deuxième vague.
Mon horloge interne aurait été plus en phase avec le départ de 10H, ce qui est déjà tard à mon goût pour attaquer la première journée.
Je crains de ne pas suivre la vague et de me retrouver isolée.



Dans une course le temps sur le terrain compte. Ça pousse à accélérer pour accéder à la pause.

Certains arrivent ainsi à gravir les sept marches du TDG et posent le pied sur le tapis rouge où ils sont applaudis. D'autres restent sur le chemin, œuvrant dans la fatigue, trop lents pour y arriver.
J'ai déjà eu des vents contraires assez forts, mais là le vent est tombé et ça n'avance pas.

Les petites lumières des fanions du TOR qui indiquent la route disparaissent derrière les derniers. Je n'ai pas pu atteindre le second château, Cogne, avant que la barrière des six heures du matin ne se ferme inexorablement devant moi.C'est un peu angoissant, ces bases de vie qui se vident d'un coup quand sonne l'heure. (2eme étape : 56,5km/5030m+)

Il y a deux ans j'avais atteint Neil, un peu avant la fin de la longue quatrième étape (Donnaz/ Gressoney St Jean : 57,1 km/ 6058+) J'avais coulé dans la majestueuse descente, sous le sommeil et l'impossibilité de m'alimenter, conséquence des deux erreurs majeures que j'avais faites : un bâton cassé en dessous du refuge Coda et un gaspillage d'énergie à remonter sur le refuge Dondenna pour aller pointer au contrôle que j'avais raté.

J'avais déjà fait cette sublime étape avec Pat en reco pour déchiffrer la partition du TOR. Et au refuge Coda où nous étions à 15H, la pancarte indiquait 9H de route pour Neil. L'orage a grondé au Col de la Vecchia, ce qui nous a fait accélérer et j'y ai laissé choir mes lunettes, sans daigner ralentir à les chercher dans la broussaille et la nuit. Nous avons atteint la Gruba à minuit, au bout de 9H de progression, et où nous attendait l'aubergiste avec des lasagnes délicieuses et un bon lit douillet à disposition. Entreprendre le Col Lasoney après ça, c'est plus facile que sans pause. Et en plus mes lunettes sont revenues en Savoie par le biais d' Henry, c'est ça la providence : des fois il ne faut pas chercher.

« Ma non attraversi mai due volte lo stesso fiume. »

Il faut y croire pour avancer, vérifier ses appuis et trouver la confiance pour avancer à nouveau.
Mais la vérité c'est que je n'ai pas le fight spirit. Le raisonnable étriqué comme mes chaussures un peu trop neuves a aliéné ma passion. *J'ai du rêver trop fort...*
Je suis comme dans la chanson alchimique « Au clair de la lune ».
Ma chandelle est morte, je n'ai plus de feu.…

<u>La fourrière :</u>
Un homme vêtu de noir,vigile del fuoco, est accroupi devant la caserne que j'avais remarquée au départ, attelé à l'entretien de routine de son camion rouge.
-Buon giorno signore, dov'è la polizia municipalio, per favore ?
-Il m'explique avec une étonnante précision.
-C'est vers le départ du TOR ?
-Oui un peu, plus à gauche, une cabane en bois au départ de la rue piétonne.
-C'est pour payer l'amende. j'étais au TOR et la macchina è partita,
-Ah, il parcheggio !
- L'amende ça va, mais la fourrière ... (C'était écrit pourtant « Divieto di sosta il mercoledi », mais je me suis imaginée en voyant le parking plein que c'était réservé à l'évènement.)
-Moi, je ne fais pas la compétition, poursuit-il. Ma femme, elle veut faire la Mezzalama.
Je lui ai dis : « Tu vas payer six cents euros pour ne rien voir, alors que si on fait le tour, on dort dans les refuges, on prend le temps, ammiriamo il paesaggio.»
Il a trois roues aux jantes blanches éclatantes devant lui et il en nettoie les recoins au karsher.
« Et moi, je travaille. Regarde là c'est nettoyé et là non.
-Grazie tante signore di parla con me.
-Au revoir Madame.

Etre ou ne pas être dans la course :

Caroline me rattrape dans la descente du lac du Fond: « Ah Michèle, Je ne suis pas dans la course. J'ai mal partout. Pourtant, j'en ai fais des trails. Deux fois la petite trotte à Léon…

-Jusqu'au bout ?

-Oui, mais c'était il y a plus 10 ans...Je vais arrêter l'ultra. Si tu veux on pourra repartir ensemble de la base de vie. »



Col de la Crosatie

Mais je baisse, la descente est terriblement longue et douloureuse et ne peux m'accrocher. Elle suit le gars qui nous a rejoint et avec qui nous avons échangé quelques mots et disparaît. A partir de Planaval, je trottine sans peine et la retrouve aux douches pour le lavage des dents.

« Tu ne te douches pas ? Me dit-elle.

-Non, je vais dormir. »
Je sens qu’elle voudrait repartir avec moi, mais je n’en ai pas la force, je suis trop limite. J’ai quelques manip indispensables à faire sur mon lit de camp. Charger le téléphone, échanger les batteries de la frontale et faire une toilette lingette avec échange de chaussettes.





La partenza :

J’ai rencontré Caroline au départ, pendant la longue attente dans le SAS où je n’ai même plus pensé lancer le gps de ma montre, ce que j’ai fait dans les premières foulées. Encore un truc à rectifier.



« Je n’ai pas peur de la route
Faudrait voir, faut qu’on y goûte
Des méandres au creux des reins
Et tout ira bien là
Le vent nous portera

Ton message à la Grande Ourse
Et la trajectoire de la course
Un instantané de velours
Même s’il ne sert à rien va
Le vent l’emportera

La caresse et la mitraille
Et cette plaie qui nous tiraille
Le palais des autres jours
D’hier et de demain
Le vent les portera



La musique nous souffle le vent en poupe, doucement avec les paroles de « Noir Désir », puis enfle avec Pirate des Caraïbes, le chant des warriors du TOR qui nous fait frissonner.

La liberté de pouvoir



entreprendre, le travail pour y parvenir, les mille raisons pour entraver cet élan fragile.

Je connais *la trajectoire de la course*, ses paliers ses sept étages.
Il faut de la force pour que la lourde fusée s'arrache de la terre. Beaucoup de matériel et d'essais pour cet allumage.
Éteindre la flamme quand le feu commence à prendre, plutôt que de la voir exploser ? Préférer regarder sa vieille carcasse rouiller au sol ?
Ma Toyota elle est de 2004, elle roule très bien encore. Ce qui est amusant c'est que j'ai hésité à laisser la clé sur la roue dans le parking de la Forge et au final je l'ai prise avec moi. Elle aurait pu tomber de la roue en partant à la fourrière.

Bien sur que j'ai peur, non pas de la course et de sa délicieuse longueur, mais de ne pas y arriver dans le temps imparti.
J'envoie deux bouteilles à la mer à mes deux coéquipiers PTL 2008, pour y puiser un peu de courage, qui me reviennent avec des :
« Ne lâche rien.
-Dai,dai,dai !
-«Veni, vidi... »

<u>Le malaise. Ne plus être au train.</u>

J’ai gravi le col de l’Arp en doublant, sans forcer. De manière conviviale. Je fais le yoyo avec deux français et Valérie. Cette année pas l’ombre d’un chinois comme en 2019, mes compagnons de route avec lesquels la communication était frustrante à cause du langage. Là, seulement des langues familières, français, italien, anglais. (1ere étape Courmayeur/ Valgrisenche : 54km/4586m+)



J’ai très chaud, le choix du long n’était pas bon. Je regrette mon short écarté du sac. Je bois bien mais transpire plus et cela a un résultat nul.
Mal de ventre, baisse brutale, nausée. Je m’arrête derrière un buisson et cela va un peu mieux. Je sors lentement du malaise pour arriver au refuge Deffeyes. Le train est parti. Je ne le rattraperai pas. Le retard s’accumule.

Les cols suivants seront gravis à la force du mental, à petit pas, penchée en avant dans le col Loson car j’ai une pression douloureuse dans les reins. Le sac lourd, le besoin de boire mais sans l’envie. Je n’ai jamais ressenti autant de difficulté à gravir les cols, si ce n’est au Népal. Une heure de sommeil pour six cols.
Quand on n’a plus le vent en poupe, il faut ramer pour avancer.
Dans la descente du Col de l’Arp, un gars me demande : « C’est quoi ta stratégie ?.
-Je n’ai pas de stratégie. »
C’est ça le problème. Entre le lièvre et la tortue il y a une voie intermédiaire.
A force d’ écouter les voies de la défaite qui résonnent dans ma tête comme des échos, j’ai omis d’enregistrer les heures de pointage de 2019 aux différents postes clés.
En regardant les temps sur le site ranking, j’étais vers la même heure au refuge Deffeyes et cela me met en colère contre moi-même. J’ai navigué en aveugle.
Sur Marathon il y a des lièvres portant des ballons de différentes couleurs. C’est l’entraînement qui imprime le rythme de course de chacun et les ballons qu’il peut suivre . Avec la montre ils permettent d’ajuster le rythme. Entre mon meilleur temps au Marathon (3H22) et l’arrêt complet, cela ne doit

pas être sorcier de trouver un chrono qui me permette de précéder les points rouges sur la carte du TOR. J'ai un an pour appliquer la bonne recette et retrouver des sensations confortables. La perte de puissance m'a fait perdre de l'endurance.



Montée à la Cascade qui attire de nombreux promeneurs et que nous laisserons sur la droite.









Refuge Deffeyes 2500m 19H18 en 2021 pour un passage à 18H49 en 2019.
C’est quasi la même heure, Je me croyais très en retard. C’était rattrapable.
C’est beau, rassurez-vous on ne prend pas tout droit !



Alto Passo 2857m

<u>La météo et le temps. Je n'ai pas le temps.</u>

Le temps change vite en montagne et la sécurité est un prérequis, c'est pour çà que j'ai pris les crampons pour les deux premières étapes malgré le beau temps annoncé, maudissant tout du long cette précaution incontournable à priori et avérée inutile.
Pas besoin de gants au Col de Crosatie où je dégoulinais de chaud malgré les 2828m, mais un peu au col Loson 3299m, surtout pour rassurer mon accompagnatrice. Je les avais éjectés du sac à Valgrisenche et du enfiler une paire de chaussettes Sealskinz à la place, pas très pratique. Puis Lidia m'a prêté ses gants ; elle était inquiète.
Pour ne pas avoir froid il faut augmenter sa vitesse ou ses vêtements. La théorie des deux V inversés.

Le mercredi matin alors que j'étais déclarée HD (hors délai), et que j'entendais la pluie tomber sur le fourgon, je me demandais comment j'aurais du m'habiller pour affronter la 3eme journée. (Cogne/ Donnaz : 45,8km/2626m+). Le pantalon d'altitude des jours précédents aurait été visiblement trop chaud, puisqu'il n'y avait pas de nuit en altitude. Peut-être le sur pantalon léger gore tex manquant de souplesse au pliage, sur un short que je n'avais pas emporté. L'étape est facile malgré un passage à 2827m. J' espère toujours le retour à Dondenna, refuge que j'ai loupé en 2019 et qui m'a demandé une remontée à fond pour aller pointer au contrôle, ce qui m'a fait perdre l'avance confortable que j'avais accumulée pour la 4eme étape. C'est le jeu, fallait regarder l'altitude sur ma montre : 2151m.

La nourriture qui ne veut pas m'aider.

J'ai faim et il n'y a rien qui me tente. La fatigue coupe la faim, ce qui engendre de la fatigue. C'est un cercle vicieux.

Le matin 200cc de Protéalpes cacao, les BCAA made in Beaufortain, pour ne pas me « désincarner ». C'est bon. Quelques gélules de vitamines pour compenser les pertes.

Puis engloutir un demi litre de booster citron sur le départ, en pinçant le nez. Je prends une autre dose pour la route mais au fil du temps cela devient écœurant malgré la nécessité. Le demi-litre de jus de raisin de secours que je porte vaillamment est un bienfait, demi-litre que j'ai prévu à chaque base de vie, ce qui alourdit le sac d'allègement , mais bon.

Au petit déjeuner, essayer un nescafé âpre et une soupe tiède, privilège des derniers. L'anglais à côté de moi, triture ses pâtes froides, le ventre brassé.



Les morceaux de jambon, viande séchée, fontina et pollenta ne sont pas vraiment bien passés. Quelques gâteaux, carreaux de chocolat, bananes et oranges feront l'affaire le long des ravitos. Un peu de coca, du thé et de l'eau pétillante. Un peu de soupe composée parfois.

En arrivant au chalet de l'épée, j'aperçois de la mortadelle. La joie est de courte durée car cela réclame du pain et seuls des biscuits salés azymes sont sur la table. La truite au beurre de la veille m'est restée sur l'estomac, dans l'abondance je n'ai pas su choisir les aliments appropriés. Et là je vois tous ces sandwiches à disposition mais sans pain.

Du pain, encore un truc à glisser dans mon sac la prochaine fois.

Ne pas trop compter sur les aides car trop d'assistance nuit à l'autonomie, et à la liberté au final, mais parfois une aide arrive au bon moment et je l'apprécie. C'est un café aux Glaisins, une barre de céréales au TOE, un gobelet de secours à la Tuile, des tourtons à la Chapelle en Valgaudemar et du thé chaud à Vénosc... Les récits de coureurs des premières éditions du TOR racontent avoir reçu des habitants, de bonnes choses à manger le long du parcours . Cela faisait partie de l'ambiance de la course. La triche n'a rien à voir avec ces gestes amicaux.

A Eaux Rousses, un café et des pâtes al dente, proposées par un bénévole attentif qui me demande si je les veux avec de la sauce ou natures avec du fromage, insistant pour que je vienne manger chaud plutôt que de bavarder. C'était bien là bas. En 2019, j' y étais en plein jour, au soleil vers 17H. Là il est 20H.

Le cadre et l'entourage :

Écouter les bonnes voies c'est aussi savoir changer d'objectif au fil du réel.

Pas question de baisser la grand voile et d'attendre les secours à la moindre avarie. Les encouragements me portent.

« Brava, bravissima . Con passionne, fino alla fine! »

Alors que les collègues de fin de peloton abandonnaient, j' ai réussi à passer la barrière d'Eaux Rousses de 21H30 de la 2eme étape (Valgrisenche/ Cogne: 56,5km/5030m+). Ce qui n'est pas un exploit, juste un but à la hauteur de mes capacités amoindries.

«Tu repars? me demandent deux gars surpris, à Rhèmes Notre Dame.
-Oui, je vais tenter la barrière d'Eaux Rousses. J'étais encouragée à distance par la tribu enflammée qui suivaient de très près ma progression, arborant leurs t-shirt du TOR, tout en faisant des parcours de trail a Casa et en cherchant des subterfuges pour m'aider, comme appeler un taxi ou prendre mon GPS pour courir à ma place :
« Allez Michèle ! Cours vite Michèle ! »
Les petits redessinent les bases :
Zach 2 ans fait des tours d'appartement à fond à neuf heures du soir.



Zoé 4 ans demande si c’est vrai que je dors dans la montagne et où je mange.



Théo 5 ans a surligné le parcours du TOR jusqu’au bout.
Il m’a donné un pot confiture de myrtilles maison pour les forces.

Et Maëlle 7 ans s’est fait un parcours PPG très élaboré et dynamique.
Je refroidis mes jambes dans une fontaine ce qui facilite l’ascension du magnifique col d’Entrelor.
J’ai eu mon moment de panique, quand dans la descente à travers les prés, les fanions se sont interrompus. Mes deux copains volatilisés et des sentes éparses multi directionnelles de troupeaux sans passage évident. Toujours rien en descendant jusqu’à une ferme. Un chien me course et je remonte en courant. Le berger m’appelle : « Vieni qua. ». Je redescends, il tient son chien et me dit que le Tor passe bien là. Je reprends mon rythme de descente et la nuit arrive dans la forêt où j’allume ma frontale. Les deux copains on arrêté.



Je suis la dernière à entreprendre Loson. probablement.
Je monte dans ce chemin connu à l'écoute des hiboux et des animaux nocturnes. La solitude assumée mais de courte durée. J'entends des bruits de voix en dessous. Quatre personnes me rattrapent. Ce sont les serre-file.
« Vous allez jusqu'à Loson ?
-Non, jusqu'à Cogne, madame...
Me voilà maternée, envahie par le sentiment de crainte que peuvent ressentir les anciens garés dans les maisons de retraite. Au rebut, telle les scories du Grand Œuvre. La prison du corps dont je ne peux m'extraire. L'œuvre au noir.
Je ne suis pas fière d'être à la fin mais refuse la culpabilité . C'est une course difficile et j'ai passé la barrière une bonne heure avant qu'elle ne se ferme. Je suis dans le cadre tracé par l'organisation, c'est donc éthique.
« Madame, c'est long, vous pouvez encore renoncer. » me dit la jeune femme en arrivant vers la maison des Gardes. C'est là où se trouve la petite chapelle où je voulais dormir (2285m).
Elle ne veut pas que je dorme en raison d' un précédent, une concurrente qui s'était assoupie au sommet, dans le froid, déclenchant les secours.
Je connais ma résistance, mais ne suis pas dans la toute puissance. Qui peut affirmer qu'il ne s'inclinera pas devant la difficulté.
J'ai déjà fait deux fois les 1616m d'ascension jusqu'à la petite lumière clignotante qu'elle m'indiquera plus tard pour m'encourager.
Pourtant j'aurai préféré dormir là, dix minutes anticipant l' endormissement comme je l'avais fait au Lac Noir avant d'entreprendre la descente vers le Pleynet dans l'Echappée Belle 2017 (52H41 Croix de Belledonne et Aigleton inclus). Car naviguer en luttant contre le sommeil, fait perdre un temps fou.
A la fin, je lui ai signifié que cela ne me blessait pas qu'elle passe devant pour guider mes pas. J'avais le nez dans le guidon, appréciais l'amitié qui se forgeait entre nous dans cette lente ascension à chaque bref arrêt où je m'envoyais des claques pour me tenir éveillée.

Enfin  le sommet.

A posteriori, je écrit : constate qu'il est Cognes 4H (no comment)



On y a retrouvé en contrebas la guitoune des guides et un thé chaud.

La descente s'est précautionneuse bien passée, dans les lacets du Col, exposés mais familiers. Le sable blanc était humide et bien qu'un peu en dévers tenait bien sous le pied.

Atteindre le refuge Sella, 714m plus bas, a été très long et vers la fin les hallucinations ont pris le dessus. Lucas me tenait par la bretelle pour que je marche droit car j'avais tendance à me barrer hors du chemin.

Lidia cheminait à mes côtés faisant preuve d'une indéfectible bienveillance.



Refuge Sella 2585m.



L'hélico de l'organisation.

Enfin le refuge. Le voyage ne se poursuivra pas. Le temps dans le sablier s'est écoulé.. Je cherche des yeux un coin pour m'allonger enfin avec l'intention de redescendre à pied pour finir concrètement l'étape. Le règlement impose aux serre-file de fermer la marche avec les derniers même après le glas. « Dietro dietro . »

« Le pilote de l'hélico de l'organisation propose de vous descendre à Cogne.

-C’est vraiment gentil et ça me ferait plaisir, mais je préfère descendre sur le sentier pour revoir le parcours ». Je suis un peu gênée de lui refuser cette proposition qui me fait un peu envie, car voler dans les airs c’est pas mal non plus.
Une heure de sommeil a tout remis en place et nous descendons avec les deux gars arrivés avant moi et qui dormaient encore dans les dortoirs.
Trong, un vietnamien de Toulouse est super sympa. Il vient d’entrer en contact avec les hallucinations : « Je me croyais à Cogne à la base de vie et voyais de drôles de choses. ». Il m’en fait un petit descriptif amusant.
La perception s’efface dans la lutte conte le sommeil, absorbée et transformée en hallucinations. On se déplace entre réel et rêve jusqu’à ce qu’on puisse s’endormir enfin quelque minutes. Ces images se gravent dans la mémoire et ne s’oublient pas.
« Les bords du sentiers étaient des broderies de perles et de dorures, comme des tissus très travaillés mélangés à des plantes rases. Je les ai touché pour voir. Soudain, je me suis arrêtée, car se courbait devant moi une tonnelle basse, grillagée et feuillue où je ne voulais pas poser le pied :
« Où est le pont ?
-Mais il n’ y a pas de pont me dit Lidia, » C’était le sentier effectivement . Il était temps que je dorme. C’est fini, me dit le gardien bénévole du refuge. Je vous accompagne au dortoir où vous pourrez dormir une heure et demie. Vous ne pouvez pas repartir toute seule, c’est la règle.



Aux premiers rayons du soleil, le petit groupe d’amis se met en route sur les marches caractéristiques du sentier descendant à Valmontey. Ces marches qui n’épargnent pas les orteils.

Je cogite encore en toutes petites foulées en m’accrochant au groupe, qui avance d’un bon pas.
Je n’ai pas réussi ma cuisine. Le plat a brûlé. A refaire.



J’y étais passé de nuit, pieds et tendons crispés dans cette longissime descente.
Nous y retrouvons Patrice sur son vélo, montant vers le refuge.

Lui aussi continue à pousser même quand sa batterie est à plat, au bout de 2600m de D+.

« E prohibito di andare da Valmontey a Cogne, solo, per me ? » Leur demandai-je , toujours portée par la volonté bien ancrée d'arriver à pied à Cogne.
-No. ma...
-Allez Michèle dans la navette, me dit Lidia, en souriant. Là, j'ai obtempéré sans broncher. Une injonction dans l'esprit d'équipe PTL ça me parle. C'est la pleine confiance.

C'est pour moi, dit Lidia immortalisant ce doux moment de pause en nous offrant les cafés, sur une terrasse de Cogne.

Les bénévoles n'ont pas dormi pour fermer la marche derrière moi.
Grazie mille. Ici c'est la fête de l'amitié.

Là bas la fête continue.

<u>Les deux faces du Col Fenêtre de Torrent : Le passage</u>



Sa face douce



Les balises du TOR, fascinantes de jour et luminescentes la nuit sous le faisceau des frontales.



De 2012 à 2021 j’ai mêlé les parcours du Tor des Géants et de l’ Echappée Belle comme les deux brins d’un cordage.





En 2019, ma corde a pris un choc avec l'échec du TOR.
Avec 2020 année Covid, il a fallu éviter les contacts qui renforcent naturellement l'immunité. Une enveloppe de coton aseptisée et des parcours sur place.
C'est dur de rebondir sur un appui mou.
J'ai pas été bien loin cette année pour la reprise.
Je vais essayer de prendre ma corde par l'autre bout en 2022.

La TOT DRET pourrait être une fenêtre pour finir la boucle, mais ce ne sera pas facile.
Ce sont les trois étapes manquantes à mon parcours, un total de 130km et 12000 D+ environs à couvrir en 44 H et suggéré par mon entourage bien aimé.
De Gressoney St Jean à Courmayeur.
L'analyse est en cours.



L’autre face de la Fenêtre abrupte et ravinée.

La première fois ça m’a impressionné. Il paraît qu’il y a déjà eu de la neige lors d’une précédente édition. De toute façon pour la deuxième étape, je prends les crampons parce que j’en ai déjà eu besoin là haut. Il y a deux ans, je craignais ce passage. Même pas peur!



Dommage que ça ne fasse pas pareil avec les patous qui confisquent les montagnes de France et empêchent les balades sereines. Dans les bureaux ils doivent jouer à trouver l'intrus dans la montagne et ça tombe toujours sur les randonneurs ou vététistes. A quand le jour où les subventions serviront à mettre troupeaux et patous dans des parcs mobiles comme on en trouve parfois.



De la Finestra, on voit Rhèmes Notre Dame tout en bas.

«Veni, Vidi...Vici.»

Ça en fait des V dans ce Voyage.
Vici, le V de la victoire . Pas facile à attraper celui-là.

Et pendant ce temps...

Le V de la Vie.



Le col d'Invergneux Lillaz Vallée de Cogne 2902m

