**LA CCC (Courmayeur - Champex - Chamonix)**

![Une image contenant carte

Description générée automatiquement]()

**Les chiffres clés :**

* **Distance :** 100 km
* **Dénivelé positif :** 6000 mètres
* **Plus longue montée du parcours :** 1500 mètres
* **9 Barrières horaire**
* 26h30 maximum
* 7 ravitaillements solides et liquides
* Environ 2000 coureurs
* **Condition d’inscription**6 points **ITRA en 2 courses**
* **Tarif** : 169€



Après le trail Bourbon sur l’île de la Réunion (mon premier ultra trail) j’avais suffisamment de point ITRA pour m’inscrire à la CCC (plus petite que l’UTMB mais aussi prestigieuse du haut de ses 100kms et 6000m de dénivelé positif).

« *Une course de pleine nature empruntant en grande partie le sentier international de Grande Randonnée du Tour du Mont-Blanc (GR TMB). Une épreuve de montagne, comportant de nombreux passages en altitude (>2500m), dans des conditions climatiques pouvant être très difficiles (nuit, vent, froid, pluie ou neige), nécessitant un très bon entraînement, un matériel adapté et une réelle capacité d’autonomie personnelle.*»

Voilà ce qui m’attendait et me grisait… Après un premier tirage au sort défavorable pour 2019, j’ai obtenu le fameux sésame pour 2020 sous réserve de garantir toujours le nombre de point ITRA (6 points en 2 courses) dont le compteur se remet à 0 tous les ans. Donc, rebelote pour décrocher les fameux points qui me permettront d’accéder à l’inscription : ce sera le trail du Sancy (60 km – 3346 m+) et le trail des sources de la Loire (73 km – 2420 m+, merci Nath de m’avoir accompagnée☺).

Mais voilà, notre édition 2020 a été annulée pour les raisons que tout le monde connait : le Covid… Notre inscription était cependant garantie sur une des courses de 2021, 2022 ou 2023. Ce sera finalement pour 2021, 3 ans à attendre la CCC ❤️.

Alors nous voilà, un vendredi 27 Août, 6H30 du matin, à Chamonix, à attendre la navette qui m’emmènera à Courmayeur pour le départ de la course à 9h30. Premier problème technique d’entrée de jeu, ma seule et unique poche à eau fuit au niveau de la jonction « tuyau-poche », le fond du sac est mouillé et j’ai perdu un peu d’eau, mais j’arrive à bricoler pour que la fuite s’arrête. Cette année, l’organisation a décidé de faire 5 vagues de départ toutes les 15 min, déterminée en fonction de notre cote ITRA qui est l’indice de performance en trail (les meilleurs partant en premier, les moins bons en dernier). Pour moi, ce sera la 3ème vague. Une position intermédiaire qui me laisse un peu plus de temps pour atteindre la première barrière horaire.Le moment est venu de se rendre dans le sas de départ, tous chargés de nos sacs avec matériel obligatoire (environ 4kg sur le dos du au kit grand froid activé 2 jours avant la course), terrifiés et en même temps tellement impatients d’affronter ce monument du trail. L’ambiance et le ton est donné. 5, 4, 3, 2, 1 … On part sous les applaudissements et les acclamations de la foule venue nous encourager sur la ligne de départ.

La course commence par la montée de la « tête de la tronche ». J’en avais cauchemardé jusque-là, 1500m+ à gravir en 9km environ ce qui fait une belle pente. Nous nous suivons, les premiers donnent le rythme, et hors de question de flancher, question de fierté ! J’arrive en haut au bout de 2h30 de course et je me dis : « ça s’est fait » ! Une belle descente jusqu’au ravito du Refuge Bertone et la première barrière horaire sera un lointain souvenir. Les traileurs sur la course sont heureux de se retrouver, les langues se délient facilement et je rencontre Christelle, mais qui est plus forte que moi et qui ira plus vite. Après un arrêtde 15 min et le plein d’énergie (pastèque, orange, citron, fromage, painetc …), nous voilà repartispour 12 km à flancs de montagne avec vue imprenable sur le massif du Mont Blanc et ses glaciers. Petits single-tracks agréables du côté italien, on peut dérouler un peu les jambes, le panorama est grandiose, c’est sauvage, nature et ressourçant. Arrivé à Arnouvaz, j’ai un peu de temps d’avance sur la barrière horaire, ce qui me soulage énormément mais le temps défile à toute vitesse. C’est parti à l’assaut du grand col Ferret, le point culminant de ce trail. Ce col est massif, tout en rondeur, moins compliqué à gravir que le premier, mais interminable. En haut, c’est la brume et le vent glacial qui nous surprend, je m’arrête pour enfiler ma Goretex, mais un bénévole me conseille de me mettre un peu à l’abri plus bas, sage décision. La descente jusqu’à la Fouly se fait relativement bien, mes jambes sont là, pas de crampes, les abdos bien préparés, je gère l’effort pour éviter entorses, problème au genou (comme j’ai eu sur mon dernier trail de 50km), donc je ne descends ni trop vite, ni trop lentement. Mon repère pour savoir si je suis bien dans le rythme de la course est ma position par rapports à mes adversaires. Si j’arrive à conserver ma place, sans me faire doubler ou doubler les autres, c’est que je suis bien.

Je conserve mon avance à la Fouly, je ne m’attarde pas trop : je vise Champex-Lac pour me poser un peu plus et bien me restaurer. On passe côté Suisse et je découvre une contrée digne du « Seigneur des anneaux » pour ceux qui auront la référence. On passe des villages d’un calme et d’une sérénité qui me marque. Le paysage est verdoyant, on change de décors. On se motive les uns les autres pour courir. La nuit tombe, joli couché de soleil, la lumière est toujours extraordinaire à ce moment-là. Puis on attaque de nouveau une montée, celle qui nous conduira à Champex-Lac. Sur le papier, elle a l’air facile, mais le temps passe et toujours pas de village. J’essaie de repérer au loin les frontales, ou des éclairages urbains, mais je suis désorientée. Je ne me laisse pas trop intimider par la nuit, je suis toujours sur le bon chemin, et je sais avec certitude qu’il me mènera à bonne destination.

Voilà enfin Champex ! La moitié de la course ! je suis tellement heureuse d’être arrivée jusqu’ici. Je prends le temps de me changer pour la nuit, je passe un collant long et un haut à manches longues en laine Merino. Un plat chaud nous est servi, pate ou riz bolo, ça fait du bien. Boissons chaudes et froides, du sucré, du salé, tout est là pour répondre à tous les besoins.

Ma poche à eau est presque vide, impossible de repartir à sec. Je décide de la remplir.

Je repars sereinement pour la Giète. En sortant du ravito, on longe les berges du lac, j’aurai tellement aimé le voir de jour …On a normalement un pointage à « Plan de l’Au » avec une barrière horaire (mais qu’on ne trouvera jamais). Ma poche se remet à fuir malheureusement… Je suis vite trempée, il fait froid, le sac pèse, je suis obligée de m’arrêter pour voir ce qu’il se passe, je mets ma poche à l’envers et je repars. Je perds du temps et ça m’empoisonne un peu la vie, mais il faut relativiser, je ne suis pas blessée. C’est encore pire, la poche est presque vide, au moins, ça s’est fait, je vivrais sans eau jusqu’à Trient. Je me reconcentre sur la montée de la Giète. Je m’accroche à une fille, qui s’appelle Lina et qui est Suisse. Ensemble, on est régulière dans l’ascension, on ne s’arrête pas, on progresse petit à petit jusqu’en haut. Elle me propose même une flasque d’eau, on retrouve la belle solidarité entre coureurs. Finalement à Trient, je pense trouver une solution pour repartir avec de l’eau. L’organisation me propose une bouteille de coca vide remplie mais impossible de la rentrer dans le sac avec le reste du matériel. Mon autre frontale est mouillée et j’envoie un message de détresse à mes proches qui sont sur place. Besoin de vider mon sac… Prochain objectif : Vallorcine, à partir de là, je serai en terrain connu, j’ai passé ma préparation avant course à randonner là-bas. Il me reste la montée des Tseppes. On entend les cloches des vaches au pré tintinnabuler. On les imagine dans le noir, dérangées par nos frontales et nos pas lourds. Je ne lâche rien, je pense à tous ceux qui sont derrière moi et qui pensent à moi. Une odeur de feu de bois, des crépitements, une lueur nous attire, on arrive au sommet finalement assez vite. Le sommeil me gagne dans la descente, les yeux piquent, les pieds dérapent. Heureusement on veille les uns sur les autres, on se parle, pour faire passer le temps et se tenir éveillé. Vallorcine ! Ma mère, qui n’a pas beaucoup dormi, m’appelle pour me prévenir que Christian va venir à ma rescousse et me rapporte vêtements secs et poche à eau, il a pensé à tout, il est merveilleux. Je l’attends un peu, je suis allée à bon rythme, cela me permet de fermer les yeux 5 min, et de boire un café chaud. Je ne trouverai pas le sommeil, maintenant trop excitée par la perspective de la ligne d’arrivée.

Je repars gonflée à bloc, la montée de la « Tête aux vents », je la connais pour l’avoir faite en famille 2 semaines auparavant. Christian me retrouve au col des Montets et m’encourage pour la dernière montée. Je double pas mal de monde, le chemin est fait de gros rochers, de grandes marches à franchir, mais voilà le lever du soleil sur la vallée de Chamonix. Quelques bouquetins nous regardent passer comme si nous étions des extra-terrestres (et ils n’ont pas tort). Ils ne sont pas très peureux, ils font les stars sous les objectifs des téléphones portables.

Une belle descente jusqu’à la Flégère, des racines et des cailloux qui nous ralentissent un peu, puis le chemin se transforme en piste, la dernière ligne me donne des ailes, il y a de plus en plus de monde au bord des chemins. Une montée d’adrénaline, je remonte encore quelques coureurs, avec une bonne foulée, je traverse la « petite cité du trail », je vais bientôt retrouver mon fil, ma mère, Christian et Cathy. Les larmes me montent aux yeux, c’est bouleversant de se voir applaudir, tous ces gens qui sont là pour nous, qui nous lance des Bravos, on devient le héro d’un jour. Christian est là ! Il fera son petit film de l’arrivée, je retrouve mon fils qui m’accompagnera sur les derniers mètres, je lis dans ses yeux toute la fierté qu’il peut ressentir comme dans ceux de ma mère qui est sous l’arche. Embrassades, félicitations sont de mises, je reprends mes esprits, mes jambes sont lourdes, je vais chercher mon cadeau de finisher avec mes acolytes de fin de course, on trinquera à notre victoire, puis est venu le temps de lire et relire tous les messages, emportée par une vague d’émotion.

Merci, merci, merci à tous ceux qui ont été avec moi avant, pendant et après cette épreuve sportive, j’ai couru avec vous, poussée par tout cet élan de solidarité et d’engouement. Et merci à mon amour qui est là, de loin ou de près, il fait toujours en sorte que mes défis personnels puissent se réaliser😘.

Résultats :

2011 partants, 1578 finishers, 433 abandons

1307ème scratch / 143ème F / 60ème V1F

Temps 25 :01 :18





