

Compte rendu UTMB

Vendredi 28 août 17h50 : Dans 10 min, le départ va être donné ! Je ne parle pas, j'écoute la musique, j'écoute le speaker et je pense, à ce moment là, à mon papa qui était très ému lors du dernier message que j'ai envoyé dans l'après midi ! Je me rends compte que je ne fais pas quelque chose de complètement anodin ! J'ai réellement l'impression de partir à la guerre, je vois des gars, avec leur femme s'embrasser comme si ils ne reviendraient pas !

Moi j'ai la pression, j'ai peur mais peur de quoi ? Je me dis qu'après tout c'est du sport et j'ai promis à Aurélie, à ma sœur de ne prendre aucun risque ! Mais je crois que j'ai peur de décevoir tous les gens qui sont « embarqués dans l'aventure » à me suivre sur internet ou par tout autre moyen ! C'est incroyable tout le monde qui est à suivre la course : la famille, les gars de rando raid et du pays de vie, les collègues de boulot, les habitants de st math, les potes du triathlon, les potos nesmysiens... !! « Je dois aller au bout bordel !! »

Je serre la main très fort à mon pote Diego avec qui je vais partager ce long chemin ! Il me paraît serein et je sais qu'il a un gros gros mental ! Normalement, je me dis que les 80 premiers km je devrais « tirer » Diego et par contre après ça serait à moi de m'accrocher ! Je le sais très résistant et encore une fois il a un mental d'acier ! Mais je le sais aussi bien préparer et je me dis « j'espère que je ne vais pas être obligé d'être à son cul toute la course ! » Je ne le sais pas encore mais malheureusement pour moi ça sera le cas !

5 min avant le départ, j'ai une pensée très forte pour Aurélie, ma frangine, Marie, ma mère, mon père, Jacques et Clément ! J'ai leur visage rempli de fierté qui me vient à l'esprit ! Et je pense très fort à mes 2 potes PAOLO et CYRIL avec qui, j'ai pratiquement fait toutes mes courses ! Ils vont me manquer « ces cons » !! Je sais très bien que si j'ai fini beaucoup de courses auparavant c'est grâce à la gestion du « père Cyril » qui calculait tout et qui se connaissait par cœur ! Ils ne sont pas là aujourd'hui, il faudra faire avec !

Chamonix-St Gervais 0 km à 21km !

18H : départ ! Ouf ça soulage ! On prend notre petit rythme cool sans se faire mal ! Tout va bien, on discute un peu avec Diego, on se rassure mutuellement !! Les 8 premiers km sont vraiment tranquilles ! Je pense à Cyril qui m'a bien rappelé de ne pas s'enflammer, de jouer la prudence !

Le premier col arrive, on le passe sans difficulté mais dans la montée j'ai ressenti une douleur dans tout le côté gauche et je sens mon mollet se durcir ! sciatique ? Je m'affole pas !

Il y a un monde de fou dans la montée ! Quelle ambiance !!! C'est magique ! On se croirait au tour de France !

1^{ère} descente : Les mecs sont complètement barrés ! Ça descend à balle !! Diego descend bien, je lui rappelle plusieurs fois d'y aller cool !

Arrivé au 1^{er} ravito : C'est un ravito de marathon ! Tout le monde se bouscule ! Tu as l'impression que les mecs partent pour une course de 3H !! Je m'y étais préparé, je ne m'affole pas ! Je prends le temps de recharger mon sac et on repart avec Diego ! Le moral est bon !

Saint Gervais (3heures de course) - Les contaminés km 21 à 31

La montée se fait bien ! Par contre, j'en suis sûr je suis blessé ! Ma jambe gauche me tire, du fessier jusqu'au mollet ! C'est supportable mais je me dis qu'avec la longueur ça risque d'être dur !!! Je suis dégouté mais j'essaie de ne pas trop y penser ! Mais les 1ers doutes commencent à s'installer ! Si je doute dès le 30^{ème} km, je suis pas rendu au bout !!

On arrive au ravito et là il y a déjà des gros dégâts chez certains mecs ! Malheureusement je vois RICHARD et STEPH du Pays de vie qui sont complètement à côté de leurs pompes ! C'est con, mais je me dis que finalement pour l'instant il y a pire que moi !

Contaminés aux Chapieux Km 31 au lm 49 = la montée de la croix du bonhomme

On est dans la nuit ! Ça monte beaucoup, longtemps ! Personne ne parle ! On voit juste des lumières de frontale très haut ! Ca ressemble à un serpent ! Je me dis que la montée va être longue mais ça va on a un bon rythme ! C'est la pleine lune, il fait bon ! Mais je sens bien que je ne suis pas dans un bon jour ! Les montées c'est d'habitude mon truc mais là je sens que je subi plus ou moins !! « Merde, je me suis bien entraîné pourtant !! » Mais la gêne de ma jambe gauche m'handicap je le sens bien !! Je suis derrière Diego, je regarde son cul et je me tais !! J'ai la voix à Mélissa, la petite à Diego, qui me résonne dans la tête ! Je la vois me dire « Allez Fab PONDEVIE t'es un champion » ! Toute la semaine avant la course, elle me disait ça ! Moi à ce moment là j'ai plutôt tendance à me dire « Fab PONDEVIE t'es un beau rigolo ! » Je me re-concentre sur mes pas et la montée se passe !! Mais je doute toujours sur l'évolution de mon état !

Chapieux (9 Heures de course) au Lac Combal km 49 à km 64 = passage par le col de la seigne

On repart du ravito vers 3h00 du matin par une petite route qui monte tranquille ! C'est la pleine lune sur les montagnes, c'est grandiose ! Ça paraît si calme, on se sent si petit ! Ça fait du bien, on se parle et on rigole pour les premières fois avec Diego ! Diego éclaire avec sa frontale un beau petit cul qui passe devant nous, ça fait du bien !! On pense dans ces moments là à notre ami DAGUISE !!! On rigole, on est bien !

Le col de la Seigne passe bien mais dans le col des pyramides calcaires qui suit aussitôt je fais une grosse hypo que je contrôle assez rapidement en avalant un Mars et un gel coup de fouet ! Ca fait drôle d'être complètement à la rue à 2500 m d'altitude et parmi des rochers ! Ouf je m'en sors pas mal ! Le jour se lève, ça fait du bien au moral !

Lac Combal à Courmayeur km 64 à km 77 = On va en Italie

Le moral est plutôt bon sur cette partie ! On avance très bien ! Je pense souvent à Paolo durant la course qui 1 semaine avant a fait un effort de 34h ! Ca m'a forcé l'admiration et je dois être aussi courageux que lui sur ces 2 jours ! On avance très bien et on est très en avance sur les prévisions ! Notre stratégie fonctionne à merveille c'est-à-dire qu'on s'arrête très peu de temps à chaque fois sur les ravitos et on maintient une bonne allure dans les montées ! Diego refuse de faire une photo en haut de l'arête du Mont Favre : on en rigole, on n'est pas venu acheter du terrain !!! Nico PAVAG' m'a dit de me méfier de la descente sur Courmayeur ! Effectivement ça descend bien, on gère pour ne pas s'exploser les cuisseaux ! On arrive à Courmayeur, je propose à Diego de courir, j'ai toujours mal à ma jambe mais j'ai l'envie de bien faire !!!

Courmayeur (16 Heures 33 min de course) à Arnava : km 77 à km 95

Nous arrivons au grand ravito de Courmayeur où nous avons notre sac de vie ! Il est 10H06 en arrivant et on se donne ½ heure pour se remettre à neuf ! On enlève les chaussures, on remet de la vaseline sur les pieds et partout pour éviter les ampoules et brûlures, on mange, on boit, on remplit et go go go on repart !!

A partir de ce moment là, je re-pense souvent à Paolo et Cyril puisque j'ai déjà fait toute la seconde partie en 2012 avec eux lors de la CCC ! J'ai des endroits qui m'ont marqué !

La montée au refuge Bertone se fait bien mais il commence à faire très chaud ! On se méfie beaucoup de la déshydratation ! On boit beaucoup, on mange du salé et notamment des TUCS (il paraît que c'est bon) et on s'arrose régulièrement dans les torrents !

Du refuge Bertone à Arnava, ça me paraît interminable ! Pourtant 3 ans plutôt, j'avais trouvé cette partie super sympa ! Nico PAVAG' m'avait prévenu que si j'étais cramé ici, cela pouvait être long ! Je ne suis pas crâmé mais ça commence à être dure ! Ma jambe me fait de plus en plus souffrir mais ça reste supportable !

Arnava (20H46 de course) à La fouly km 95 à km108 = passage par la montée au grand col FERRET !

On est au ravito d'Arnava, je pense à Nico car il est resté l'année précédente 3 heures à ce ravito ! Je pense bien à lui et je souris un peu car je l'imagine bien se foutre de ma gueule ! Au GRP, il trouvait toujours la petite phrase pour me faire marrer et oublier la douleur !

Ca rigole plus, on attaque le grand col ferret ! Je me mets au cul de Diego comme depuis le début de course ! Je suis derrière lui et il m'impressionne vraiment !!! C'est un guerrier ce mec et quand il a une chose en tête, il ne lâche rien !!!! D'ailleurs, il m'a souvent répété que c'est son expression favorite !!! Je sais que déjà à ce moment là, je lui dois beaucoup ! La montée est longue mais il monte régulièrement !! On ne se parle toujours pas, chacun concentré dans ce qu'il a faire ! On arrive enfin en haut, on passe le col et on s'arrête un petit peu sur le bord : petite pause ! On essaie pour la 1^{ère} fois d'allumer nos portables pour se donner un coup de boost et voir tous les messages

d'encouragement ! Diego 0 message, Fab 0 message ! On ne capte pas bordel !!! ça nous fait marrer quand même, on se dit que tout le monde en a rien à cirer finalement !! On repart pour la descente jusqu'à la Fouly et la douleur se fait très vive !

Fouly - Champex Lac (27H27min de course) km 108 à 122km

Il est 18H17 quand on arrive à la Fouly ! Je serre les dents, j'ai très mal ! Au fond de moi, je sais que si je rejoins CHAMPEX LAC après je pourrais que finir !! Mais quand je réfléchis au km restants je me dis que la route va être longue très longue ! Il reste tout de même 60 bornes !!!

Je repars de la Fouly tant bien que mal ! J'ai 30 min de dure mais finalement j'arrive à reprendre le rythme de Diego ! Pour l'instant, je limite la casse ! Cette partie passe relativement bien ! On arrive à Champex et je repense lorsque nous étions passés 3 ans plutôt avec Pal et Cyril ! A l'époque, j'étais en grande forme dans cette partie ! C'est pas le cas aujourd'hui !! Nous sommes dans la 2^{ème} nuit sans dormir ! Pour l'instant le sommeil je le gère mais je sais très bien que cela peut venir très rapidement !

Champex à Trient (32H26 min de course) km 108 à km139

C'est le moment stratégique ! Tout le monde sait que si tu pars de Champex, il y a de grande chance de finir ! Mais là tu rentres dans ce ravito et tu vois que les mecs sont bien dégomés ! Moi aussi d'ailleurs, j'ai trop mal à ce foutu genou gauche ! J'ai l'impression qu'on me plante des aiguilles dans la jambe dès que j'ai le pied par terre ! J'en profite à Champex pour enlever mes chaussures et chaussettes ! Quel bonheur ! Je rallume un peu mon portable ! Je vois un message de Clément mon petit frère qui est à fond derrière moi ! Il semble fier de ce que je suis en train de réaliser ! L'émotion monte très vite avec la fatigue, une larme coule ! Mais Diego est déjà là pour me rappeler que la course est loin d'être finie ! J'ai le profil en tête et je sais qu'il reste 3 grosse difficultés et pas des moindres : BOVINE, CATOGNE et LA TETE AUX VENTS qui effraie tout le monde !!

Suis-je capable à ce moment là d'aller au bout ! Pas sûre mais je suis certain que je suis capable au moins de rallier le prochain ravito alors il faut partir maintenant ! Mais je sais que je vais souffrir terriblement car en me relevant je boite, je peux pratiquement plus marcher ! Une fois chaud je me dis que ça va le faire !

21H45 on part à l'assaut du col ! Bovine est un col horrible !! Beaucoup de grosses pierres, des ruisseaux à traverser et en plus on est de nuit !! Peut être pas plus mal d'ailleurs ! Toujours pareil, je suis « dans le cul à Diego » et on monte sans parler !

A 0H10, Diego me souhaite mon anniversaire ! ça me fait sourire, j'avais complètement oublié !!!

Le sommeil commence par contre à m'emporter ! Je lutte ça devient très compliqué entre l'envie de dormir et la douleur !

Je pense fort à Aurélie, à ma sœur, à mes parents, à Clément, à Marine (ma petite belle sœur) !!!!!
Je les entends m'encourager et me dire que c'est bien ce que je fais ! Mais j'en peux plus, j'ai des larmes de douleur aux yeux, je suis au bout du rouleau ! Je reçois un appel de Marie ma petite nièce ! J'entends mal sa petite voix mais elle semble fière de son tonton ! Je serre les dents encore plus ! Je me redis que je ne peux pas décevoir !!!!!!!

On arrive en haut de BOVINE vers 1H du matin, on passe le col et aussitôt passé je m'écroule sur le côté et je dis à Diego que je dois dormir 10 min ! Je mets mon réveil et en 2 secondes je dors à moitié sur le chemin à moitié sur les rochers !

Au bout de 10 min, je me réveille ça m'a fait du bien ! J'ai moins le sommeil mais la douleur est bien restée !!

A partir de ce moment là, ça va devenir très long pour moi et surtout Diego qui va devoir m'attendre à chaque instant !! Il m'impressionne de nouveau, il ne montre aucun signe de faiblesse ! Il semble un peu fatigué mais sans plus !

Trient - Vallorcine (36 heures de course) km 139 à 149 : Montée de catogne

Nous arrivons à Trient à 2h26 du matin ! Je manque de me casser la gueule en m'asseyant sur le banc : je ne tiens plus debout ! Je vois des gens me regarder et de se dire : « lui, il est mal !!! »

Je sens Diego également inquiet de mon état ! Il me demande si je suis capable de continuer mais en me le disant je sais très bien qu'il est train de se dire : « lève toi PONDEVIE tu n'as pas le choix tu dois aller au bout ! »

Je doute également sur mon état, je ne sais toujours pas si je suis capable de finir mais pour autant je refuse de me dire que je vais abandonner ! C'est trop facile ! Tant que je peux marcher, j'avance ! Je ne réfléchis pas trop et go !

On repart pour cette fameuse montée de Catogne ! Je me souviens qu'il y a 3 ans, Cyril avait souffert un peu dans cette montée ! Elle est dure, ça monte sec ! Je m'attends à vivre un enfer ! Je suis encore Diego mais je suis obligé de m'arrêter régulièrement ! Dans ma tête à ce moment là, j'ai uniquement des images d'aiguilles qu'on m'enfonce dans la jambe ! Diego me dit de penser à des choses positives, qu'on est des privilégiés ! Mais franchement je n'y arrive pas ! Il me donne son MP3 mais ça ne change rien, j'ai trop mal ! Je me laisse tomber toutes les 10 min sur le bord du chemin pour récupérer ! Je reste 5 secondes par terre mais ces petits moments de répit me font du bien !

En montant, je vois des choses dans la montagne ! J'ai l'impression de voir des bâtiments alors que ce sont des arbres ou encore j'ai vu un homme avec un sac poubelle alors que c'était un rocher ! J'essaie de me faire violence car je suis en train de partir en live !!

On passe tout de même le col et on entame la descente !

Et là, c'est le grand moment de la course :

Fab : Diego tu es fatigué ?

Diego : non (répond à peine)

Fab : Tu en as marre ?

Diego : OUAH J'EN AI VRAIMENT MARRE DE T ATTENDRE !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Fab : Je sais je suis un con, je suis en train de te pourrir ta course !! Sans moi, tu pourrais faire 38H ! Je suis qu'un con, tu peux me mettre ton poing dans la gueule !!

Diego : Allez descend putain !!

20 min après

Diego : « Fab, c'est pas contre toi mais je suis très fatigué et j'ai envie de rentrer au plus vite ! » « Je sais que tu souffres, tu me fais même peur parfois ! » « Allez t'inquiète pas on va finir ! »

On continue la descente et je me dis vraiment que Diego doit partir seul ! Je vais lui faire perdre trop de temps ! En plus je sais à présent que je vais rejoindre Vallorcine ! Après il fera jour et même tout seul je suis convaincu que j'arriverais à finir même sur une jambe ! Mais au fond, je sais que Diego me lâchera pas comme ça ! Il me bouge, il a raison et je connais ses valeurs : il me laissera pas seul ! Pour lui, on a commencé à 2, on finira à 2 !

Vallorcine à Chamonix (41h25min) : km 149 à 168km

On arrive à Vallorcine, il est 6h du matin ! Je suis mort mais je suis pratiquement sûre de finir !! « Ce n'est pas ce dernier col qui va me barrer la route !! » Diego me dit qu'il reste au moins 6 heures d'effort ! Je suis convaincu que non ! Il me rappelle mon état !!

Nico m'a prévenu que le dernier col est interminable ! Je m'y suis préparé mentalement !! Je fais une bonne montée, je ne perds pas trop de temps ! On croise des isards et malgré la douleur, le ras le bol, ça reste magnifique!

Nous arrivons au col mais nous devons encore suivre la ligne de crête jusqu'à la Flégère ! Cette ligne de crête me paraît interminable ! Il fait chaud, Diego est parti devant et je manque d'eau ! Je m'arrête dans un ruisseau pour mettre ma tête au frais, je bois un peu, et tant pis si je chope la chiasse maintenant !

La Flégère c'est le dernier ravito alors je me motive à avancer le plus rapidement possible ! Je vois un gars qui souffre comme moi, je me cale derrière lui ! J'ai des frissons qui m'envahissent, je commence à réaliser que je vais finir ! Je regarde mon portable, je vois des nouveaux messages ! « super fab, continue ! » « c'est géant fab » « Je suis fier de toi » « t'es un champion » ! « plus que 10km » Je pleure comme un con!!!!

Au fond de moi je suis fier mais je me répète une nouvelle fois que je suis un beau rigolo ! Je me dis vraiment que sans moi Dieg' aurait pu faire 38H ! Mais bon comme je dis souvent à Cyril, je n'ai pas triché, j'ai donné le meilleur de moi-même, j'étais pas dans de bons jours, tant pis !

La flégère – Chamonix = descente vers l'arrivée

J'arrive à la Flégère ! Je pensais que Diego s'était barré mais non il m'attend avec un sourire ! Je ne lui parle pas mais le regarde juste en essayant de lui faire comprendre que je fais de mon mieux et surtout que je ne le remercierais jamais assez !

Il ne semble pas mécontent de ma montée et de ma traversée jusqu'à la Flégère ! Ca me reconforte ! Il me dit qu'il reste 1H30 pour descendre ! J'ai réellement envie de me rattraper et de tout donner dans la dernière descente même si à l'arrivée je ne peux plus marcher ! Je passe voir le kiné qui me masse un tout petit peu ! Diego me rejoint et on est parti pour la descente ! J'ai mal mais j'ai une faim de loup ! Diego me répète que normalement la descente se fait en 1H30 mais vu mon état... Dans ma tête, je me dis « t'inquiète pas Diego, je vais la bouffer cette descente » ! On fait le début de la descente en marchant assez vite, Diego me félicite et me dit de continuer que c'est cool ! On arrive alors dans un grand chemin et là je lui dis que l'on va courir !! C'est incroyable au bout de 160 km on dévale la descente en courant ! On double pleins de coureurs et je vois mon Diego super content ! Je suis ravi, je me rattrape de la foutue nuit que je lui ai fait vivre ! On arrive dans les premières rues de Chamonix ! Des personnes nous disent que c'est de la folie, qu'il y a pleins de monde pour nous accueillir ! J'ai de nouveau des frissons partout ! Tout le monde nous applaudit et j'entends des bravos Fabien dans tout les sens ! C'est extraordinaire ! J'embrasse Diego en courant !!!!!!!!!!!!! Mille merci mon Diego, j'oublierais jamais ce que tu as fait pour moi !!! Je profite à fond et j'imagine qu'Aurélië, ma frangine, Clément, mes parents et tous mes potes sont devant l'ordi pour voir le dernier Bip de passage ! C'est l'arrivée, on rejoint Mélissa et Audrey ! On est accueilli comme des stars avec le speaker qui annonce notre arrivée !

Je suis limite gêné mais le rêve se réalise !! Je passe la ligne de ce sacré UTMB !!!!!!!!!!!!!

