

Table des matières

PREFACES (p. 11)

LA GENESE D'UN REVE (p. 15)

Chamonix, le 28 août 2015, 17 h 30 (p. 15)

Centre Aquitain du Dos, banlieue bordelaise, mars 2003 (p. 18)

PRELIMINAIRES ET CHEMINEMENTS (p. 23)

2003 - 2006 : les prémices (p. 23)

2007 - 2010 : on y vient doucement (p. 30)

13 novembre 2015 : temps mort (p. 34)

2007 - 2010 : suite (p. 35)

LA COURSE AUX POINTS (p. 47)

Les premiers ultras (p. 47)

Le mur du cent (p. 55)

En quête d'expérience (p. 72)

L'inscription (p. 87)

ENCORE UNE ANNEE A PATIENTER (p. 90)

2015, année de la quête ? (p. 103)

OBJECTIF UTMB® (p. 105)

La préparation (p. 105)

La quête du Graal (p. 121)

EVOLUTIONS (p. 149)

REMERCIEMENTS (p. 151)

PHOTOS (p. 153)

Préfaces

Mais pourquoi courent-ils ?

Il y a sans doute autant de raisons que de coureurs.

Cela fait maintenant quinze ans que je suis au contact de tous ces coureurs. Au fil des éditions, je me suis rendu compte que chacun d'entre eux a un objectif personnel autre que la simple pratique d'un sport pour participer à l'UTMB®. Il y a celui qui court pour combattre sa maladie et pour se prouver qu'il est encore vivant, qu'il peut encore le faire. Il y a celui qui court par procuration, pour quelqu'un qui ne peut pas ou ne peut plus le faire. Il y a ceux qui courent par solidarité au profit d'une action caritative dans laquelle ils veulent s'investir. Il y a celui qui court pour reprendre confiance en lui, pour être le héros de son entreprise, de sa famille, de sa rue... Il y a celui qui court pour faire un break, pour prendre du recul par rapport à sa vie. Il y a celui qui court pour remettre de l'humain dans sa vie, pour renouer avec les notions de solidarité, de convivialité et de partage. Il y a celui qui court pour rétablir un rapport sensible et contemplatif avec la nature et sortir d'une vie sédentaire et urbaine. Il y a celui qui court pour tester ses limites, pour ressentir des émotions et des sensations fortes. Il y a celui qui court pour faire face à une crise existentielle, parce qu'il vient d'avoir 40 ans. La liste est longue.

Dans tous les cas, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise raison. Sur la ligne de départ, chaque coureur sait qu'il a rendez-vous avec son histoire, chaque coureur sait qu'il est venu accomplir quelque chose d'important. C'est ce que nous rappelle Christophe dans son livre.

Sur l'UTMB®, la très grande majorité des coureurs ne court pas contre les autres pour un classement, mais court contre eux-mêmes, contre le temps, pour finir la course, pour une raison qui fait sens à leurs yeux et qui je le crois, les aide à aller de l'avant.

Catherine Poletti,
directrice de l'UTMB®

L'UTMB® est devenu au fil des années un évènement mythique. Destiné à ses débuts à quelques coureurs un peu hors norme, il accueille aujourd'hui à Chamonix près de 8000 participants et plus de 90 nations à la fin du mois d'août.

Certains y viennent pour gagner, d'autres pour avoir le plaisir de terminer, d'autres rêvent encore de prendre le départ dans la foule du Triangle de l'Amitié face aux aiguilles de Chamonix. Mais parcourir les 170 km de sentier autour du Mont-Blanc n'est pas chose facile pour tout le monde, et tous n'arrivent pas à rallier leur but. Pour y arriver, il faut une préparation longue et parfois difficile, une bonne gestion et expérience de ce type de course, et parfois, il faut l'avouer, un peu de chance pour être au mieux de soi-même le jour J.

Une blessure ou une opération peuvent venir bouleverser ce rêve, ce qui rend son aboutissement encore plus merveilleux. Le récit de Christophe, qui retrace les différentes phases qu'il a dû traverser suite à son opération du dos, nous permet de partager son vécu et sa course et nous l'en remercions.

Jean-Charles Rollier,
chirurgien orthopédiste et président de la
commission médicale de l'UTMB®

La lombalgie est, en fréquence, la première cause de consultation médicale dans les pays développés. On considère que plus de 4 Occidentaux sur 5 se plaindront de leur dos dans l'année. La sciatique est

le plus souvent la conséquence d'une hernie discale, petite lésion d'usure expansive qui vient comprimer le nerf dans la colonne lombaire. Si cette hernie guérit seule avec le temps, avec des médicaments ou parfois une chirurgie, le fond du problème demeure. En effet, une hernie du disque intervertébral n'est jamais qu'un témoignage de la dégénérescence de ce disque, dégénérescence avec laquelle il faudra bien continuer à vivre. Cette usure discale fera le lit de l'instabilité lombaire, jeu progressif entre deux vertèbres qui pourra entraîner des douleurs lombaires chroniques plus ou moins invalidantes, parfois empêchantes. Le patient opéré d'une hernie discale se retrouve dans la situation du patient cardiaque à qui on a soigné une coronaire pour traiter un infarctus, mais qui n'en reste pas moins à jamais fragile du cœur. Comme pour toutes les pathologies chroniques liées au comportement individuel, la responsabilité du patient dans son avenir lombaire est considérable. La bonne gestion de ce dos usé – ou son ignorance – influera bien souvent sur la qualité de vie ultérieure du patient.

L'histoire de Christophe Morisset est celle d'un grand sportif amoureux de la nature et de la montagne, volontaire et talentueux. Sa qualité de médecin ne l'a néanmoins pas protégé de la rechute puisque, pas mieux qu'un autre, il n'avait pris toute la mesure de son premier accident lombaire. En repartant comme si rien ne s'était passé, il a connu la déception de la récursive. Ce second avertissement a été le bon, puisqu'alors, il a intégré dans son quotidien les mesures de prévention et de bonne hygiène lombaire. Il aurait pu se contenter de ce confort retrouvé dans sa vie quotidienne. Il a fait beaucoup plus puisqu'il s'est attaqué avec succès à la course d'endurance en montagne ultime, l'Ultra-Trail du Mont-Blanc®. C'est ici un récit de courage, de volonté, d'humilité et de victoire sur la souffrance qu'il nous livre en sublimant ses malheurs lombaires. L'exploit qu'il a accompli n'est pas le seul fruit de ses aptitudes physiques. Sa volonté farouche, pourtant si souvent malmenée depuis son intervention, lui a permis de se préparer au long cours de façon adéquate et de continuer lors des épreuves, malgré les nombreux coups durs. Chez Christophe,

c'est vraiment le cerveau qui commande les jambes, comme c'est le cerveau qui commande le dos. Et il nous montre par l'exemple, avec talent, que les grandes souffrances et les grandes joies sont indissociables. C'est une leçon d'effort, d'amitié, de sagesse et d'optimisme ; en somme, une belle leçon de vie qu'il nous offre. Se dépasser : la seule course qui ne finit jamais.

Pierre Bernard,
chirurgien de la colonne vertébrale,
Centre Aquitain du Dos, Bordeaux

La genèse d'un rêve

Chamonix, le 28 août 2015, 17 h 30

Il est fort ce Vangelis, très fort. À moins que ce ne soit tout simplement le fait d'être là. Je m'étais pourtant préparé à refouler mes larmes le plus longtemps possible pour rester digne et fort – pas question de faire le fragile au départ – mais je n'avais pas prévu que Ludo Collet, le speaker en charge de l'animation de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc®, allait balancer *Conquest of Paradise* vingt-cinq minutes avant l'heure H, pour « chauffer le public ». La conquête d'un paradis, tout ce qu'il y a de plus personnel pour chacun des trailers présents en cette magnifique fin d'après-midi sous le ciel chamoniard.

Résultat garanti : je baisse la visière de la casquette, réajuste les lunettes de soleil et laisse les larmes couler, gagné par une émotion que je pressentais depuis des mois, mais que je n'imaginai pas si intense. C'est du brutal comme dirait Blier.

— Mais papa, me dit Robin, tu ne vas pas pleurer maintenant !

Incapable de répondre, la gorge nouée, je le regarde et chiale de plus belle, conscient du ridicule de la situation vue de l'extérieur. Torrent rapidement contagieux qui emporte Béa, ma compagne et assistante préférée pour les ultras, et Guillaume, mon pote de trail, embarqué lui aussi dans le bateau UTMB®. Seul Patrice, assistant coach-pote-photographe, garde un semblant de dignité dans ce concert de voix chevrotantes.

— C'est quoi ce plan, finit par dire Robin, j'avais pas prévu de pleurer au départ !

La musique de *Christophe Colomb* résonne de plus belle dans ma tête et m'emporte dans un maelström de sentiments. Je ferme les yeux et me laisse porter, savourant l'instant ; j'ai si souvent rêvé d'être là et d'entendre ce morceau. Les images nées de mon imagination du départ se mélangent avec celles issues de la réalité. Les battements de mon cœur, habituellement assez lents, s'accélèrent, alors que je reste immobile. Pas terrible pour la gestion d'un effort de 45 heures, mais tellement bon en termes de ressenti et d'émotion.

Le morceau s'achève et j'atterris. La place du Triangle de l'Amitié de Chamonix est noire de monde, inondée par un soleil estival qui doit briller tout le week-end. Nous sommes un peu plus de 2500 à tenter ce pari insensé (fou ?) qui consiste à faire le tour du massif du Mont-Blanc en traversant la France, l'Italie et la Suisse, soit un peu plus de 170 km et 10000 mètres de dénivelé positif et négatif, en moins de 46 h 30. L'ambiance est digne du départ d'une étape du Tour de France. Le briefing de Madame Polleti, la patronne de ce grand barnum, est très simple : « Profitez-en, il va faire beau ! »

Même moi, j'arrive à le traduire en anglais et en italien. Est-ce que les soixante-neuf autres nations représentées au départ le comprennent également ? C'est probable. Cette course est l'évènement majeur de l'ultra endurance mondiale et se déroule dans la Mecque des sports de montagne. Tous ces coureurs venus du monde entier sont là pour la même chose : terminer et ainsi réaliser leur rêve.

On est assis depuis vingt minutes entre deux voitures, cherchant un peu d'ombre en attendant le top. Peu de mots, beaucoup de pensées. En particulier pour Philou qui n'est pas là physiquement, mais bien présent pour autant. La préparation intense de ces derniers mois défile en accéléré, entraînant avec elle une forme sournoise d'inquiétude. Suis-je capable de terminer cette folie ? Tout cet entraînement réduit à néant si je ne suis pas finisher.

Allez stop ! Une main sur le cœur, l'image d'un grizzly courant dans une forêt canadienne et voilà les projections positives qui reviennent, chassant les mauvais esprits toujours prêts à s'insinuer dans l'armure protectrice que l'on s'est forgée au fil de la préparation. Merci Tom.

Un mouvement de foule vers la ligne de départ. Il reste un quart d'heure. Je me lève. Un long baiser avec Béa, une accolade avec Pat et une bise à Robin et encore des larmes. Il faut que ça cesse maintenant, je vais me déshydrater avant même d'être parti si ça continue.

On s'approche du magma multicolore formé par les concurrents bariolés aux couleurs des différents équipementiers de running. C'est beau et bruyant. Tout ça sous le regard du Mont-Blanc qui doit bien se demander à quoi on joue. La ligne de départ est loin, mais ça tombe bien, je ne suis pas pressé. Un regard et une poignée de main pour Guillaume et même une bise finalement. On y est mon gars !

On a pris quelques départs ensemble, mais celui-là, c'est quand même quelque chose. Amitié sportive, amitié professionnelle, amitié tout court. C'est bon, c'est simple.

Allez, une deuxième couche de Vangelis, il reste quatre minutes. C'est tout simplement énorme. Je souris cette fois. Les larmes se raréfient. Le cœur bat la chamade. Je me sens invincible. Je suis au départ de l'UTMB®. J'arrive à profiter pleinement de l'instant, enfin je crois et je me goinfre de cette sensation unique. Le soleil, le Mont-Blanc, la musique, ma compagne, mon fils – ma fille en texto à l'instant – mes potes, mon rêve, mon dos, tout y est. C'est magique, c'est vivant, c'est bon.

Le décompte. Je me tourne vers Guillaume.

— Bonne course. À dimanche.

Dimanche, c'est-à-dire dans deux jours, un week-end quoi, pas plus... Trois fois rien.

Le mouvement de foule s'amplifie. Le speaker égrène les chiffres.

5... 4... 3... 2... 1... 0!

Les premiers partent comme des boulets de canon, à plus de 18 km/h. Nous, on piétine gentiment pendant cinq minutes. Le portique de départ s'approche, grossissant dangereusement comme une bouche prête à nous avaler. C'est un peu ça, d'ailleurs. La foule est en transe. Hurllements, cris, rires, drapeaux de toutes nations, c'est étourdissant. Plus que quelques mètres. J'allume mon GPS.

Un dernier geste en direction de Guillaume. L'ombre du portique m'engloutit quelques secondes avant de ressortir sous le soleil. Comme une naissance, ou plutôt une renaissance.

C'est parti ! Bon voyage mon gars.

Centre Aquitain du Dos, banlieue bordelaise, mars 2003

Je suis remonté dans ma chambre depuis quelques minutes, alternant encore les phases veille/sommeil. Les effets de l'anesthésie générale se dissipent lentement. Je flotte toujours dans un confort ouaté et peine à m'en extirper.

Une information se fraie pourtant un chemin dans mon cerveau embrumé. Elle est d'une importance capitale et son analyse me réveille d'un seul coup. Je viens de prendre conscience que je n'ai plus mal !

La douleur lancinante de sciatique dans ma jambe droite qui me ronge depuis quatre mois a complètement disparu. Cette nouvelle est tout simplement prodigieuse. Un bien-être inouï m'envahit à la seconde. Je me délecte de cette absence de stimuli nociceptifs, essayant de me rappeler comment c'était avant pour avoir un élément de comparaison tant la différence est énorme. C'est fou comme la douleur – ou son absence – modifie le comportement et le moral d'un être vivant.

J'affiche un grand sourire béat et jette un coup d'œil par la fenêtre pour profiter en plus d'un rayon de soleil. La journée s'annonce bonne, probablement une des meilleures depuis plusieurs mois.

Je repense à la discussion de la veille avec Pierre, mon chirurgien et ami, m'expliquant qu'une deuxième opération du rachis lombaire en quatre ans pose de sérieuses questions sur la suite de mon avenir sportif. J'ai 33 ans et sans être un pratiquant élite ou professionnel, j'ai touché un peu à tout. Du demi-fond et du foot dans l'adolescence, une incursion dans le rugby après dix-huit ans à la fac et pas mal de sports de montagne constituent mon bagage athlétique.

Mais je suis un récidiviste qui a pris du sursis lors de sa première condamnation. En 1999, j'ai déjà bénéficié des services de Pierre qui m'a enlevé deux magnifiques hernies discales entre L4 et L5 ainsi

qu'entre L5 et S1, réalisant au passage un alésage de mon canal lombaire beaucoup trop étroit pour me permettre de continuer à marcher normalement. Le deal était simple à l'époque ; une rééducation longue et soutenue, l'arrêt du rugby et une hygiène de dos sans faille devaient me permettre de reprendre une vie normale, après une telle intervention à moins de trente ans.

Tel ne fut pas le cas. Six mois après l'opération, malgré des épisodes douloureux récurrents, ma trentaine glorieuse me fit faire n'importe quoi. Le gainage, trop fastidieux, fut rapidement abandonné. Le rugby revint à la charge sous la forme d'une équipe de bric et de broc, mais aussi de corporation avec le SAMU et l'hygiène de dos s'effaça au profit d'une négligence aussi stupide qu'assidue qui me conduisit tout droit à la case départ, c'est-à-dire au Centre Aquitain du Dos, quatre ans après.

Mais cette fois, la menace se fit beaucoup plus précise. Les mots, durs, résonnent encore dans ma tête, bien réels : arrêt du sport (excepté marche et randonnée), arthrose précoce, risque de récédive, douleurs lombaires chroniques, etc. La liste n'est malheureusement pas exhaustive.

Pourtant, en cet instant, l'absence de douleur me fait relativiser ces notions d'interdit. Je me contente du bonheur simple de ne plus souffrir. Mon cerveau se met au repos, fatigué d'avoir été sollicité de jour comme de nuit ces dernières semaines par ce rongeur affamé et insomniaque qui s'est mis en tête de me bouffer le nerf sciatique jusqu'à la moelle. Le problème de la douleur neurogène est sa permanence. Il n'existe pas de répit, pas de position antalgique. Elle s'invite un beau jour dans votre corps et vous annonce, sans vous laisser le choix, qu'elle va être votre nouvelle compagne. Elle est possessive et très jalouse, la diablesse, veillant à ne jamais baisser sa garde pour éviter toute amélioration des symptômes.

Les traitements médicamenteux ne sont efficaces qu'un temps. Ma profession de médecin urgentiste m'a pourtant permis de me faire un certain nombre de cocktails détonants, mais qui ont tous eu leur limite. J'ai essayé la balnéothérapie, les étirements, les infiltrations (il a fallu me relever après un glorieux malaise vagal), la morphine et ses

dérivés, la cortisone, sans succès, mais pas le cannabis, les prières et les cataplasmes à la moutarde, les incantations et les sacrifices animaliers.

Non, je n'exagère pas, j'image tout au plus pour essayer de donner forme à ce ressenti. Le mal-être généré par la douleur peut vite devenir un annihilateur de vie sociale. L'irritabilité permanente, le moral en berne, le manque de sommeil sont autant de facteurs qui pourrissent votre relation aux autres, y compris au sein de votre famille. La souffrance devient en quelque sorte partagée, donc moins lourde à supporter. Mais à quoi bon souffrir ?

Ces pensées me ramènent à l'instant présent et me font savourer un peu plus le répit post intervention. Même les tiraillements de la cicatrice me paraissent anodins. Je replonge assez vite dans le sommeil, sans pression, ni stress, prêt à repartir sur un nouveau chemin.

Le réveil du lendemain est tout aussi agréable, jusqu'au moment où je me lève pour la première fois. Une fois passée l'appréhension de la station debout, je me mets en marche doucement et constate que mon pied droit ne suit pas le mouvement de manière normale. Je n'arrive pas à le relever et il traîne au sol comme une vieille chaussette. J'essaie alors l'exercice de marche sur les talons et me rends compte que j'en suis incapable du côté droit. Mes orteils refusent obstinément de décoller du lino.

Allons bon, c'était trop beau pour durer. Je passe la matinée à essayer de relever ces fichus doigts de pied, mais rien n'y fait. Je me doute bien de ce qui s'est passé, mais n'ose me l'affirmer. Pierre vient mettre un terme à ces digressions en m'expliquant que le nerf sciatique a été sidéré par la compression herniaire pendant longtemps et que la levée de l'obstacle crée une revascularisation rapide, entraînant ce phénomène temporaire de paralysie, comme lorsqu'on s'endort sur l'avant-bras qui s'engourdit peu à peu. Qu'il est doux à mes oreilles le terme « temporaire ». Ce n'est que passager. J'ai craint

un temps une complication de l'acte chirurgical; désolé, Pierre, d'avoir douté l'espace d'une seconde.

Passé ce moment de soulagement, je pèse les conséquences possibles d'une paralysie plus durable. Pour courir, ce n'est pas l'idéal. Il y a bien la piscine, mais je nage comme un caillou. Le vélo de route ne fait pas partie de mes plans avant 80 ans; je n'ai jamais compris l'intérêt de vouloir se tuer sur des routes surchargées, les fesses posées sur un timbre poste dont le seul but est d'empêcher votre station assise pendant plusieurs jours. Seul le VTT trouve quelques grâces à mes yeux et encore, pas très longtemps. Pour le ski et le snowboard, ça devrait aller.

Bon, ce n'est pas reluisant, mais pas pire non plus comme dirait une vieille connaissance. Et puis ça finira peut-être par fonctionner à nouveau. Et puis je n'ai plus mal, donc c'est la fête.

Je mentalise immédiatement le programme de rééducation que je vais débiter en rentrant. Un jour avec du gainage et des étirements et le lendemain des étirements et du gainage. Des pompes aussi et de la marche et... bon on se calme, pour l'instant je suis encore à la clinique avec un pied valide sur deux.

J'attrape *L'Équipe* qui traîne sur la table de chevet pour me changer les idées. La France a battu l'Italie dans le tournoi, magnifique, les footballeurs sont toujours aussi bien payés, parfait, Roger Federer commence juste à remplir son immense palmarès, génial, et une bande d'allumés va tenter de faire le tour du massif du Mont-Blanc en moins de 46 h et en courant. Ce n'est qu'un entrefilet de quelques lignes, mais il attire mon attention. On y parle d'une course de montagne, le terme d'Ultra-Trail® étant quasi inconnu à l'époque, qui doit se dérouler fin août à Chamonix et qui représente un défi monstrueux réservé à quelques athlètes illuminés et probablement instables psychiatriquement parlant. Neuf cols, 150 km et un peu plus de 9000 mètres de dénivelé.

Je pose le journal et essaie d'envisager les contours d'un tel périple. L'imagination travaille vite et je m'approprie cette aventure quelques

instants. Le retour à la réalité est frustrant. Impossible, a priori, surtout avec mon récent passé. Ça y est ! Pas vingt-quatre heures que je suis opéré et je recommence mes conneries. Je me suis pourtant promis d'être raisonnable...

Quand même... Ça serait une très belle histoire. Qui sait?