



Je veux, je peux ! Telle est ma devise

Quoi de mieux que l'écrin alpin pour un premier marathon et pour passer le cap de la quarantaine ? Tasmine nous raconte son émouvante aventure chamoniarde.

Texte : Tasmine Alibay - Photos : DR

Après mon cancer du sein, en 2011, je me suis lancée un défi : courir un marathon. Restait à trouver lequel... Après réflexion, j'ai choisi celui du mont Blanc. Autant voir les choses en grand, car ce sera aussi l'occasion de fêter mes 40 ans ! Pendant que d'autres organisent une grosse fête, moi, je m'entraîne pour ce fameux marathon pendant des mois, en participant à plusieurs trails et rando-courses. J'ai déjà participé au Cross du mont Blanc. J'adore la vallée de Chamonix, et cette fois, je vais me jeter dans le grand bain...

LE GRAND JOUR !

5h, Chamonix s'éveille... C'est le jour J. Après un bon petit dej, je rejoins 3 copains et nous nous dirigeons vers les vestiaires pour y déposer nos sacs. On se positionne tranquillement au départ où déjà, règne une ambiance incroyable. Il n'est que 7h et pourtant, des quantités de gens sont déjà là pour nous soutenir !

Je pars prudemment en direction du Col des Posettes et me freine volontairement comme me l'avaient conseillé mon coach Cédric et mes potes. J'essaie d'envoyer en descente de ne pas perdre de l'énergie dans les faux plats, pour arriver fraîche en haut de l'aiguillette des Posettes. C'est le point culminant de la course, à 2200m d'altitude. Cédric m'a parlé plusieurs fois de cette partie du circuit... La préparation mentale ça compte beaucoup dans ce type de course.

Je dépasse les Joelettes de handchiens, parties 10 minutes avant nous. Je suis époustoufflée de les voir monter ainsi. Quel courage ! Grâce à leur passage, les supporters sont encore plus motivés, et ça nous aide aussi. Dès les premières côtes, j'alterne course et marche rapide pour m'économiser. Et dans les premières descentes, j'essaie de faire gaffe pour éviter de chuter et de me « faire une cheville »... C'est vite arrivé avec les bâtons qui traînent ! L'ambiance

montagnarde est toujours pleine d'énergie au son des cloches à vaches et des encouragements. Au ravitaillement de Vallorcine, je remplis juste mon Camel bag, j'avale un Tuc et Coca. Le reste du temps, je me contenterai de mon propre ravitaillement avec des barres testées dans mes entraînements et trails préparatoires.

LA GROSSE MONTÉE !

On attaque l'ascension vers l'aiguillette des Posettes. Une côte impressionnante. Les coureurs sont concentrés et se motivent à marcher le plus vite possible. Moi, j'applique mes allures de rando-course calées avec mon coach lors de mes sorties. Pour l'instant, je grimpe sans trop de difficultés et même si le soleil com-

Pour un peu, on se croyait sur la Lune avec ce brouillard !

mence à chauffer. Ce sont près de 1000 mètres de dénivelé qu'il faudra s'avaler en 6 km !

Dur, dur, mais le décor est grandiose. Dans le groupe où je me trouve, chacun raconte pourquoi il était venu courir ici. J'adore ces moments de partage entre coureurs. Une dame nous dit bientôt qu'il nous reste 33 minutes avant d'atteindre la balise... on continue d'avancer, en maintenant la cadence. Arrêt dans les temps au ravito du col des Posettes. Là, un bénévole chargé du contrôle nous arrête. Il estime que nous ne serons pas capables de continuer jusqu'au prochain ravitaillement malgré le temps qu'il nous restait car un orage s'annonce. Nous sommes plusieurs à décider de continuer sans nous poser de questions et nous avons bien fait ! Nous prenons quelques minutes

pour nous requinquer et repartons pour affronter la dernière montée vers Flégère. Le temps commence à se dégrader, le brouillard se lève, bientôt accompagné de quelques gouttes de pluie... On se motive chacun notre tour pour garder le cap. Le ciel s'assombrit encore, et la grimpe s'éternise ! On finit par arriver à Flégère dans la « purée » complète. Nous avons une marge de 10 minutes. On prend notre temps. Je retrouve avec plaisir mon copain Anselme. Il est remonté après sa course pour recourir la dernière partie avec moi. Ravitaillement (Coca et bananes), et ça repart. Il pleut mais moi ça va, j'ai chaud !

LA DERNIÈRE LIGNE DROITE !

Je cours à nouveau en profitant d'une belle descente mais prudence, les chemins sont glissants... Le petit groupe continue à se suivre et Anselme me conseille judicieusement, c'est qu'il a déjà repéré le parcours. Nous aurons bientôt droit à une descente d'escaliers sous escorte des gendarmes de haute montagne : top ! Passé la dernière descente, on entend enfin le speaker. L'arrivée doit être proche... mais nous ne la voyons pas, brouillard oblige. Pour un peu, on se croyait sur la Lune ! Je croise alors une coureuse avec qui j'avais fait les 19 premiers kilomètres et qui n'a pas pu passer la barrière horaire. Elle me dit : « Bravo, vous êtes allée jusqu'au bout ». Je n'en reviens toujours pas. Les derniers mètres sont euphoriques, Anselme me laisse dans mes pensées. Je n'entends plus que les encouragements des gens qui crient mon prénom à mon passage. Ça y est, je passe la ligne d'arrivée en 8h40 ! J'ai les larmes aux yeux... J'ai terminé, je n'ai mal nulle part et je n'ai pas d'ampoules ! I did it ! C'est la plus belle course de ma vie. Rendez-vous pour la suite, avec sûrement l'Ecotrail de Paris (50 km) avant d'envisager le Trail des Ecrins ou pourquoi pas la CCC !