



# SAM & JULIEN s'avalent... des bosses.

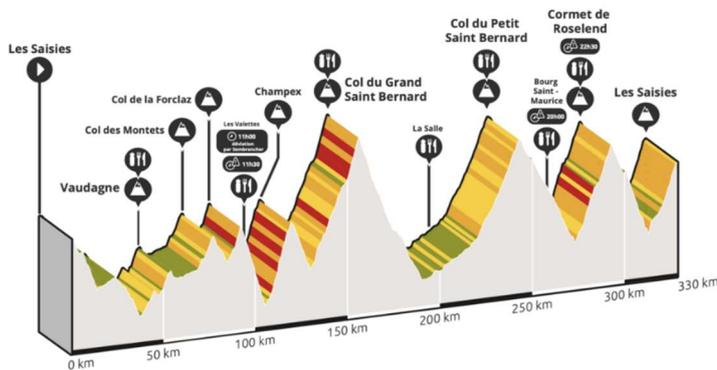
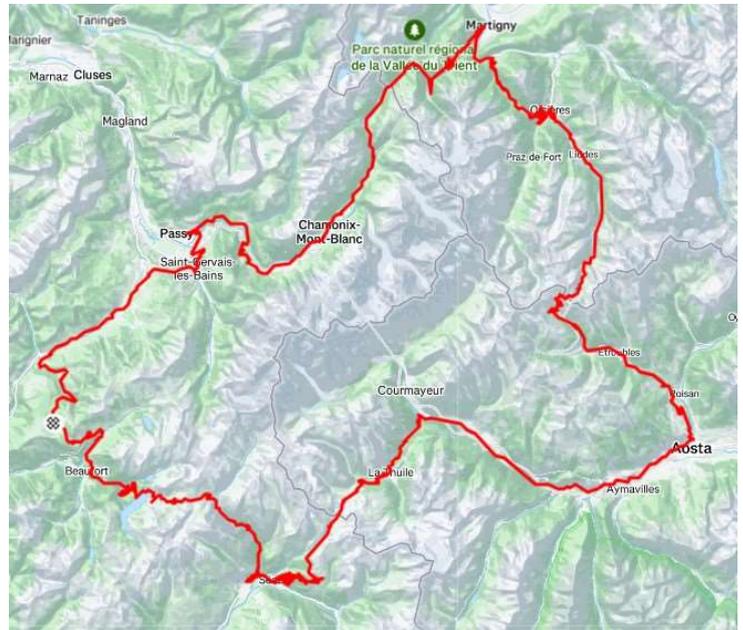


Nos 2 copains ont un sacré appétit : Une envie irrésistible de se manger 330 kms et plus de 8300 m de D+ en une seule journée !!!

Ils nous racontent leur épopée . . . il ne fallait les mettre au défi !

## Tour du Mont-Blanc 2025

par Samuel et Julien



12 juillet 2025, Les Saisies, 5h du matin, c'est l'heure du départ pour cette grande aventure autour du Mont-Blanc. Nous sommes debout depuis 3h du matin.





Nous sommes au total 650 participants à se lancer dans ce défi un peu fou : Faire une boucle autour du massif du Mont-Blanc en traversant trois pays pour un total d'environ 330 kms et plus de 8000 m de dénivelé positif. La météo annoncée pour la journée est bonne. Pas de pluie, 25 degrés en moyenne et peu de vent.

N'ayant pas réussi à convaincre d'autres copains de l'ASPTT pour cet événement, nous serons deux à nous lancer. Sam et moi-même. Un de mes cousins se joindra à nous pour tenter de réaliser l'exploit.

Afin de mettre toutes les chances de notre côté, nous avons pu compter sur une équipe d'assistance de luxe. En effet, Sophie (la femme de Sam) et mes parents nous suivront tout au long du parcours pour nous ravitailler, nous remonter le moral au besoin et nous aider en cas de pépins mécanique ou physique.

C'est parti, le départ est donné. Les 15 premiers kilomètres sont descendants et neutralisés par des motos. Nous apercevons en contre-bas les frontales de l'avant du peloton. Quel magnifique spectacle que ce serpent de cyclistes à travers les lacets.

Le ton est donné et le menu à table donne la tendance de la journée que nous allons passer :

***Apéritif : Vaudagne / Col des Montets / Col de la Forclaz***

***Entrée : Col de Champex Lac***

***Plat de résistance : Col du Grand Saint Bernard***

***Trou normand : Vallée d'Aoste***

***Fromage : Col du Petit Saint Bernard***

***Dessert : Cornet de Roselend***

***Digestif : Col des Saisies***

Nous arrivons à Flumet, nous allons désormais parcourir environ 40 kms sur des routes aux airs de tôles ondulées. Avec Sam et mon cousin, nous laissons partir les furieux et nous nous mettons à notre rythme. Ce n'est pas le moment de griller des cartouches inutilement. Dans la montée vers Servoz, Sam prend son rythme, comme nous l'avions convenu ensemble et mon cousin et moi partons ensemble. C'est là que le chemin de nos deux ASPTT se séparent.

**Kilomètre 53** : Nous voilà au sommet des lacets de Vaudagne et nous allons entamer la traversée de la vallée de Chamonix. Le jour se lève sur ces sommets magnifiques (Aiguille du Midi, Grandes Jorasses, Glacier des Bossons...)





**Kilomètre 65** : Nous attaquons le col des Montets (11,7 kms à 4%). Ce col permet une bonne mise en jambe. Il est relativement roulant et ne présente pas de gros pourcentages. Au sommet, nous profitons de nos assistants pour faire le plein des bidons, nous alimenter et nous découvrir. Nous descendons maintenant vers la Suisse à toute vitesse, un vrai bonheur.

**Kilomètre 82** : Passage de la frontière entre la France et la Suisse... Rien à déclarer. Ce passage marque aussi le pied du col de la Forclaz (8,4 kms à 6,5%). Une nouvelle fois, ce col ne présente pas de difficulté particulière et permet de nous mettre en jambe de manière progressive. Nous montons au train. Le chemin est encore très long. Une nouvelle fois, nous pouvons compter sur l'équipe d'assistance pour nous ravitailler avant d'entamer la magnifique descente vers Martigny. Le revêtement est magnifique, le compteur s'affole dans ces longues lignes droites à forts pourcentages.

***L'apéritif est bien passé. Place à la suite.***

**Kilomètre 104** : Nous sommes à Martigny. C'est ici que ce Tour du Mont-Blanc va changer de dimension. L'enchaînement du col de Champex et col du Grand-St Bernard est redouté par tout le monde. Fort heureusement, nous les avons repérés avec Sam il y a quelques semaines et de fait, nous savions à quoi nous attendre.

**Kilomètre 108** : Nous sommes au pied du col de Champex (10.9 kms à 8% dont des rampes à 11-12%). Nous faisons cette montée au train dans les sous-bois. La fraîcheur est agréable.

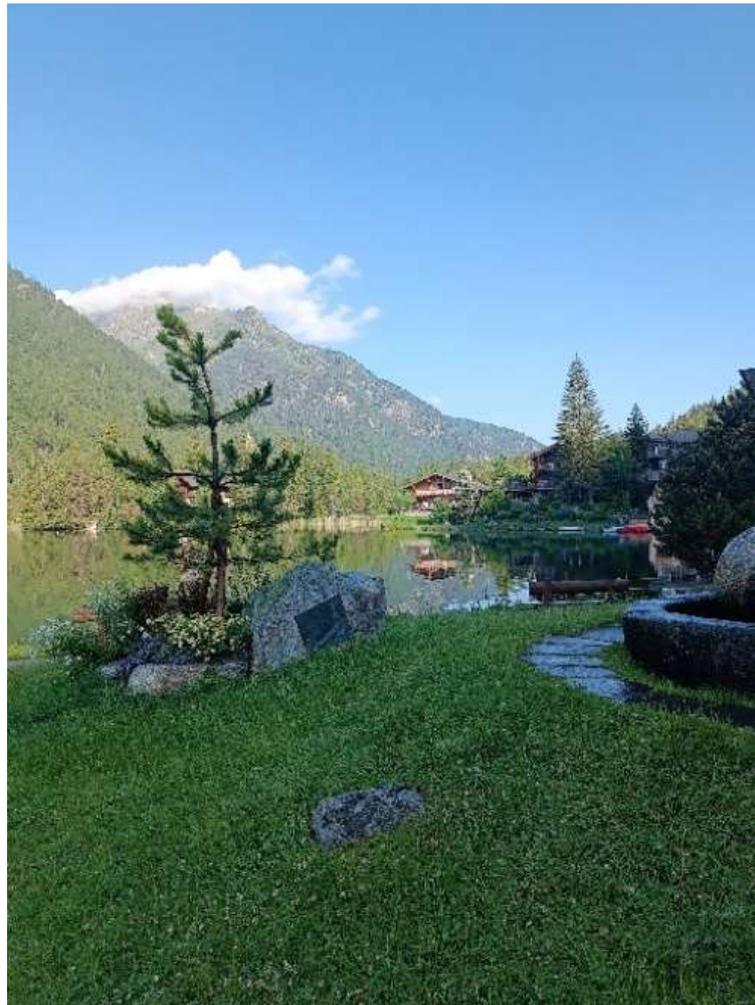




# L'Actu du Club

samedi 19 juillet 2025

**Kilomètre 118** : Nous arrivons au sommet de cette difficulté. Nous traversons le magnifique village de Champex. Son lac est magnifique. Mon cousin et moi-même sommes devant Sam de quelques minutes. Après un ravitaillement salé et sucré, nous entamons la descente. Sam arrivera plus tard avec des douleurs au pied...foutu feu de pied. Il profita du lac pour faire une trempette. Le lac de Champex a des vertus thérapeutiques, d'après les dires de mon père... j'y crois moyen mais si ça marche, on prend.



***L'entrée est agréable, douce, fraîche et boisée.***

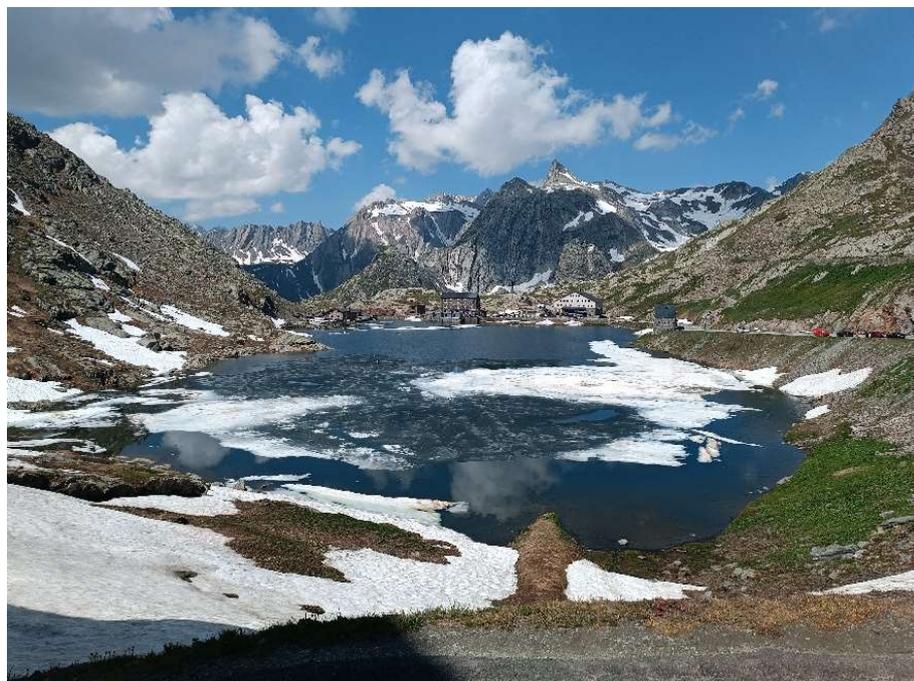
**Kilomètre 129** : Nous sommes à Orsières 987 m d'altitude, le pied du gros morceau, du point culminant de ce tour du Mont-Blanc perché à 2476 m d'altitude. Le Grand St Bernard et ses 25 kms à 6% de moyenne avec des passages sur le sommet à 9%. Ce col est long et éprouvant. Les 18 premiers kilomètres sont relativement roulant mais se font sur une route large avec beaucoup de trafic et des passages sous des paravalanches interminables (7 kms pour le plus long). Les 7 derniers kilomètres sont majestueux. Le décor change complètement. Les voitures ont quasiment disparu, la route se rétrécit mais le pourcentage moyen augmente. L'altitude se fait sentir.

**Kilomètre 156 et déjà 4200 m de D+ :** Nous sommes au sommet. Mon cousin et moi arrivons à 13h15. Sam arrivera environ 45 minutes après nous. Ravitaillement express mais nécessaire. Nous passons la frontière entre la Suisse et l'Italie... Toujours rien à déclarer.



**Après cette belle entrée, le plat de résistance, dans ses premières bouchées, est dur à avaler. Malgré tout, les secondes saveurs sont agréables.**

Nous plongeons à vive allure vers Aoste. Après une longue descente de 32 kms, nous entamons la tant redouté vallée d'Aoste qui permet de rejoindre le pied du Petit St Bernard. Ces 30 kms sont interminables... Il fait chaud, la circulation est dense, les paysages ne font pas rêver. Seul le vent favorable permet de trouver un peu de positif à ce passage. Il n'y a pas le choix, il faut faire avec et continuer d'avancer.





# L'Actu du Club

samedi 19 juillet 2025



**Kilomètre 211** : Nous arrivons à La Salle. Mon cousin et moi décidons de nous arrêter pour manger la pasta proposée par l'organisation... Quelle erreur. Moi qui pensais que l'Italie était le pays des pâtes... Il n'en est rien. On nous sert des pâtes tout juste cuites, croquantes sous les dents avec une sauce tomate qui a passé 3 h en plein cagnard... J'en ferais les frais plus tard. Sam, en bon vieux brisquard, décide de ne pas toucher à ça et de profiter des assistants qui sont derrière lui pour aller se ravitailler à la voiture.

***TROU NORMAND !!! Ça pique, c'est acide mais on fait comme tout le monde, on le prend !***

**Kilomètre 217 Pré Saint Didier** : Nous voilà au pied du col du Petit St Bernard (28 kms à 4,5 % avec des passages à 8%). C'est long, très long, interminable. Nous profitons de la vue du Mont-Blanc depuis l'Italie pour nous changer les idées. Depuis ce versant, il est beaucoup plus abrupt et austère, à l'image de la vallée d'Aoste.

***Place au fromage. On a déjà bien mangé aujourd'hui mais en bon français, un bon morceau de fromage local avec un canon de rouge, c'est toujours agréable. Après tout, on est venu à cet évènement, autant en profiter.***

**Kilomètre 234 16h25** : Message de Julien aux assistants « *Si vous me doublez, pouvez-vous vous arrêter dès que vous trouvez un coin* ». Les pâtes ne sont pas bien passées à telle point qu'elles sont ressorties. Je suis au plus mal. Les jambes ne répondent plus, je n'arrive plus à m'alimenter et à m'hydrater. J'en ai marre, je me demande ce que je fous là et pourquoi j'ai fait ça...

Quelques minutes plus tard, la voiture arrive. Une pause d'une dizaine de minutes, 1 l de St Yorre, des mots réconfortants et motivants et ça repart. Les 8 derniers kilomètres sont majestueux. Le calme, le bruit des torrents, les alpages et les quelques spectateurs qui nous applaudissent nous redonnent de l'énergie.

**Kilomètre 240 2188 m d'altitude** : Nous sommes au sommet du Petit St Bernard. Ça y est, nous sommes de retour en France.

Nous entamons la descente vers Bourg St Maurice à vive allure. La barrière horaire n'est pas loin derrière nous. En effet, passé 20h, nous devons quitter la course...

**Kilomètre 270 Bourg Saint Maurice** : Mon cousin et moi y arrivons à 19h. Les pâtes au pesto sont de bien meilleures factures qu'en Italie et nous font le plus grand bien. En bon Picards, nos assistants en profitent pour boire une pinte de bière bien mérité en attendant Sam. Ils ont bien raison. Cela fait 14 h qu'ils sont dans la voiture à nous suivre... Il est 19h45 quand Sam arrive à Bourg St Maurice. C'est limite mais ça passe. Ravito express pour lui auprès des assistants et c'est reparti en direction du Cormet de Roselend. C'est la dernière fois pour lui qu'il les verra. La prochaine fois, ce sera sur la ligne d'arrivée.





***Nous voilà au dessert : la peau du ventre est bien tendue. Que ce repas est long. Aussi long qu'un repas chez notre arrière-tante quand nous étions enfants.... Quand est ce qu'on rentre à la maison...***

Le Cormet de Roselend et ses 20 kms à 6% de moyenne et des passages à 8.5%. Sur le papier, cette ascension ne semble pas difficile mais après 270 kms, je peux vous assurer qu'elle l'est. Elle nous paraît interminable, les lacets en sous-bois s'enchaînent et ne laissent que très peu de répit. Les derniers kilomètres, « plus roulant » sont à couper le souffle. Le soleil commence à se coucher, les voitures ont presque disparus, le bruit des torrents et le cri des marmottes nous entourent.



***Kilomètre 290*** : Nous sommes au sommet. Il est 21h07. Les corps sont meurtris, la lucidité a fortement diminué. Mon cousin et moi faisons la descente de jour. Sam arrivera à 22h15. Il sera rejoint au sommet par son gendre qui lui a fait la surprise de finir cette épreuve avec lui. La descente se fera de nuit pour lui. La vigilance est de mise sur cette route sinueuse et abîmée par les épisodes de neige et de canicule.

***LE FAMEUX DIGESTIF...Celui qu'on te serre alors que tu es au bout du rouleau mais que tu acceptes par politesse. Cette fameuse liqueur dont tu sais qu'elle va te mettre en travers et à cause de laquelle tu auras mal à la tête le lendemain. Mais de toute façon, pas le choix, on fait plaisir à nos hôtes. On prend et on rentre à la maison.***

***Kilomètre 311*** : Nous voilà au pied de la dernière difficulté qui nous mènera jusqu'à la ligne. Il est 21h35 quand mon cousin et moi arrivons au pied. Un arrêt rapide pour enlever le coupe-vent et les manchettes et pour enfiler la frontale sur le casque. Sam, quant à lui, arrivera au pied à 22h50. Les réservoirs d'énergie sont vides pour nous tous. Nous sommes vidés, lessivés, fatigués par cette journée qui a commencé à 3h du matin. A 5 kms du sommet, je me surprends à m'endormir sur le vélo. Cela ne m'était jamais arrivé. Quelle étrange sensation. Je me mets en danseuse pour me réveiller. On est bien loin du coup de pédale aérien et de la socquette légère.



**Kilomètre 327** : VICTOIRE !!! Nous sommes FINISHER !!! Je coupe la ligne à 23 h, Sam à 00h35. Nous avons du mal à réaliser. Un torrent d'émotions nous traverse. Nous venons de boucler ce périple de 330 kms et plus de 8000 m de dénivelé positif sur une journée, vidés mais heureux.



Nous tenons à remercier chaleureusement nos assistants Sophie, Christine et Éric d'avoir été là pour chacun de nous. Votre présence aura été d'une importance cruciale tant sur la nutrition mais aussi et surtout d'une aide précieuse pour garder l'envie et le moral.

Nous remercions également tous ceux qui nous ont soutenus à distance.

Sans vous, nous n'aurions probablement pas pu boucler ce drôle de défi.

**Quelques statistiques :**

- Record de l'épreuve : Nicolas Roux en 11h17 soit 29.5 km/h de moyenne
- Julien : 15 H 46 Min 37 Sec / 18 H 01 Min 01 Sec Pauses comprises / 20.6 km/h de moyenne
- Samuel : 17 H 48 Min 31 Sec / 19 H 39 Min 15 Sec Pauses comprises / 18.4 km/h de moyenne
- Dénivelé positif : 8300 m pour les organisateurs / 8331 m pour Julien / 8152 m pour Sam.
- Calories dépensées : Environ 10 000