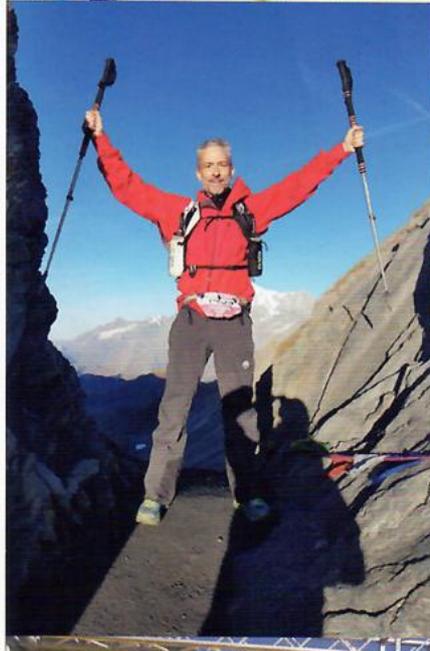


Thomas Legrain (E96) vient à bout du Tor des Géants

Passionné d'ultra-trail, Thomas Legrain (E96) a relevé le défi du Tor des Géants 2018, course d'endurance extrême au sommet de l'Europe. Retour sur une aventure à la fois sportive et intérieure.



« **L**e Tor des Géants, c'est courir 340 kilomètres, gravir 31000 mètres de dénivelé et en descendre autant, soit près de quatre fois l'ascension et la descente de l'Everest en partant du niveau de la mer, le tout en 150 heures non-stop. » Autant dire que l'appréhension est forte la veille du départ. « On sait qu'on va devoir aller au bout de soi-même, qu'on va être confronté des heures et des heures durant à l'immensité d'une nature souvent hostile et toujours dominatrice. » De fait, cet ultra-trail est trop long et trop difficile pour se résumer à une simple compétition. « Il s'agit plutôt d'un incroyable voyage, qui exige de repousser ses limites et d'affronter seul ses peurs les plus sombres: l'obscurité, le froid, la faim, l'épuisement... » Seuls moments de répit: les pauses sur les bases de vie, îlots hospitaliers qui ponctuent l'itinéraire. Le reste du temps, « les dangers sont nombreux: conditions

météorologiques extrêmes (froid glacial, nuit noire, rafales de vent, pluie, grésil, tonnerre, foudre), reliefs effrayants, privation de sommeil, hallucinations... » On ne peut pas affronter de telles épreuves sans s'être longuement préparé. « Il m'a fallu trois ans d'entraînement et deux tentatives avortées pour en arriver là. Au fur et à mesure, j'ai habitué mon corps à encaisser la distance et le dénivelé. J'ai aussi appris à tenir en dormant 30 minutes toutes les 24 heures pendant six jours. » Mais le jeu en vaut la chandelle. « En une seule course, on traverse toutes les plus hautes montagnes d'Europe: le mont Blanc, le mont Rose, le mont Cervin, les Grandes Murailles et la dent d'Hérens, le Grand Combin, les Grandes Jorasses et le Grand Paradis... » Un périple sans pareil qu'il a pu parcourir avec le soutien de la société F-Iniciativas et de Nathalie Mauclair, double championne du monde de trail. ➔