



LES KILOMÈTRES INVISIBLES

LES 100 KMS ESSENCIELS DE L'ÉQUIPE DE SOIGNANTS

*Cet article est basé
sur les messages et les expériences partagées
dans le groupe WhatsApp des soignants
de la Val d'Aran by UTMB 2025*

*Rédaction et photographies :
Cris Planas Gras*



Départ. Km 0

La tension monte. Les premiers messages arrivent sur le groupe WhatsApp "Val d'Aran Soignants 2025 !" :

« N'oubliez pas le sac Pompiers + la boîte avec votre propre matériel. »

Les anciens savent déjà quoi emporter. Les nouveaux demandent ce qu'il faut prendre. Salvador répond :

« Juste votre bon sens... et l'envie de prendre soin. »

Mais le sac contient toujours un peu de tout : ciseaux, pansements, bandes, gants en nitrile, couverture de survie, sparadraps, chlorhexidine, bande adhésive, petits flacons de sérum...

Quand le speaker lance le compte à rebours des différentes courses —près de 7 000 coureurs et coureuses au total— il ne donne pas seulement le départ aux participants. Il donne aussi le top départ aux 57 soignants bénévoles qui composent cette année l'équipe médicale de la Val d'Aran by UTMB.

Les soignants se mettent en route, car eux aussi traversent les mêmes montagnes et vallées, vivent la même nuit, et grimpent tous les sentiers jusqu'au sommet.

L'engrenage se met en marche. Km 10

Le mouvement silencieux d'une opération gigantesque commence.

Quelques jours plus tôt, Andreu avait enregistré un briefing pour que tous les soignants – venus des quatre coins du territoire – puissent se préparer à temps. Des hommes et des femmes qui, en dehors de leurs heures de travail, consacrent leur temps personnel pour accompagner ceux et celles qui se préparent depuis des mois à relever un défi immense au cœur des Pyrénées.

Sur le groupe WhatsApp, les messages de remerciement pour le briefing commencent à affluer, ainsi que les échanges d'horaires et les questions logistiques. On y partage aussi les protocoles médicaux, des conseils et les points de localisation.

L'équipe de soignants n'est pas seulement une ressource : c'est une véritable équipe.





Course des Bénévoles Km 20

Sur le groupe WhatsApp, on peut lire : « *Course des bénévoles mercredi au départ de Vielha. Si quelqu'un veut la courir... 8 km* ».

Un deuxième message précise : « *Départ à 17h30. On se retrouve devant la porte du Palai.* »

Parmi toutes les prévisions, les trousse de secours et les plannings de garde, il y a aussi de la place pour le plaisir et le partage.

Car avant d'enfiler le sac d'assistance médicale, certains lacent leurs chaussures pour courir ensemble, sans frontale, sans chrono, juste pour respirer, relâcher la pression... et renforcer l'esprit d'équipe.

Ravitaillement. Élan. Km 30

À côté des oranges, des dattes, des bonbons, des sandwiches et de l'isotonique... une civière.

La trousse de secours est ouverte, prête à intervenir si besoin. Une infirmière, discrètement en retrait, observe les coureurs épuisés qui arrivent. « *J'ai vu un coureur très désorienté. Je vais l'accompagner un moment.* »

Quelques mètres plus loin, un collègue, à genoux, bande le pied d'un coureur. « *Il avait une ampoule grosse comme une amande. On l'a percée, désinfectée et protégée.* »

En montagne, l'attention est constante : intuition, gestes rapides, et ce savoir-faire qui évite qu'un petit bobo ne devienne une raison d'abandon.

Les soins commencent bien avant que le corps dise stop.





Le Temps. Km 40

« Demain, on monte au Pas de l'Escaleta... là où le ciel nous tombe toujours sur la tête. »

Le commentaire de Salvador sur le groupe ressemble à une blague, mais les vétérans savent qu'à cet endroit, quand le vent souffle fort et que la pluie arrive de côté, tout peut arriver.

Ils y montent quelques jours avant, font des repérages, marquent les points d'évacuation.

Et même quand il pleut comme au Pla de Beret, il y a toujours quelqu'un, trempé sous son imperméable, hors de l'ambulance, demandant avec assurance aux coureurs : « *Tout va bien ?* »

Le mauvais temps peut ralentir une course, mais jamais l'engagement des soignants.

Horaires. Changements. Vie. Km 50

Chaque message sur le groupe WhatsApp déplace un pion sur la carte :

« Alba et Andrea, de vendredi soir à dimanche midi. »

« Gemma, du 2 au 5. Maria, du 2 au 7. »

« Marta, Sami et Pipe : de mercredi à vendredi. »

Les changements s'enchaînent, les remplacements s'organisent, les coups de main de dernière minute aussi.

« Si besoin, je peux rester jusqu'à samedi. »

« Moi, je peux monter un jour plus tôt. »

C'est une course dans la course : celle qui rend possible la couverture sanitaire bénévole malgré un planning serré et un temps personnel compté.





Assistance inconditionnelle. Km 60

Pas de trophée, pas de podium, mais ici, on respire la victoire.

Une main coupée, un sourire retrouvé, un selfie pour se souvenir que l'assistance fait elle aussi partie du parcours.

Le poste d'urgence devient un refuge, une parenthèse. Ici, rien n'est chronométré.

Sur le groupe WhatsApp, quelqu'un écrit :

« Merci de rendre les choses simples, même quand tout est compliqué. »

Une phrase toute simple qui résume l'essence de ce qui se vit aux postes d'urgence et de ravitaillement.

Dehors, la montagne impassible voit défiler les kilomètres.

Dedans, ce qui compte, c'est le regard, le calme... et savoir que quelqu'un t'aide à revenir dans la course, à ton propre rythme.

Un petit coup de pouce pour rendre possible le passage de la ligne d'arrivée.



S'hydrater, c'est la santé. Km 70

Bras levés, une bouteille de cola dans la main droite et une boisson isotonique dans la gauche. Lui, c'est un des soignants, et ce cri qui ressemble à de la joie est en réalité de la logistique émotionnelle à l'état pur : *«soda ou isotonique ? Emmenez-en pour la montée !»*

À Casarilh, l'énergie se transmet par la présence. *«Ce matin, on sera à Casarilh pour apporter du soutien.»*

Et il est là, point d'appui et moteur d'encouragement.

Au cœur du village, entre les maisons en ardoise et les ruelles de pierre.

Ce qu'il fait, ce n'est pas juste tendre une boisson : c'est repérer qui a besoin de s'arrêter, qui ne dit rien mais vacille... parce que tout passe par le regard.

Toujours prêt. Km 80

Le ravitaillement bat son plein, et les trousse de secours aussi.

Entre les coureurs qui arrivent et repartent, elles mènent une autre course : vérifier, recharger, réorganiser.

« Il nous manque des grandes bandes. » « J'ai utilisé tout mon tape. Quelqu'un en a ? »

C'est dit sur WhatsApp il y a quelques minutes... et déjà, c'est en cours.

Pas de précipitation, mais un vrai rythme.

On ouvre les sacs, on classe par usage, on anticipe la prochaine urgence. Ici, chaque pansement, chaque gant, chaque crème a sa place et sa raison d'être.

Sur cette table, ce n'est pas le chaos : c'est de la planification, un œil clinique, et des heures d'expérience.

Tout est prêt pour le prochain pied enflé, une coupure ou un coureur tête basse.



Soutien émotionnel. Km 90



Il y a des coureurs qui pleurent. De douleur, de frustration, de peur.

Parfois à cause d'une ampoule qui les empêche d'avancer. D'autres fois, de la colère de devoir abandonner après des mois d'entraînement.

Et souvent, il ne faut rien de plus qu'une main posée sur l'épaule et un « *je suis là* » murmuré avec douceur.

Sur le groupe WhatsApp, on peut lire : « *Je l'ai laissé pleurer un moment, il avait juste besoin d'évacuer.* »

Ou encore : « *Il n'était pas blessé, mais brisé à l'intérieur.* »

Le soutien émotionnel ne se prépare pas avec des listes ni des trousse de secours.

Il se vit en silence, sous la pluie ou derrière une tente, avec un soignant accroupi, à hauteur de regard, face à quelqu'un qui a juste besoin de sentir qu'il n'est pas seul.

Un geste qui ne figure pas sur le tracé GPS, mais qui compte plus que n'importe quel kilomètre.



Surveillance Invisible . Km 100

La plupart des coureurs ne sauront jamais qui les a sauvés d'une hypothermie ou d'un coup de chaleur en plein soleil, d'une chute au beau milieu de la nuit ou qui a déclenché l'hélico, qui leur a recousu la main ou soigné l'ampoule au pied. Ils sauront juste que, quelque part, perdu entre pierres et silence, quelqu'un les a regardés dans les yeux... et a su quoi faire.

Sur le groupe WhatsApp, personne ne se vante, mais les messages parlent d'eux-mêmes : « *On a réhydraté un gars qui était vraiment mal.* » « *Désorienté, mais on l'a recadré calmement.* » « *Tout est sous contrôle, on le laisse se reposer une demi-heure.* »

Parfois, il n'est pas nécessaire d'évacuer ni d'intervenir dans l'urgence. Il suffit de détecter à temps, de protéger du froid, d'offrir de l'eau... ou simplement d'être là.

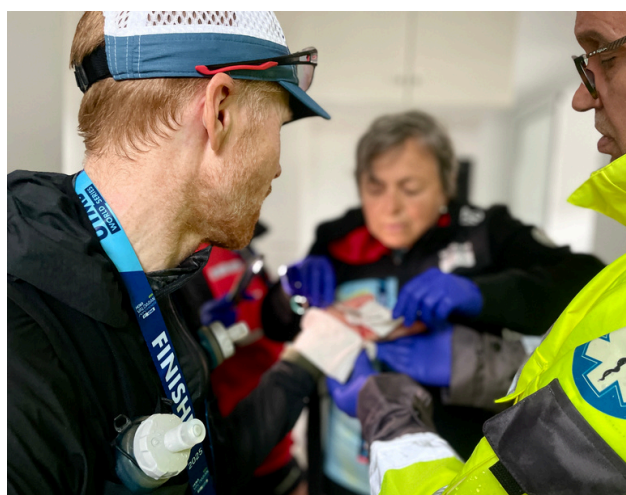
C'est une surveillance sans éclat, faite de présence et de discernement.

Et voilà.

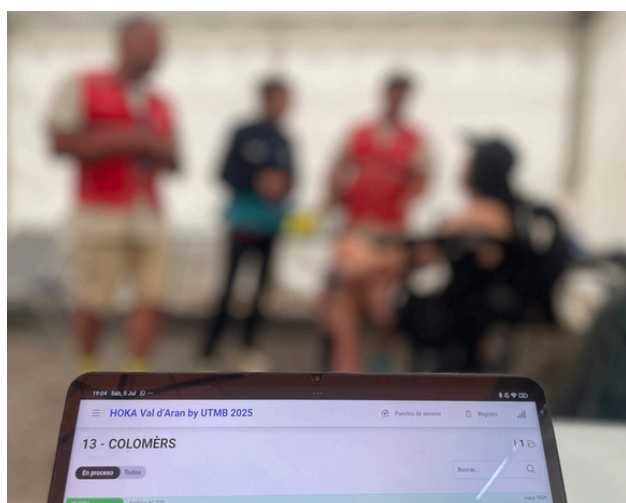
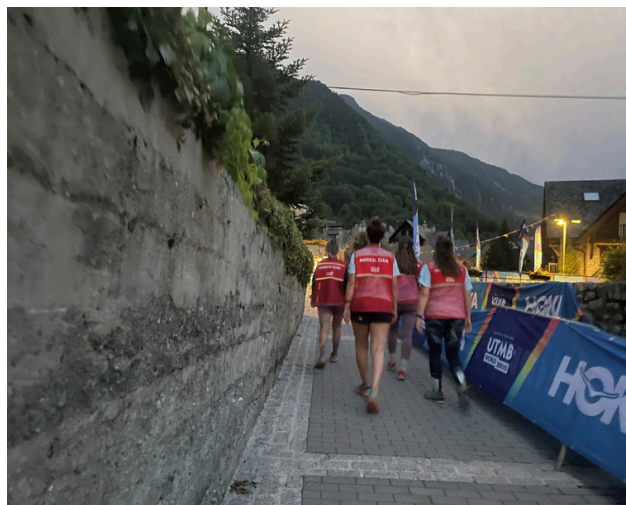
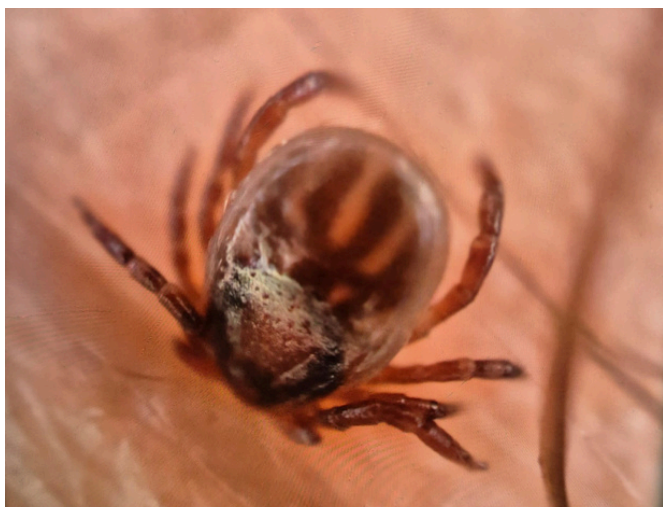
UNE IMAGE EN DIT TOUJOURS PLUS QUE MILLE MOTS



UNE IMAGE EN DIT TOUJOURS PLUS QUE MILLE MOTS



UNE IMAGE EN DIT TOUJOURS PLUS QUE MILLE MOTS



UNE IMAGE EN DIT TOUJOURS PLUS QUE MILLE MOTS



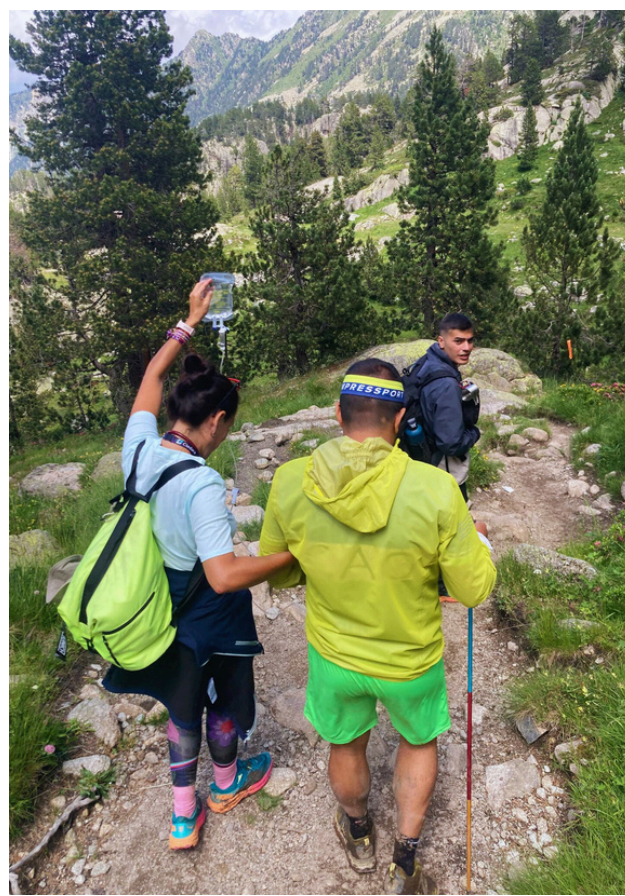
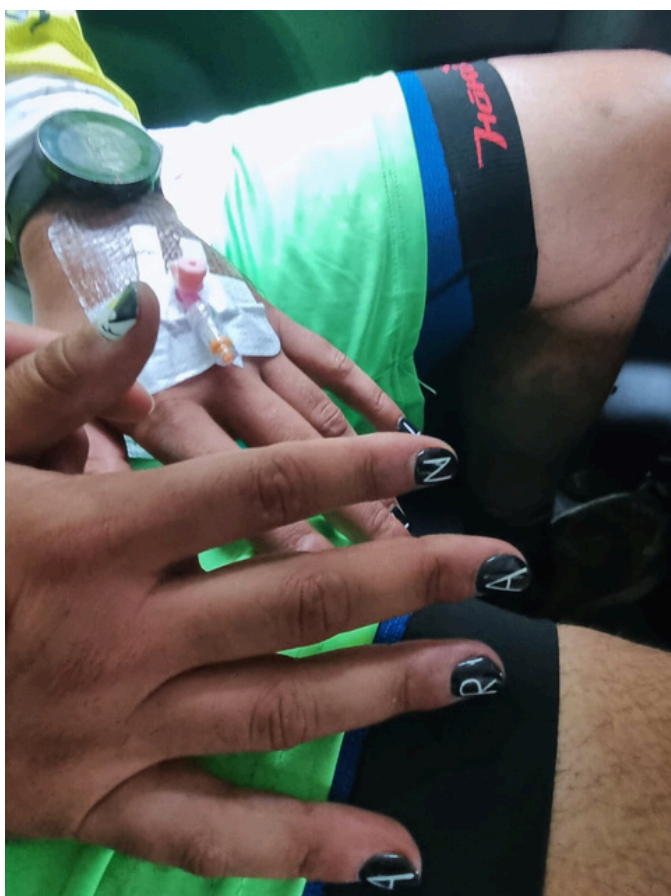
UNE IMAGE EN DIT TOUJOURS PLUS QUE MILLE MOTS



UNE IMAGE EN DIT TOUJOURS PLUS QUE MILLE MOTS



UNE IMAGE EN DIT TOUJOURS PLUS QUE MILLE MOTS



UNE IMAGE EN DIT TOUJOURS PLUS QUE MILLE MOTS



UNE IMAGE EN DIT TOUJOURS PLUS QUE MILLE MOTS



UNE IMAGE EN DIT TOUJOURS PLUS QUE MILLE MOTS



UNE IMAGE EN DIT TOUJOURS PLUS QUE MILLE MOTS



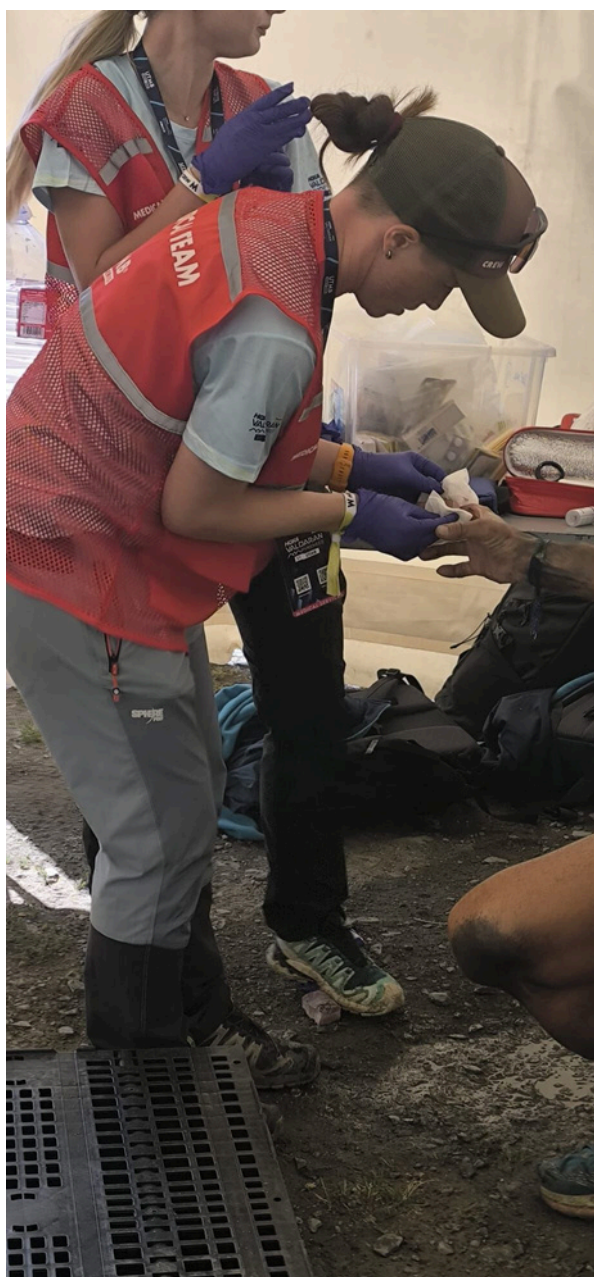
UNE IMAGE EN DIT TOUJOURS PLUS QUE MILLE MOTS



UNE IMAGE EN DIT TOUJOURS PLUS QUE MILLE MOTS



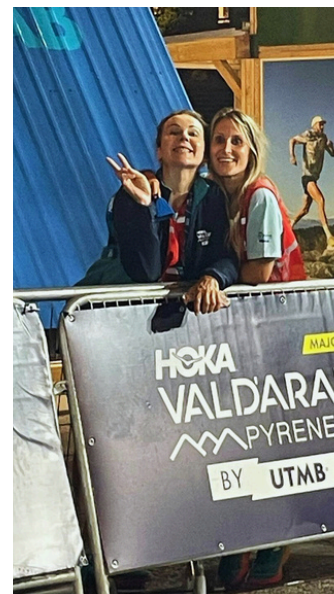
UNE IMAGE EN DIT TOUJOURS PLUS QUE MILLE MOTS



UNE IMAGE EN DIT TOUJOURS PLUS QUE MILLE MOTS



UNE IMAGE EN DIT TOUJOURS PLUS QUE MILLE MOTS

[illegible]

UNE IMAGE EN DIT TOUJOURS PLUS QUE MILLE MOTS



Année compliquée en raison des changements de parcours, du temps instable, de nombreux postes sanitaires simultanés... mais la certitude d'un travail remarquable de la part de toute l'équipe sanitaire.

Certains d'entre vous ont participé pour la première fois comme volontaires, d'autres revenaient, et tous ont reçu la reconnaissance de la direction de course, des contrôles, des pompiers...

Un immense merci d'avoir troqué un week-end en famille contre un bénévolat qui en étonne encore plus d'un.

Salvador Sarrà

Directeur Médical GECT Hôpital de Cerdagne

Directeur Médical – Équipe des Secouristes Bénévoles Val d'Aran by UTMB

MERCI !