

Ultra Trail du Mont Blanc

UTMB 2017

171 km & 10 300 m D+



Sur un malentendu tout est possible ...

Le rêve de beaucoup de coureurs de trails est de faire une fois l'UTMB. Je me suis dit que je dois aussi suivre cette voie, et avec plus ou moins de difficulté j'ai acquis les points pour l'inscription à l'UTMB 2016. Mais je n'étais pas tiré au sort, et j'ai misé sur 2017. Mais il me fallait les 15 points ! J'ai essayé de refaire les points en 2016 – mais j'ai abandonné les deux trails (Taranis Trail et la SaintéLyon) que j'ai souhaité faire. Je suis arrivé en décembre 2016 avec l'impression que je n'avais pas les points nécessaires, mais en me connectant sur le site de l'UTMB j'ai eu la grande surprise de voir que j'avais les 15 points nécessaires (la TDS étant valable pendant 3 ans !). Donc je me suis inscrit, dans l'idée que je ne vais pas être tiré au sort mais que je garde intactes mes chances pour l'UTMB 2018. Grande surprise le 12 janvier 2017 : je suis pris après « seulement » deux ans d'attente ! Bon, je vais commencer à m'entrainer – je vais devenir une machine à courir ! J'ai arrêté la bière, j'ai commencé à courir 3-4 fois par semaine. Oups ! C'était un peu trop tôt, à partir de mi-février je suis revenu à un rythme plus raisonnable : réintroduction du vin et de la bière dans mon régime et 2-3 sorties par semaine (piste ou parc). Par chance Fabien Antolinos (Décines Meyzieu Athlétisme) m'a fait un macro-planning avec quelques courses à faire (par mail, il n'a pas trop eu l'occasion de me voir à l'entraînement) :

- Le tour du lac de Paladru (50 km)
- La coursière du haut du lyonnais (104 km)
- La TGV (72 km)
- Une course début août autour de 50 km en montagne

J'ai réussi à finir plus ou moins bien les trois premières courses et pour la dernière j'étais déjà en vacances en Roumanie : je l'ai remplacée par un triathlon – plus exactement j'ai fait la partie course à pieds dans l'épreuve par équipes : 10 km avec +300m dénivelé ! Moins bien qu'un 50 km en montagne – mais j'ai tout donné pour aider l'équipe et nous avons fini 8^{ème} (ma contribution : 43 min !).

Le régime pendant les vacances d'été était assez correct – mais le tout noyé dans 1-2 litres de bière chaque jour : difficile à convaincre mon beau-père que je ne peux pas boire de l'alcool pour courir une course dans les Alpes. J'ai couru 2-3 fois par semaine – mais la sortie la plus longue était de 2 heures (des fois avec un peu de dénivelé – jusqu'à +1000 m).

Mon entourage était moyennement confiant dans mes chances de finir l'UTMB, si je prends en compte les quelques paris que j'ai fait avec des amis sur mes chances de réussite.

Le 20 août est arrivé, et je commence à stresser. Ma préparation ne me semble pas au top. Bon, nous partons 5 jours pour Arc2000, et là-bas j'ai fait des sorties avec un dénivelé de 1000 m+ chaque jour. Enorme, cet effort galactique me permet de reprendre la confiance : je suis prêt !

Et le jour J arrive (J = 1 septembre 2017) ! Saïd me dépose à Chamonix, et en plus m'aide à compléter mon équipement avec sa veste de pluie. Je retrouve aussi Hervé (qui vienne de Blois), ami de Saïd, qui va également faire cette course. Il me semble bien mieux préparé, avec une logistique au top ! J'ai entendu dire qu'il allait faire froid sur le parcours, donc je cours avec Saïd acheter encore un vêtement chaud (tout en évitant les pièges à touristes).

Je suis prêt, direction la place de départ. C'est excitant, les grandes stars (mondiales) du trail vont faire aussi la course ! On est ensemble sur la ligne de départ. Enfin, presque, je suis sur le côté opposé de la place par rapport à la ligne de départ. J'ai le dossard 2323, et j'ai compris que ce numéro correspond globalement à mon niveau par rapport aux autres participants. Il est probable que seuls 1600 ou 1700 coureurs franchiront la ligne d'arrivée, donc je n'ai pas une chance énorme. Mon excitation baisse rapidement. Est-ce qu'un abandon est probable sur le parcours ? Oui, très probable, mais je vais essayer d'aller au moins jusqu'à **Courmayeur**.

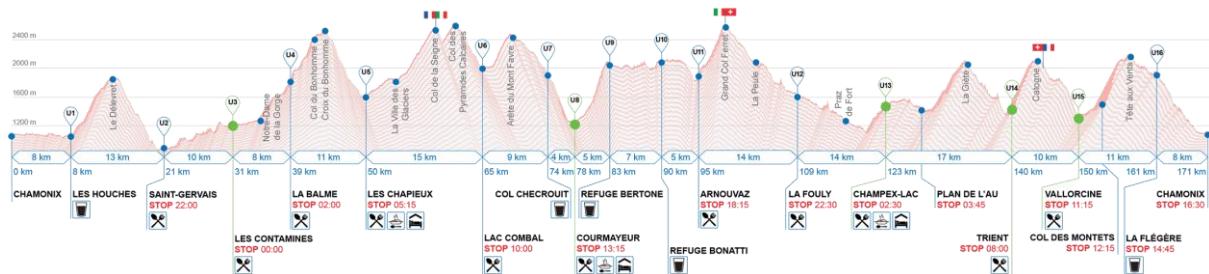


Figure 1 Parcours de l'UTMB

Et c'est parti (à 18h30) ! 10 min après je passe aussi la ligne de départ. Je ne me dépêche pas, la distance est longue, j'espère ne pas abandonner pendant la première nuit. 8 km de faux plat. Je cours et je marche. A un certain moment je me fais dépasser par quelqu'un qui me semble connu. Mais oui, c'est François (de Montpellier), que j'ai connu sur deux courses qualificatives ! Il s'est bien préparé ! On discute pendant quelques minutes, mais je le laisse partir, je ne peux pas suivre. J'ai appris plus tard qu'il a dû abandonner suite à une déchirure musculaire. C'est dommage, il était vraiment bien préparé, il méritait de finir avec un bon temps ! Je passe la première difficulté (Le Delevret, à 1744 m) au même temps que la tombée de la nuit. Je suis encouragé par une fille roumaine (elle a vu le drapeau roumain sur mon dossard).



Figure 2 La montée vers Le Delevret

Une descente plutôt facile et j'arrive à **Saint-Gervais** – premier point de ravitaillement. Je me sentais bien après les premiers 21 km et 3 heures 25 minutes de course ! A cet instant, j'avais 35 minutes d'avance sur la barrière horaire, tout est OK donc ! Mais la pluie arrive et il commence à faire un peu froid. J'attaque une longue montée, d'une vingtaine de kilomètres, culminant avec le Refuge de la **Croix du Bonhomme** (2433 m). Mais je ne suis pas encore, je me préserve tout en m'habillant correctement. Je garde mon avance d'une demi-heure par rapport à la barrière horaire aux passages des **Contamines** (après 5 heures 27 minutes) et **La Balme** (après 7 heures 22 minutes). Je m'alimente chaque fois en soupe (4-5 bols de soupe à chaque ravitaillement) et en Coca-Cola (sucre rapide). J'arrive au refuge après 9 heures 22 minutes (un peu avant 4h00 du matin) : il fait froid et il y a un vent fort → **il fait très froid** ! Je me dépêche pour descendre vers **Les Chapieux**, où j'arrive après 10 heures 25 minutes de course (et 50 km !). J'ai toujours 30 minutes d'avance sur la barrière horaire – ce n'est pas beaucoup, je commence à stresser. Le moindre petit retard et je suis hors course. J'entame la troisième ascension, direction **Le Col de la Seigne** (2516 m). Je commence à avoir un peu sommeil, mais le jour semble se lever. La montée est interminable, vers la fin un peu de neige, mais j'arrive en haut vers 8h00 du matin, après 13 heures 30 minutes d'effort. Le parcours est raccourci de 2 km (pour éviter les Pyramides Calcaires, trop glissant semble-t-il !) et nous allons directement vers le **Lac Combal**. Il est magnifique vu d'en haut ! J'arrive rapidement, vers 8h45.



Figure 3 Passage au Col Checruit, avant la descente vers Courmayeur

Nous attaquons l'Arrête du **Mont Favre** et le **Col Checruit**, que je connais bien (TDS 2013 et 2014). Je passe « facilement » et j'attaque la descente vers **Courmayeur**. Le matin il a fait beau, plein soleil, paysages magnifiques. Dans la descente c'est un peu humide, ça glisse fort. J'ai demandé, au niveau du point d'eau du **Col Checruit** où en est Killian – je vais le dépasser ! Ils me disent que c'est plutôt un américain à dépasser, Jim Welmsley était passé en premier là-bas. Et il faut que je me dépêche, ils ne sont pas loin de l'arrivée. Bon, ça sera pour une autre fois ☺ J'arrive à **Courmayeur**, il fait très chaud. Dans le gymnase il n'y a pas trop de place - les coureurs et les accompagnateurs. Je suis seul – je mange quelques soupes et je cherche mon sac avec les vêtements de rechange. Un message est diffusé : « il faut s'habiller très bien – il fait très froid en haut : -8 degrés ». Bon, dans ce cas je remplis mon sac avec tous mes vêtements, je ne me change pas. J'ai pris même une paire de gants de ski – au cas où. Mon sac pèse 7 kg, mais je suis bien préparé, je vais aller chercher le froid ! J'ai toujours mes 45 minutes d'avance sur la barrière horaire, ce n'est vraiment pas beaucoup !



Figure 4 Courmayeur

Je retrouve Hervé, il sort au même temps que moi du gymnase ! Enorme ! Nous faisons quelques mètres ensemble, mais il avance trop vite, et je ne peux pas prendre le risque de me mettre dans le rouge. Il fait trop chaud ! Je regarde en haut de la montée, je ne vois pas de nuage ou autre signe de neige et de froid intense. J'appelle mon épouse, je lui dis que pour l'instant je suis en course, à la limite par rapport à la barrière horaire, mais je m'accroche et j'essaye d'aller le plus loin possible.

Et si j'ai pris trop d'affaires dans mon sac ? Il est déjà assez lourd ! Bon, c'est fait, je ne retourne pas pour l'alléger, je continue comme ça. J'arrive au **Refuge Bertone** (1991 m) et j'entame un faux plat à 2000 m d'altitude sur 7 km. A un certain moment, en passant de l'autre côté d'un versant, je vois les nuages. Et en 5 minutes un vent très froid et la pluie. Je m'arrête et je m'habille. Après 5 minutes je m'arrête et je m'habille plus. Et au **Refuge Bonnati** (2025 m, après 21 heures 21 minutes de course) je prends les 7 couches que j'ai dans mon sac, les gants de ski, les deux bonnets, les deux paires de pantalons. C'est mieux ! A côté il y a un hélico qui fait des rotations rapides en transportant des coureurs qui abandonnent, en hypothermie. Ce n'était pas beau à voir ...



Figure 5 Apres le Refuge Bonnati – il fait très froid !

Apres une petite descente vers **Arnouva** nous attaquons la difficulté majeure : la montée vers le **Grand Col Ferret** (2537 m). Je comprends la difficulté : la montagne est perdue dans des nuages épais, et on voit la file indienne de coureurs qui rentre dans les nuages mais aussi une petite file qui descend : les abandons. Il doit y avoir une difficulté majeure là-bas. Je comprends après une heure de montée, quand j'arrive aussi dans les nuages : il fait bien froid, il neige, le brouillard ... Il fait -9 en ressenti (je l'ai appris a posteriori). Je m'accroche, et j'arrive au col après 24 heures 40 minutes de course. Je commence à conscientiser que je peux arriver dans les délais ! J'ai encore des jambes, je cours dans la descente. Le côté suisse est magnifique ! Mais après une bonne heure j'arrive dans la pluie sur un terrain très glissant. Je tombe toutes les 5-10 minutes. La nuit tombe et j'ai l'impression que je n'avance pas du tout ! J'ai l'impression que je ne vais pas arriver à temps à **La Fouly**. Mon corps commence à pleurer tout seul dans la nuit : j'ai passé les difficultés importantes et je vais abandonner à cause d'un champ de patates suisse ! Finalement j'arrive à **La Fouly** avec 30 minutes d'avance sur la barrière horaire ! Je stresse fort ! Je m'alimente et je pars en courant vers **Champex**. Le parcours est plus facile, moins de glisse et j'arrive un peu après minuit. Je sais qu'il y a une montée très difficile par la suite (**La Bovine**). Je confirme, il y a une très belle pente qui n'en finit pas ! Je ne lâche pas ! Mais la fatigue commence à se faire ressentir : j'ai des hallucinations. J'ai l'impression que dans le chemin il y a des animaux de foret (renards, lièvres) et je ne veux pas les écraser en marchant. Je commence à mélanger la réalité avec l'imaginaire. Je sais qu'il faut s'arrêter et faire un micro-sommeil (conseil de la part de Mihaela, mon épouse, qui a lu pour moi sur Internet les jours précédent la course). Mais mon « rêve » me pousse à aller plus loin. Je passe **La Giete** et je descends au **Trient**. Dans la descente j'ai perdu le fil, je ne sais pas comment je suis arrivé au point de ravitaillement. J'arrive à **Trient** vers 6h00 du matin de la deuxième nuit, il fait encore nuit et il pleut. Je décide de faire un micro-sommeil, mais il n'y a pas de place à l'intérieur. Je me couche à

l'extérieur, dans l'herbe avec mon portable comme réveil. Après 38 minutes c'est reparti, c'est mieux. Les 38 minutes étaient le résultat d'un calcul laborieux, ayant comme objectif de trouver le nombre de minutes que je peux dormir sans compromettre mes chances d'arrivée dans les délais. Avec le recul je m'aperçois que ce calcul était complètement faux 😊

Il reste deux bosses, et la première semble bien facile – la montée n'est pas raide, je peux même courir. Mais je ne cours pas – je me contente de marcher et de commencer à savourer le probable succès. J'arrive à **Vallorcine**, en France, un peu avant 10h00 du matin. Mais avec un léger souci, dans la descente je suis bien tombé (en dépassant un petit groupe) et je me suis cassé un bâton. Mes bâtons sont très importants dans la montée, sinon c'est dur avec mes 100 kg. La poisse, mais je trouve à côté du chemin un petit magasin de ski, et j'achète une paire de bâtons premier prix (avec une réduction de 50%, j'ai dû avoir un aspect visuel qui réclamait un peu de compassion). Je sens réellement que c'est dans la poche, donc je sors mon téléphone, je le démarre et j'échange quelques SMS avec la famille et quelques amis. Je commence à avoir la larme à l'œil – je vais finalement y arriver. Bon, il reste encore une petite bosse (**Col des Montets**), et j'ai la surprise de voir que le parcours est modifié, et nous redescendons (vers **Argentière** ?) pour faire une dernière belle montée (que je connais bien, je l'ai déjà faite sur le parcours du **Marathon du Mont-Blanc**). Je prends mon mal en patience, j'enlève une bonne partie des différentes couches (il fait très chaud) et j'arrive à **La Flégère** avant la dernière vraie descente. Saïd m'attends dans la montée, nous finissons ensemble les 2 derniers kilomètres. Je prends le temps de discuter avec quelques personnes sur le parcours, en particulier deux coureurs roumains qui ont fait la CCC et qui m'encouragent en reconnaissant un nom à consonance roumaine sur le dossier. Et après 44 heures et 25 minutes j'arrive, pour la grande surprise de quelques amis qui ont suivi cette course sur Internet (et qui n'ont pas vu le potentiel mental qui peut me porter vers le **finish** 😊). Et je retrouve Hervé, qui est arrivé un peu avant, il a réussi à terminer également !



Figure 6 Chamonix, après un petit tour de 44h et 25min.

En dehors d'un sentiment de bonheur qui m'a suivi pendant quelques jours (voir semaines), je me demande quelles sont les qualités nécessaires pour finir ce type de course. Je pense que le mental joue le rôle le plus important : il faut y croire en continu, peu importe les difficultés, et continuer sur un rythme compatible avec les possibilités physiques du corps. Tenir cet objectif pendant presque deux jours c'est bien difficile, mais le sentiment d'accomplissement de la fin mérite cet effort. Voilà, c'est tout ... A la suite de cette course, les autres éventuelles difficultés de la vie semblent plus faciles ☺

Compte rendu rédigé en décembre 2017, trois mois après la course. Je me suis bien reposé ...

Vasile-Marian Scuturici, UTMB 2017, no de dossard 2323