

U.T.M.B. 9^{ème} Edition 26 Août 2011 - Philippe BERTRAND

Le saviez-vous : dans les années 70, le mouvement Spiridon provoque un soulèvement et on court partout en forêt sur chemins, sur routes, en montagne, bref n'importe où.

Début des années 2000, nouvelle injection de folie. On rajoute des dénivelés et des kilométrages hors normes de l'autonomie en matière de ravito et des balisages réduits au strict minimum. Les plus fous rêvent du GRR, du GRP ou de l'UTMB. Pour moi, ce sera l'UTMB ; Attention, la déception peut être à la hauteur de l'espoir, la proportion des abandons fut encore cette année de 53%.

Ces épreuves demandent un entraînement considérable sur plusieurs années afin d'être prêt à 100% physiquement et surtout à 200% mentalement.

Sur cette épreuve à BONATI, au Km 90, je fus tout prêt de l'abandon : mes jambes ont disparu d'un coup, suite à un gros chaud et froid (En 4 heures, je suis passé de -8° avec neige au Col de la Seigne à + 32° à Courmayeur. Seulement mon mental m'a permis de repartir.

Vendredi 26 Août 2011, nous devons partir à 18 H 30. Ce sera 23 H 30 pour des conditions météo orageuses violentes avec 2 déviations sur le parcours au final. CE sera un tour du Mont-Blanc complet rallongé de 4 Kms, c'est-à-dire 170 Kms et 9.600 mètres de dénivelé + et - ; nous sommes 2.370 coureurs sur la ligne de départ.

La directrice de course nous fait un briefing court mais strict (*utilisation du matos obligatoire, interdiction de rester seul en course, ne pas s'arrêter sur les cols, la météo de la nuit sera très difficile – vous devez être autonome*). Je me mentalise mais je suis persuadé qu'on est parti pour une galère. Je suis positif car je n'ai pas fait 2 ans de préparation pour abandonner sitôt.

Je vais essayer de faire la nuit coûte que coûte et je ferai le point aux Chapieux Km50 ; le début de nuit sera pluie puis orage avec déluge à St-Gervais, neige au col du bonhomme avec brouillard (*sur ce col un bouquetin me surprend à 20 mètres, sans doute effrayé par l'hélico de sécurité*) puis retour de la pluie aux Chapieux.

1^{er} bilan : 9 H de course et 966^{ème} classement – mon moral n'est pas entamé, je me ravitaille et je repars. Un point positif : mon équipement n'a pas pris l'eau, mais j'ai tout de même froid aux pieds et aux mains malgré mes gants goretex.

Je repars direction Courmayeur, une montée de 11 Kms progressive vers le Col de la Seigne avec la neige dès 1.700 mètres pour franchir la frontière italienne à 2.516 mètres d'altitude dans un beau manteau blanc et -8°. Beaucoup de coureurs s'arrêteront à ce col, victimes d'hypothermie ; puis c'est la descente vers le lac Combal, l'arrêt du Mont-Favre à 2.417 mètres sera une formalité avec le beau temps qui revient enfin, changement de vallée, passage au Col Chécrouit et descente infernale sur Courmayeur où je laisserai un ongle de mon pied droit.

Dans cette vallée très profonde, le thermomètre annonce 30°, le choc thermique m'a fatigué, j'y retrouve Lili qui m'impose un arrêt de 45 minutes avec un changement de chaussures, un plat de pâtes et un bon massage des jambes.

Je repars sur le refuge Bertone avec une grosse montée à 2.000 mètres sous une chaleur écrasante. Ensuite, je déroule vers le refuge Bonati dans un single-track en faux plat où règne un vent très frais. Bonati j'ai froid, plus de jambes, je pense à l'abandon, la doc me dit : impossible ici, elle me fait dormir 15 minutes, prendre un potage chaud et je repars vers Arnuva en marchant. Incroyable, la forme revient et c'est tant mieux car la 2^{ème} nuit commence : le grand Col Ferret, nouvelle difficulté à 2.530 mètres s'annonce en plus avec un brouillard épais et vent au sommet. La descente sera délicate avec beaucoup de ravines et un nouveau chemin single-track très dangereux. Je suis étonné de voir de nombreux coureurs dormant sur le côté avec la frontale en clignotant.

Il est 1 H 15, j'arrive à la Fouly en Suisse : plutôt bien quand je vois l'état de certains. Ici, il y aura 278 abandons, ça me regonfle, je me ravitaille, je décide de refaire une micro-sieste de 10 minutes et je repars vers Champex Lac. Il fait très froid, je me remets à courir et je gère bien. Le jour va bientôt se lever et je sais qu'après deux nuits, j'ai de fortes chances d'aller au but.

Les 35 derniers kilomètres seront une succession de montées et de descentes avec le Col de Forclaz, Trient, le Catogne, Vallorcine, le Col des Montets. Dans le Col de Forclaz, face à moi, le coureur charentais Philippe BERTON venu à ma rencontre, m'accompagnera pendant 2 heures.

A ma grande surprise, je continue à trotter tout en marchant encore assez vite dans les montées, ce qui me permet de remonter encore des coureurs.

Vers 16 H 30, j'entre dans Chamonix avec une ambiance comparable au Tour de France, une ville et un public qui te portent et t'acclament comme je ne connaissais pas, c'est très fort.

A 16 H 41 : le rêve devient réalité : je suis finisher UTMB à la 559^{ème} place.



RESULTATS :

Temps de course	41 H 13 minutes 10 secondes
Temps d'arrêt ravitaillement	3 H 40 minutes
Distance	169 Kms 900
Dénivelé	9.586 + 9686
Partants	2.369
Abandons	1.236 dont 25% hors délais
Finishers	1.133
Classement scratch	559 ^{ème} 61 ^{ème} V2
Pays représentés	63

REMERCIEMENTS :

Je tiens particulièrement à remercier :

- Lili pour son soutien sans faille,
- Lionel pour ses conseils précieux,
- Béatrice pour son massage à Courmayeur.

Egalement, un immense merci à :

- Marie, Thierry et Christophe pour leur assistance et leurs encouragements,
- Chacha et Pierrette pour leur soutien à 23 H 30 sous la pluie au départ de Chamonix.
- A vous tous pour vos messages d'encouragements , sms ou telephone.

Je remercie, également, Madame POLETTI – Directrice de course et les traiters du Mont-Blanc - organisateurs du sommet mondial du trail pour leur réactivité à tout moment et leur capacité à modifier un circuit à deux reprises durant la course pour raisons météo et de nous informer par SMS – Ces gens là sont de vrais professionnels.

BILAN :

L'U.T.M.B. est une course extraordinaire et hors normes par sa longueur, sa difficulté, sa durée, ses paysages splendides et ses deux nuits de course.

Pour la la vivre, je pense qu'il faut arriver bien préparé physiquement et surtout se connaître pour gérer sa course. C'est un dépassement de soi incroyable et une fabuleuse expérience à vivre.

PREPARATION :

Avril 2011	Trail des Citadelles	73 Kms	3.600 mètres D+
Mai 2011	Trail Lozère	45 Kms	2.500 mètres D+
Juin 2011	Trail des 3 Pics	50 Kms	3.200 mètres D+
Juin 2011	Trail Ultra Aubrac	95 Kms	4.250 mètres D+

ANALYSE DE MA COURSE :

Ma course s'est globalement bien passée, à part mon coup de froid à Bonati qui m'a contraint à une pause pour pouvoir mieux repartir.

Aucun problème de sommeil grâce à deux micro-siestes très réparatrices. Pas d'ampoules contrairement au Marathon des Sables. Aucun souci gastrique et une alimentation bien gérée avec le bon rapport sucré/salé je pense.

J'ai gardé les idées assez claires durant mes 41 Heures de course. Il est probable que mon assistance y a beaucoup contribué.

Voici le détail de ma course :

1^{ère} partie	Chamonix Les Chapieux	50 Kms	2.910 mètres D+	8 H 58
-------------------------------	--------------------------	--------	-----------------	--------

1^{ère} nuit – bonnes sensations malgré la pluie, la neige et le froid.

2^{ème} partie	Les Chapieux Courmayeur	28Kms	1.496 mètres D+	6 H 08
-------------------------------	----------------------------	-------	-----------------	--------

Légère fatigue qui s'installe avec la neige puis passage dans la chaleur.

Les chaussures et chaussettes mouillées par la neige me provoquent une surchauffe des voûtes plantaires.

3^{ème} partie	Courmayeur Champex	46 Kms	2.637 mètres D+	14 H 01
-------------------------------	-----------------------	--------	-----------------	---------

Le changement de chaussures + chaussettes fut déterminant.

Les deux micro-siestes de la 2^{ème} nuit furent très bénéfiques.

4^{ème} partie	Champex Chamonix	46 Kms	2.657 mètres D+	12 H 04
-------------------------------	---------------------	--------	-----------------	---------

Beau temps – retour des bonnes sensations après 125 Kms de course.

Marche active et bonne fin de course.

Philippe Bertrand