

# UTMB 2013

Je m'aperçois qu'il est difficile de faire le récit d'une course aussi longue que l'UTMB. Je vais tout de même essayer de vous raconter mon périple de 41 heures dans l'un des plus beaux massifs montagneux du monde.

Ce compte rendu permettra d'une part, de me rappeler chaque moment de cette course mythique et d'autre part, de partager ce moment fort de ma vie avec ma famille et mes amis qui m'ont encouragé tout au long de cette aventure ainsi que celui ou celle qui souhaite le parcourir.

## Préambule

L'histoire commence, le 19 janvier, lorsque je reçois le feu vert pour participer à la référence des ultra-trail l'UTMB. Réussir à s'inscrire à cette course est déjà une petite victoire avec notamment l'étape du tirage au sort d'environ 2400 participants sur 6000 inscrits. En ouvrant le mail, je saute de joie et tout de suite après dans mes baskets pour filer immédiatement à l'entraînement.

Depuis cette date, jusqu'au départ à Chamonix, tout sera basé sur l'UTMB. Je n'ai pas passé une journée sans penser à cet ultra, l'entraînement, la préparation, l'organisation, le matériel,...

Sur ces 8 mois de préparation, le bilan aura été plutôt positif :

- pas de problème physique majeur. Seulement trois jours d'arrêt sur toute la période ;
- une famille très indulgente par rapport aux diverses contraintes engendrées ;
- une météo à Tahiti plutôt clémente cette année qui aura facilité mes longues sorties en montagne ;
- une activité professionnelle plutôt calme avec une administration au ralenti.

## Organisation du voyage

Ne voulant rien négliger, chaque détail pouvant compter, je décidais d'arriver en France 15 jours avant le jour J pour finaliser ma préparation et assimiler parfaitement le décalage horaire.

Avec mon père, qui m'accompagnera durant la course, nous quittons la Normandie pour Chamonix 5 jours avant le départ, le temps nécessaire pour bien s'acclimater à une ambiance montagnaise aux alentours de 1000 m.

Durant cette période, deux sentiments s'entremêlent en permanence dans mon esprit. Une volonté profonde de ne jamais abandonner en terminant cet ultra à tout prix. Mais aussi, le doute avec les mots d'excuses et de déceptions que j'aurais pu lâcher si je n'arrivais pas au bout de ces 168 kms.



## La course

Il est 16h, 30 minutes avant le départ, j'ai rendez-vous avec Hugues Fadié le second tahitien présent sur cette course. Nous nous rejoignons sur le parvis de l'église à l'arrière de la place où se déroule le départ.

Nous nous séparons pour commodités et finalement n'arriverons jamais à nous retrouver dans cette marée humaine. Bien dommage car passer la ligne de départ ensemble aurait été vraiment chouette.

Finalement, je m'installe dans le paquet en pensant être dans les 1000<sup>ème</sup>. Je passerai la ligne de départ dans les 1700, départ trop lent dans le « mou » m'obligeant à marcher dans Chamonix durant 800m à 1 Km après la ligne. Ceci étant, le départ a été magique avec une musique qui prend aux tripes et donne le frisson sous un soleil éclatant, vue sur le Mont blanc... sensas ... on est acclamé sur des centaines de mètres.

### Chamonix -> Les Houches

L'épreuve démarre réellement au km 5 à l'entrée du sous bois qui nous amènera jusqu'au village des Houches. Une foule immense nous attend. Les Houches sont vite avalés. Je ne m'arrête pas à ce ravitaillement. C'était programmé. Le temps est dégagé, tout beige. Je suis sur un rythme vraiment relax, pas de soucis.

Un coureur me rattrape en voyant mon Tshirt avec l'inscription TAHITI sur l'arrière et me demande si je connais Catherine ANTON. Je lui dis bien sûr. Il me dit qu'il est son frère. Je lui demande des nouvelles de Cathy. Il m'annonce qu'elle vient d'abandonner au 60<sup>ème</sup> km sur la TDS (120km) partie 12 heures plus tôt. Dommage pour Cathy, cela me refroidit quelque peu. Nous allons faire 2 km ensemble en discutant avant de nous perdre.

### Les Houches -> Col de Voze -> Saint-Gervais

En quittant les Houches, les choses sérieuses commencent. Je sors mes bâtons pour attaquer le premier col de la course. Je passe le Col de voze en 2h06 - prévi 2H19 - 1581<sup>ème</sup>.

Ensuite c'est la descente sur St Gervais, descente un peu technique, glissante, mais très belle. En arrivant à St Gervais, encore des milliers de personnes, des

chants, de la musique et des cloches... En résumé, les 21 kms ont été avalés sans que je ne m'en rende compte en 3H04 prévi 3H19 1517<sup>ème</sup> D+937m.

### **Saint-Gervais -> Les Contamines**

La nuit commence à tomber, je garde la même allure en respectant la prise d'un gel toutes les 30 minutes. Il y a encore beaucoup de monde pour nous accueillir en arrivant dans la soirée aux Contamines. Mon père m'attend. Je vais prendre 10 minutes pour me changer avec plusieurs couches pour affronter la nuit : un haut à manches longues Skins, sweat coupe-vent Gore et veste étanche Goretex. J'en profite pour prendre une petite soupe, un petit verre de coca, une banane et hop ! c'est reparti ... Quand je sors du ravitaillement des Contamines, il est 21h38 (5H08 - prévi 5H05 - 1486<sup>ème</sup>). Le moral est au beau fixe.

### **Les contamines -> La Balme**

La montée vers le refuge de la Balme est sévère, je monte au train avec un bon rythme mais je fais attention de ne pas me griller dans ce début de nuit. J'arrive au ravito de la Balme en 6H50 - 1493<sup>ème</sup>, j'ai un peu de retard sur mes prévisions 6H39. Je fais le plein d'eau, avale une soupe aux vermicelles, me NOKE les pieds et file.

Il est 23H20 et je me sens parfaitement bien. Je dirais même dans une forme éclatante. Il faut faire attention, après l'euphorie peut arriver le coup de barre.

### **Les contamines -> Col du Bonhomme -> Les chapieux**

Les pourcentages de pente augmentent jusqu'au col du bonhomme

La sécurité est omniprésente sur cette partie du parcours ...les tentes (de type grand nord), les équipes de sécurité en haute montagne ... Il est 1H07 (prévi 0H35) D+ 2329m quand je passe de l'autre côté du col et entame la descente vers Les chapieux. Ma respiration provoque des nuages blancs de vapeur. Il ne doit pas faire très chaud mais je ne ressens pas le froid bien à l'abri de mes 4 couches. En arrivant aux Chapieux, le premier village d'accueil hébergement de l'UTMB, il est 2H00 du matin - 1455<sup>ème</sup>. Je me rends compte que j'ai fait 50 bornes sans grand problème, mais il reste tout de même près de 120 kms à faire. Ce ravitaillement me permettra de prendre un vrai repas sans trop trainer. Mais même sans traîner, je ne respecte pas mes prévisions d'arrêt. Il faut repartir, direction l'Italie et courir ... le verbe exact serait plutôt trotter pendant 6 heures dans la montagne avant Courmayeur.

### **Les Chapieux -> Col de la Seigne -> Lac Combal**

Que ce passage fut impressionnant avec l'ascension du col de la Seigne seconde grande étape de l'Utmb en pleine nuit avec le serpent des lumières des frontales à perte de vue devant et derrière moi ... inoubliable. Cette montée m'a parue

longue, arrivée à 4H37 prévi 4H15 - 1373<sup>ème</sup>, mes sensations sont excellentes, j'ai mal nulle part, aucun problème d'ampoule aux pieds. Je double des coureurs tranquillement et régulièrement. Au sommet, je bascule vers l'Italie dans une descente qui se fera sans forcer. Il est 5h29; 12H58 de course avec D+3781m quand j'arrive au Lac Combal.

### **Lac Combal -> Arête Mont Favre -> Col Chécrouit -> Courmayeur**

Il faut maintenant passer l'arête du Mont Favre. Cette montée sera pénible, j'atteint le check-point à 6H48 du matin, 14H18 de course, 28min de retard sur ma prévi, 1285<sup>ème</sup>, D+ 4238 m.... J'ai toujours un bon moral, toujours pas de problème physique, et surtout pas de douleur à mon genou habituellement capricieux. Je suis même étonné de ne ressentir aucun coup de pompe en cette fin de nuit. Après le ravito du col Chécrouit, très sympa, j'entame une descente un peu technique vers Courmayeur. Je ménage ma monture en pensant aux 24 heures qu'il restera à courir après Courmayeur. Le seul bémol, c'est mon alimentation, je n'arrive plus à avaler les barres et gels régulièrement. De 30 minutes, je suis passé à 1H, 1H15 chaque prise et je sens que cela sera de plus en plus difficile.

J'arrive à Courmayeur à 8H20 après 15H50 de course 4249 D+ (prévi 15H35).

Dans le plus gros village de l'Utmb, je dois retrouver mon père pour la seconde fois. Impossible de nous rejoindre, la communication téléphonique SFR - Orange à l'étranger ne passe pas. Après 20 minutes de recherche, nous sommes enfin ensemble. Je râle pour ce temps de perdu avec un fort sentiment d'énervement intérieur.

J'échange mes vêtements de nuit, par une tenue plus light pour la journée. Au départ, j'avais prévu de dormir 20 minutes à Courmayeur pour 50 minutes d'arrêt en tout. Concrètement, je n'ai pas du tout envie de dormir. Je suis tellement excité parmi les centaines de coureurs dans cette salle des congrès immense et bruyante. Je mange mon second repas après Les chapieux et sort du ravito après 53 minutes de repos.

### **Courmayeur -> Refuge Bertone -> Refuge Bonatti -> Arnuva**

Tout de suite après le stop de Courmayeur, une pente terrible à monter avec un pourcentage costaud pour atteindre Bertone. Petit single de 4,9Km pour 816 m de dénivelé. Le soleil brille, la chaleur commence à peser. Mais la vue est magnifique, ... que c'est beau le Mont blanc avec ces glaciers sans aucun nuage. Arrivé au refuge, je suis à moitié route (distance et dénivelé). Il est 10H49 après 18H18 de course - 1239<sup>ème</sup> - D+ 5065 m. Bonne nouvelle, je viens de recoller avec mes prévi 18H15 de course, mais petit bémol, je commence à avoir mal au dessous des pieds qui chauffent, surtout l'avant des pieds. A partir de ce moment, je vais me mettre de la crème NOK toutes les 3 heures. Pour rejoindre Bonatti nous parcourons des petits chemins vallonnés avec des vues

époustouflantes ...quel spectacle ! ...ce ne sera que du bonheur. Et puis c'est la descente pendant 1H15 pour rejoindre Arnuva. Arrivée à 13H42 (prévi 13H45) en ayant gagné quelques places 1219<sup>ème</sup>. Mes pieds me font mal mais la douleur reste très supportable. Cela m'oblige à marcher par endroit au lieu de courir. Je suis passé à un gel toutes les 1H30. Je ne supporte plus le sucré. Impossible de mâcher une barre, ... pas très bon pour garder la frite.

#### **Arnuva -> Grand col ferret-> La fouly -> Champex.**

Après Arnuva, le gros morceau de l'Utmb à passer, gravir le grand col ferret à plus de 2550 m d'altitude. Pour la première fois depuis le départ, je tire la langue. Une étape qui n'en finit plus en fin d'après-midi ... avec vent et soleil. Je m'allonge au sommet pendant 7 à 10 minutes en me protégeant du vent. La vue magnifique me redonne du courage et me permet d'enregistrer les images féeriques qui se présentent à moi sur 360°. Il est 15H27 après 22H58 de course 1189<sup>ème</sup>, j'attaque la descente, 10km de descente, où il faut courir et gagner beaucoup de temps et bien sûr quelques places. Je n'ai pas trop la pêche, j'alterne marche et course. Je vais me faire doubler jusqu'à La Fouly. Il va falloir réagir. Après le ravito de 15 minutes, toujours trop long, je repars pour Champex, nous traversons de très beaux villages suisses (avec des maisons typiques comme je vous laisse deviner...). J'ai repris la main sur ma course et je double à nouveau. J'arrive à Champex, le soir, il est 20H28 après 25H de course 1134<sup>ème</sup> (prévi 20H45). Au fond de moi, c'est surprenant, mais je suis confiant avec le sentiment profond que, sauf accident, je passerai la ligne d'arrivée.

#### **Champex -> Bovine -> trient -> Catogne -> Vallorcine**

A Champex, troisième est dernier village hébergement de l'Utmb, je dois de nouveau rejoindre mon père. De nouveau, il nous faudra 15 minutes avant de nous retrouver. Je me change dans l'urgence pour passer la dernière nuit. Lampe frontale et encore 4 nouvelles couches sur moi pour affronter les fraîcheurs de la nuit en montagne. Pas le temps de dormir et de toute manière, je n'en ressens pas le besoin. Je repars après 49 minutes d'arrêt avec un micro repas dans le ventre. Pour débiter, 30 minutes de faux plat descendant où je m'efforce de trotter. Les coureurs se font de plus en plus rares et ainsi je me retrouve seul pendant 20 - 30 minutes pour gravir la montée la plus difficile de l'Utm avec des éboulis de pierre en permanence, des ruisseaux à traverser en pleine nuit ... super les bâtons pour rester debout. Il me faudra plus de 3H pour faire 9,9km et rejoindre le check-point au sommet. La fatigue commence à venir mais je maîtrise bien la situation. Aucun problème de jambe mais toujours mes soucis de pied. 23H41 (Prévi 0H00) - 1062<sup>ème</sup> - D+ 7658 m. Ensuite c'est la descente avec pas mal de racines qui nécessite la prudence. Arrivée à Trient à 1H30. Je devais m'arrêter 10 minutes à ce ravito. J'y resterai 34. Trop de temps de perdu ... Je quitte Trient, il est 2H04 (prévi 2H). Il faut attaquer immédiatement un single avec une pente raide mais régulière. Pendant 30 à 40 minutes tout va bien et puis

petit à petit mon esprit commence à décrocher. Pas d'hallucination, mais j'ai l'impression d'avoir déjà pris ce chemin. J'évolue dans une forme de rêve où je me vois au sommet à chaque virage. Mon rêve se répète mais le sommet est loin d'être là. Je délire, je râle à voix haute, certains coureurs me dépassent et je les entends me dire qu'il faut continuer, nous ne sommes pas arrivés et puis plus rien ... plus rien du tout ... Je ne me souviens plus d'avoir atteint le sommet- Catogne. J'ai beau chercher, je n'étais plus dans la course mentalement. J'ai donc décroché pendant 1H, 1H30 peut-être plus. Je me revois enfin en train de descendre une pente dure. Les yeux qui n'arrêtent pas de se fermer. J'ai les bâtons qui m'aident pour ne pas basculer à droite ou à gauche. Cette descente m'a parue infernale,... interminable ...

Enfin, j'arrive à Vallorcine à 5H45. Je regarde mon road book ... pas possible !!??... j'ai perdu 45 minutes sur mes prévi et 70 places. Je suis énervé et en même temps je me réveille enfin après cette fin de nuit incompréhensible. Je repars à fond ... une impression... je tourne à 9 km/h ...

### **Catogne -> Vallorcine -> La tête aux vents -> La flégère -> Chamonix**

Il est 6H01 quand je quitte Vallorcine. Le départ est roulant pendant 3km pour ensuite attaquer une montée très très raide style passage difficile de l'Aorai. Pas de problème, la lucidité est de retour, la forme aussi. Je n'ai pas mal aux jambes, seul les dessous de pieds me tracassent de plus en plus. En 2H, je vais doubler près de 100 coureurs dans cette ascension. J'arrive à La tête aux vents à 8H21 - 1001 ème. Je ne m'arrête pas. Avec l'arrivée en perspective, je me sens de mieux en mieux. Ca fait 40h00 que je me retiens, maintenant je peux lâcher les chevaux... Autour de moi ça n'avance plus, ça marche. J'ai les pieds en feu mais le reste fonctionne à merveille. J'accélère... durant cette descente de 6 km, je vais passer environ 50 coureurs. En même temps l'émotion monte, je vois en dessous de moi Chamonix dans la vallée, à ce moment tout me repasse dans la tête, 2 ans d'investissement, d'espoir, de sacrifices,... je chiale un bon coup, les larmes coulent, impossible de les contenir, il faut que ça sorte ...

En entrant dans CHAMONIX, je cours à un bon rythme, 12km/h ... ce n'est pas si mal après 41H de course. Les spectateurs scandent mon prénom, mes pieds douloureux ne touchent plus terre. Je ne ressens que du bonheur, et puis j'arrive à 300 m d'un rêve, celui de devenir Finisher où des centaines de personnes derrière des barrières m'applaudissent. Je m'envole, je plane complètement pour franchir cette ligne magique.

Et voilà ... c'est fait ! je passe la ligne ... Yes !!! ... à cet instant je suis sur une autre planète....

5 minutes plus tard, je rends ma puce et viens récupérer ce que je suis venu chercher dans les Alpes : la polaire « UTMB FINISHER ». En même temps un mélange de beaucoup de choses m'envahit : joie, émotion, fierté, épuisement, soulagement... je mets ma polaire et j'ouvre la bière que la dame du stand m'a proposé ... je savoure chaque gorgée et n'arrête pas de me dire :

**ça y est Manu ! tu as bouclé l'UTMB...**

**15 jours plus tard... et maintenant me direz vous...**

Je redescends doucement de ma planète mais n'ai toujours pas réussi à passer à autre chose comme je me l'étais fixé. Je ne vous cacherai pas que depuis, j'ai parcouru le site de l'ultra des ultras en Italie : le « Tor des Géants » 330km en une traite avec 24 000 m de dénivelé positif à faire en moins de 150 heures ... et qui sait ...

La reprise des entraînements se fait en douceur mais j'ai du mal à courir 1 heure d'affilée. Je n'avance pas ...

**Emmanuel MAILLAR**

**Termine 943ème en 41H43**

**environ 2600 personnes au départ - 79 pays représentés.**

**800 abandons ou stoppés pour dépassement de barrière horaire.**

Il est certain que rien n'aurait été possible sans :

- la patience et les encouragements de Perrine et Tess pendant les entraînements sans relâche pendant 8 mois. Ainsi que les vacances en famille sacrifiées cette année pour réaliser l'UTMB.
- la gentillesse de mon père qui m'a accompagné pendant une semaine à Chamonix et tout au long de la course.

Je n'oublierai jamais :

- les coups de fil des amis qui m'ont appelé avant et pendant la course pour me soutenir et m'encourager ;
- les lumières des milliers de frontales qui serpentent, en pleine nuit, à perte de vue devant moi et derrière moi pendant l'ascension du col de la Seigne ;
- l'arrivée à Chamonix.