

L'ULTRA TRAIL TOUR MONT-BLANC 2007

Marc Couture, Québec (marccouture@videotron.ca)

Avec ses 4807 m d'altitude à son point culminant, le massif du Mont-Blanc surclasse toutes les autres montagnes d'Europe.

Allons-y avant tout de quelques explications sur la course. L'épreuve se nomme l'Ultra trail tour Mont-Blanc ou UTMB. (En France, on dit faire un «trail» ou «ultra-trail»). Je crois qu'ici on pourrait parler d'ultra marathon en montagne ou de raid. En réalité, l'UTMB comporte 2 courses. La première est le tour complet du massif du Mont-Blanc. Départ de Chamonix et arrivée à Chamonix avec 163 km et 6500 mètres de dénivelé positif et autant de négatif. La deuxième course est le demi-tour du Mont-Blanc, départ de Courmayeur en Italie avec l'arrivée 86 km plus loin à Chamonix avec 4500 mètres de dénivelé positif et 4700 m de dénivelé négatif. C'est à cette variante de l'UTMB que j'ai participé, soit le demi-tour du Mont-Blanc aussi appelé la CCC à cause des 3 villages majeurs traversés sur le parcours, soit le départ de Courmayeur en Italie, passage par Champex (Suisse) et la finale à Chamonix (France).

Comme toute compétition, le but est de couvrir la distance le plus rapidement possible. Il y a des barrières-horaires à respecter à différents endroits du parcours. Un concurrent sera disqualifié s'il est trop lent. Le tout se passe en majeure partie en sentier alpin, en semi-autonomie. Il y a en effet régulièrement des ravitos en liquide et quelques-uns en solide sur le parcours. Il faut cependant avoir avec soi un minimum d'équipement obligatoire (imper, tuque, gants, cuissard long, haut manches longues, 1 litre d'eau, réserves alimentaires, 2 lampes frontales et piles de rechange; facultatif: appareil photo, bâtons, etc.). Mon sac faisait entre 3 et 4 kg au départ.

Une idée du prestige de ces deux courses: le 8 janvier 2007 au matin débutaient les inscriptions; 24 heures plus tard, les 3500 places disponibles avaient été comblées. Je suis le seul Canadien sur le CCC, il y en a 2 sur l'UTMB.

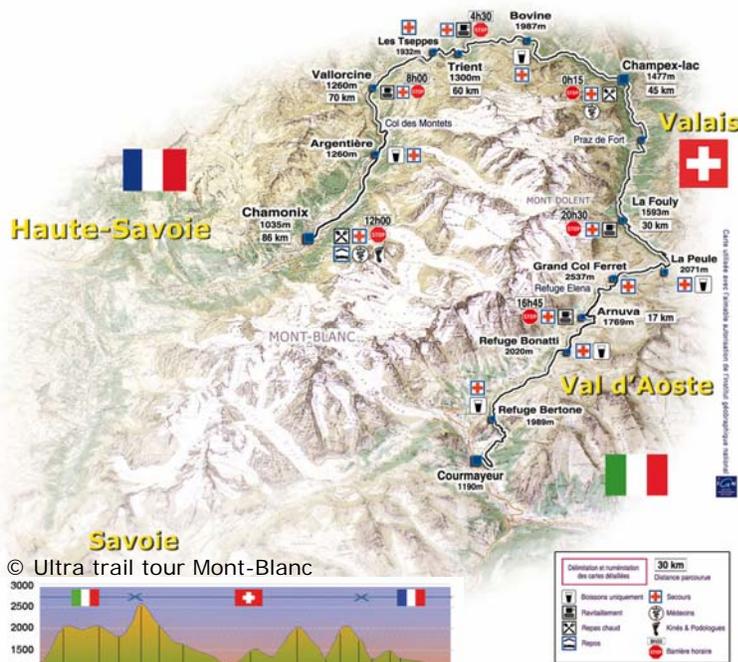
Il en coûte environ 80 € pour la CCC incluant une assurance-annulation, un *road book*, un t-shirt technique au départ et un gilet manches longues pour ceux qui finissent, les navettes à Chamonix, la navette entre Chamonix et Courmayeur, bouffe excellente dans les ravitos et quasiment à volonté dans la tente des coureurs à Chamonix après la course, avec bière et vin... service de podologue et massage, etc.

Tôt le matin il faut prendre une navette qui nous amène de Chamonix vers le départ de la course à Courmayeur en Italie. Courmayeur est juste de l'autre côté du Mont-Blanc vis-à-vis Chamonix; il faut traverser le tunnel du Mont-Blanc pour s'y rendre.

Le départ de la course est à midi. Juste le temps de faire le plein en eau et vite il faut se frayer un chemin parmi les 1670 participants déjà sur la ligne de départ.

Le départ est retardé de 30 min, il reste encore des navettes à arriver, coincées dans la circulation et le brouhaha que l'évènement occasionne. Environ 30 °C, le soleil frappe fort, j'entame ma réserve d'eau. Le maire de la ville fait son petit discours en italien, il semble surexcité, je ne comprends à peu près rien. Spectateurs et concurrents sont chauffés à bloc. Comme je sais que je ne vais pas gagner, je n'ai aucun stress.

J'observe avec détachement les spectateurs, les concurrents et les amuseurs. Je



Marc a fait le demi-tour du Mont-Blanc, qui part de Courmayeur en Italie avec l'arrivée 86 km plus loin à Chamonix, avec 4500 m de dénivelé positif et 4700 m de dénivelé négatif.

me sens presque voyeur. C'est bien différent de ce à quoi je suis habitué sur les lignes départ. Le départ est finalement donné, quelques km à faire dans les rues de Courmayeur. Rapidement on sent la pente s'accroître. Les trottoirs sont bourrés de spectateurs. Au tournant des rues, des danseurs en costume traditionnel où sont attachées plein de cloches, sautent sur place et font beaucoup de bruit. Courmayeur est un superbe village, j'essaie de regarder un peu partout, mais je dois porter attention aux gens devant moi pour ne pas recevoir de pointes de bâtons au visage. De plus, je tente de dépasser le plus de monde possible car je sais que dans quelques minutes, nous allons prendre un sentier étroit et entamer une montée de 800 m de dénivelé vers le refuge Berton.

On entre rapidement dans le vif du sujet. Ça monte raide! Difficile de dépasser. D'un côté c'est quasiment le précipice et, de l'autre, c'est un mur donc les dépassements sont hasardeux. Le rythme ne me convient pas, c'est trop lent, je ne suis pas à ma place; je décide donc de dépasser autant que je peux. Au deux-tiers de la montée, je sens que je suis à un rythme qui me convient mieux. J'arrive au refuge Berton en 81^e position. Je suis hyper confortable, mais je reste sur mes gardes. La course est jeune, il reste 80 km à faire.

Le fond du sentier est très beau, bien plus roulant que ce à quoi je suis habitué. Les paysages sont magnifiques, j'en prends plein la gueule. Ça va être du gâteau! J'ai découpé le parcours en plusieurs tronçons. Mon prochain objectif sera le Grand Col Ferret dans 16 km. D'ici là, il y aura deux endroits où je pourrai faire le plein en eau.

(Suite page 8)



CCC (Suite de la page 7)

Un parfum agréable détourne mon attention. J'essaie de rester centré sur la course, mais ça sent trop bon, j'en prends des grandes bouffées. Fleurs alpines, herbe d'alpage ou champs de myrtilles... je ne sais pas! J'aperçois tout près, quelques Zygaenidae qui volent à raz le sol, dont je ne peux identifier l'espèce. Nous sommes toujours en sol italien et je suis étonné de voir, même à plusieurs km du départ et en montagne, encore beaucoup de familles et de randonneurs pour la plupart italiens, je présume, nous encourager. «BRAVI BRAVI BRAVI» «FORZA!» Les gens nous nomment par notre prénom comme il est inscrit en assez gros sur notre dossard. Je suis surpris à chaque fois... je trouve ça fort sympathique.

Dans la plupart des montées, j'utilise la technique de *ski walking*. Pas question de courir là-dedans, la dépense d'énergie est trop importante pour le gain de temps obtenu.



nu. J'ai effectué plusieurs tests au Québec avant la course et j'en suis venu aux conclusions suivantes. Une forte pente avec un dénivelé positif de 250 m, montée à la course est seulement plus rapide d'environ 2 à 3 minutes par rapport à la même pente montée en *ski walking*. En tenant compte que le coût en énergie est énormément plus grand à la course, les 2 minutes perdues en *ski walking* seront vite rattrapées au fil des km. De toute façon, avec tout le dénivelé qu'il y a ici, on comprend vite!

Le sommet du Grand Col Ferret est atteint; du coup je me retrouve en Suisse. Ça passe bien! Je redoute un peu ce qu'il s'en vient, 20 km de descente. Au bas de cette descente sera mon prochain objectif. Je me fais doubler pas mal dans les descentes. Je constate qu'il y a des coureurs qui ont beaucoup de technique et qui descendent bien plus vite que moi. Même si je le voulais, je ne pourrais pas aller plus vite. Ça me désole un peu. Dans cette longue descente, les premiers signes de fatigue se font sentir. Je sens un peu de tension dans les quadriceps, j'ai hâte que ça remonte. Il y a deux ravitos dans cette longue portion de descente et je n'y traîne pas trop.

Ma stratégie de course est simple. Toujours marcher rapidement en montée, courir sur les plats et descentes,

admirer les paysages et atteindre mon prochain objectif en évitant la surchauffe. Je suis bien content d'avoir pris mes bâtons. Plus que de simples appuis, je les utilise littéralement comme en ski de fond et ils m'aident à gravir avec moins de fatigue dans les jambes les longs cols. En descente, ils m'aident à amortir les chocs!

Des paysages incroyables partout autour, je me sens dangereusement bien en dépit du manque de sommeil des derniers jours. Les heures filent et bientôt le soleil va se coucher. Je suis de plus en plus seul sur le parcours et c'est tant mieux. Comme il n'y a jamais foule dans les ravitos quand j'arrive, les annonceurs crient à tue-tête mon nom et mon pays d'origine au micro. Les gens applaudissent et encouragent les coureurs. Ils me donnent particulièrement un bon *show*. Je trouve les spectateurs et les habitants des villages où je passe d'une gentillesse et courtoisie inouïes, particulièrement les enfants. À l'entrée de certains villages, les gens se massent et font résonner des cloches à vache dans un bruit étourdissant. Il n'est pas rare que dans les ravitos, un bénévole me dépouille de mes bouteilles pour me les remplir d'eau sans que je ne demande rien. On m'accompagne pour me montrer tout ce qu'il y a à bouffer. À la sortie d'un ravito, un groupe d'enfants me pousse sur quelques mètres comme pour me donner un élan. Ça les amuse, ils sont drôles!

Je vais bientôt arriver à Champex pour un ravito majeur qui sera bien apprécié, car je ressens la faim et c'est mauvais signe. Champex, 45 km de course, 2600 m de D+ et 2300 m de D-. Déjà là mi-course; je pense encore faire sous les 13 h. Je me tape 2 assiettes de pâtes, parmesan, saucissons, fromage, coca, eau, 2 crèmes brûlées et chocolat. Tout ça en 10-15 minutes. Je quitte en regrettant d'avoir trop mangé. Contre toute attente, ça passe super bien. J'ai mis les manches longues et les gants. Le soleil se couche et il fait frais.

Je monte sur Bovine avec ce qu'il reste de



la lumière du jour. Ascension escarpée et rocailleuse pour 800 m de dénivelé, comme je les aime. Une fois là-haut, plus le choix, je dois mettre la frontale. Pendant toutes ces heures à courir, je me dis que je suis vraiment privilégié d'être ici. Il fait noir et je ne vois plus rien du paysage qui m'entoure. Les balises fluorescentes, même très loin, s'illuminent sous le jet de ma lampe frontale. Aucune difficulté à suivre le parcours. Je suis la plupart du temps seul et je dépasse à l'occasion dans les montées des petits groupes de 2 ou 3 coureurs. J'ai encore beaucoup de puissance en montée. Par contre, toujours le même scénario, je me fais doubler occasionnellement dans les descentes, qui par ailleurs se font de plus en plus pénibles. Je traverse bientôt la frontière Franco-Suisse. Mon prochain objec-

(Suite page 9)

CCC (Suite de la page 8)

tif sera le Col des Montets. De là il n'y aura théoriquement plus de longues montées pour les derniers 13 km avant l'arrivée. Ravito de Vallorcine, il est 00:10. L'annonceur m'accueille en m'identifiant du Québec grâce à ma fiche technique qu'il a à son ordi. Je crois que j'ai eu droit à un petit débordement d'enthousiasme de la part des gens s'y trouvant. Ça fait tout de même plaisir. Ravito d'Argentière 01:10. Je suis étonné de voir encore tout ce monde, dont quelques enfants encore là, à nous encourager. De là, on m'annonce qu'il ne reste que 10 km avant l'arrivée. C'est dans la poche! Par contre, je n'avance plus très vite. Je cours 5-6 minutes et j'en marche 3 ou 4. Je me fais doubler par quelques coureurs. J'essaie de m'accrocher, rien à faire surtout quand ça se remet à descendre. Les minutes s'écoulent et j'ai encore espoir de faire sous les 14 heures. J'observe le ciel à la recherche de quelconques lueurs pouvant provenir des lampadaires de Chamonix. Rien! C'est interminable! Je me conditionne en me disant que chaque pas que je fais m'approche du but. Finalement, la lumière apparaît. Je me découvre une énergie que je croyais avoir épuisée. Je cours les 2 derniers km à vive allure et j'entre dans Chamonix en savourant les dernières minutes de cette course folle. Les balises me dirigent au travers des rues désertes du centre-ville. Je ne reconnais pas trop les rues que j'avais pourtant arpentées la veille. Un dernier virage sur les chapeaux de roues et j'aperçois l'arche d'arrivée à moins d'une centaine de mètres.

Sans émotion, je franchis la ligne d'arrivée. Je n'aurais pas fait un pas de plus en courant, mais je me sens tout même pas trop mal. L'animateur annonce timidement mon arrivée au micro sans doute pour ne pas réveiller les gens qui dorment. On me remet le chandail du finissant, me retire ma puce électronique. Un bénévole me demande

en anglais si je vais bien. Il a vu sur mon dossard que je venais du Canada. Je lui dis que je parle français et il reconnaît mon accent québécois. Il prend aussitôt le micro et annonce mon arrivée bien fort pour conclure à plein poumon par un «Vive le Québec libre!». Je suis un peu gêné, car il va réveiller tout le monde à cause de moi. On prend le temps de rigoler un peu et il me reconduit au ravito de la ligne d'arrivée. Il a somme toute beaucoup de plaisir ce jeune homme que j'évalue avoir environ 70 ans, droit comme une règle. Je voulais absolument voir la tête que j'avais après 14 heures de course. Direction douche et vêtements de rechange. À ma grande surprise, des lits de camp sont installés dans le centre sportif de Chamonix. Je dors une couple d'heures et me réveille au petit matin pour m'enfiler 3 assiettes de bouffe dans l'immense tente des coureurs. Choix et qualité de la nourriture hors du commun. Quelle organisation gigantesque et bien rodée! Quelle aventure! Je suis surpris de n'avoir aucune ampoule ni douleurs articulaires. Je me sens mieux qu'à la fin d'un marathon.

Je salue au passage la performance et le courage du coureur non-voyant et de ses deux coureurs accompagnateurs qui ont



bouclés la CCC en 23 h 20 min. Le sens du devoir des quatre coureurs de la CCC qui ont porté secours à un autre coureur tombé dans un escarpement et qui furent par conséquent retardés aux barrières horaires et ainsi disqualifiés. Et que dire de l'exceptionnelle performance de l'Italien Marco Olmo, 59 ans, une fois de plus vainqueur du tour complet en 21:31:58, respect.

Cartes du parcours et plus photos de la course à :

<http://bipedis.blogspot.com/>

(Double-cliquez sur les photos pour agrandir)

Quelques statistiques

Distance: 86 km

Dénivelé: 4537 m de D+ et 4722 m de D-

Mon temps de course: 14 h 07 min

Position: 82^e

Nombre de partants: 1 669

Nombre d'abandons: 267

Nombre de bénévoles pour la CCC et l'UTMB: 1 400

De tout ce que j'avais sur moi, gels (Carboom) et biscuits (Cliff), je n'ai pris qu'un seul biscuit pour toute la course. Les ravitos étaient largement suffisants.

Entraînement préparatoire

Hiver 2006-2007, ski de fond essentiellement, à raison de 6 à 10 h/sem. Mi-mars, début de la course à pied en sentier exclusivement. J'augmente mon entraînement dans le dénivelé et je prolonge peu à peu mes sorties pour en arriver vers la mi-mai à pouvoir courir confortablement 3 à 4 heures. J'essaie de faire une très grosse semaine d'entraînement par rapport à 2 semaines plus relax. Une grosse semaine consiste en une très longue sortie de 5 à 8 h et 2 sorties de 3 h, toujours entrecoupées d'une à deux journées plus tranquilles où je fais un jog mollo d'une heure ou une sortie en ski à roulette. Une grosse semaine peut faire entre 12 et 15 h. Les semaines plus relax consistaient en des sorties de 60 à 90 min/jour et une seule sortie de 2 à 3 h dans la

semaine. J'essaie de varier un peu les entraînements courts. Une seule fois par semaine, je mets un peu d'intensité, quelques sorties dans les escaliers comme celles des chutes Montmorency ou les escaliers des Plaines d'Abraham. Je n'utilise quasiment jamais les bâtons même pour les longues sorties. J'ai négligé de m'entraîner à descendre, ce qui fut une erreur; j'aurais dû faire quelques entraînements presque exclusivement de descente. Mes principaux lieux d'entraînement furent les montagnes de Stoneham, le Mont Ste-Anne, le Mont du lac des Cygnes et le Mont Brillant au Castor.

Remerciements

À la famille Bec, Agathe, Gilbert, Emmanuel et spécialement Sandrine qui m'ont reçu quelques jours avant la course. Merci pour l'excellente ratatouille, les trop nombreux canons, la gniole et autres excellents produits ainsi que du précieux temps que vous m'avez consacré...

Merci à Isabelle, Kirian et Yannick peut-être futurs Québécois, qui m'ont hébergé après la course et chez qui j'ai appris à faire la tartiflette et tant d'autres choses sur la montagne.

Liens

http://www.dailymotion.com/lebulotduzoo/video/x2xasp_ultra-trail-courmayeur-champex-cham_extreme

<http://www.chamonix.com/page.php?>

[page=107&r=north_face_ultra_trail_mont_blanc&ling=fr](http://www.chamonix.com/page.php?page=107&r=north_face_ultra_trail_mont_blanc&ling=fr)

<http://akunamatatamba.googlepages.com/utmbccc2007>

<http://www.ultratrailmb.com/accueil.php>

Note: Toutes les photos portant l'inscription «AKUNA» au bas inférieure droit ont été tirées du site suivant:

<http://flickr.com/photos/akunamatata/> Son auteur Jean-Marie Gueye, aussi participant à la CCC 2007, m'a gentiment permis de les utiliser.

Au Plaisir! * *Marc*