

L'UTMB version 2016

par Sébastien MARTINEZ

Il existe des courses qui vous déclenchent tellement d'émotions, de sensations que l'on ne peut résister à l'envie de les mettre par écrit, afin peut-être de ne pas oublier ou tout simplement de se remémorer plus facilement ces moments étranges qui vous font passer d'un état de jouissance absolue, grâce à l'endorphine, à un état de souffrance terrible, pouvant malheureusement vous contraindre à l'abandon.

Après la diagonale des fous en 2013 (récit également disponible sur le site du club), j'ai décidé de m'attaquer à l'UTMB. Le ticket d'entrée s'obtient en cumulant un certain nombre de points à réaliser en 3 courses maximum au label ITRA. Une fois les points obtenus, vous participez à un tirage au sort. Je n'ai pas été pris la première année, j'ai donc retenté ma chance l'année suivante avec les mêmes points et un coefficient 2 et rebelote...toujours pas sélectionné. Là... j'ai décidé de m'énerver tout rouge 😡😡😡 et ça a marché. Remarquez, quand vous n'êtes pas pris les 2 premières fois, vous êtes automatiquement sélectionnés la troisième...donc aucune raison de s'énerver...SAUF que vos points ne sont plus valables (2 ans max). Donc pour honorer cette délicieuse invitation à l'UTMB 2016, il a fallu que je finisse un Trail de 80kms et 2800D+ en Belgique, le Raid du golf 177kms et 1000D+ et enfin le Trail des Templiers 100kms et 5000 D+ et bien-sûr, tout ceci, sur l'année 2015!

Voilà, vous connaissez les modalités d'inscription, donc maintenant à vous de jouer....enfin prenez le temps de lire le récit jusqu'au bout, ça évitera tout malentendu...😊.

Les points en poche, l'inscription validée, il faut maintenant se lancer dans une GROSSE préparation de 2 à 3 mois alternant, course à pied 🏃🏃🏃, vélo 🚲🚲 et PPG (préparation physique générale), à moins que ça ne soit 🏹🏹.

Et oui il s'agit de faire bonne figure sur cette course où se côtoie une trentaine de nationalités, issue des 5 continents.

Arrivée 1 semaine avant sur Chamonix, la Team Martinez, composée essentiellement de professionnels en tout genre (champion des apéros longues durées et de la pose de BA 13, une charmante hôtesse de l'air pour les consignes de sécurité, une DRH, pour la gestion des conflits dans le groupe, un courtier en placement financier, bah ça peut servir non, des parents et une marraine toujours disponibles, un frerot toujours efficace dans la gestion de course...enfin quand il n'oublie pas ses clés de voiture sur le parcours et de recharger le GPS, une épouse aimante, à très fort caractère, échaudée aux nombreux défis de son mari (elle sera toutefois bien récompensée après la course), et 5 enfants qui n'ont toujours pas compris qu'il n'y avait pas la mer....à la montagne!!!

Voilà l'équipe est en place, toute la semaine, les activités varient, des petits groupes se forment et j'attends avec impatience le jour du départ, le vendredi 26 août à 18h.

1 semaine avant un Ultra, c'est repos, repos et repos. Alors nous sommes partis randonner 7 h vers le lac blanc avec l'équipe. Bah oui... se reposer c'est bien mais la pression d'avant course monte et pour évacuer il faut bien trouver des solutions. Ce fut la seule entorse au programme. Les deux jours précédents la course, on s'isole, on écoute de la musique, on traîne dans les couloirs du salon du Trail de Chamonix...mais pas trop.

Nous y sommes, le jour J, **Chamonix 18h**, 2599 coureurs ont eu la même idée que moi, s'aligner sur la ligne de départ de l'UTMB, réputée pour ses 170 kms autour du Mont-Blanc, ses 10 000m de D+ et ses 3 pays traversés.

Bizarrement on se sent tout petit quelques minutes avant le départ, on vient de dire au revoir à ses proches (lesquels en profitent pour lâcher une petite larme... j'ai les noms!). Je suis excité, j'ai peur et je commence à verrouiller mon cerveau. Vais-je tenir les 35 h programmées sur ma prévi ?

C'est parti, les huit premiers kilomètres se font le long de l'Arve, (un coucou à Gérard Racine, champion de Trail que j'aperçois, en spectateur, sur le bas-côté), légèrement descendant vers **les Houches**. Ce n'est pas facile de trouver un rythme, le peloton reste concentré et nous impose ses mouvements de foule. Il fait 25 degrés et nous nous dirigeons gentiment vers la première difficulté, **le Délevret** 1783m. A ce propos l'ensemble du parcours varie entre 826m et 2530m d'altitude.

L'ascension se fait sans trop de difficulté, je me trouve assez essoufflé, le coucher de soleil est juste magnifique, la montagne va s'endormir vers 21h30 pour ne se lever qu'à 7h le lendemain matin.

Pas beaucoup de conversation entre coureurs, mais grosse animation dans les hameaux traversés, arrivé à **Notre dame de la Gorge**, j'hésite même à danser quelques pas sur "Partenaire Particulier".

Je suis pile dans mes temps de passage prévus, le moral est bon, je passe **St Gervais** (21 km) à 20h42 et je file direct sur les Contamines. Les premières heures de course en pleine nuit sont magiques, on retrouve le faisceau des frontales, de véritables guirlandes se forment, c'est bientôt Noël.

Arrivée aux **Contamines** à 22h17 (31 km), je retrouve Sandrine mon épouse, au ravitaillement, pour une brève pose de 4 minutes, inutile de lui dire que tout va bien, elle le sait, ça se voit sur mon visage, je repars pour la Croix Bonhomme 2435m, que du bonheur, toute la team Martinez est répartie sur la route traversant le village. Un petit pincement au cœur car je ne les reverrai que le lendemain matin en Italie sur Courmayeur, dans la région d'Aoste.

La course continue, direction les Chapieux, je me trouve toujours aussi essoufflé par rapport aux autres mais ça passe. J'arrive aux **Chapieux** à 2h09 (49 km) avec 20' de retard sur mes estimations, rien de grave, je remplis mes gourdes, quelques tucs, un deuxième contrôle du contenu de mon sac pour voir si je n'ai pas triché en me délestant d'une partie du matériel obligatoire et c'est reparti... Direction le **col de la Seigne** 2507m et début des difficultés. Méconnu, j'ai sous-estimé cette ascension, le chemin emprunte de grandes dalles de calcaire instables, les appuis sont incertains, la pente est raide et la dépense d'énergie est énorme. Nous sommes un petit groupe de 6 ou 7 coureurs enfin marcheurs car nous avançons à un rythme de 2 km/h, je suis toujours plus essoufflé que mes camarades de galère.

Nous arrivons au sommet, au petit matin à 4h42, il fait froid là-haut, je me suis aidé de la musique pour faire passer cette terrible montée, j'attends la descente avec impatience...

Heu en fait non 😊😊😊, même type de revêtement, même pourcentage de pente, je n'arrive pas à prendre de la vitesse, les risques de chutes sont élevés, je prends mon mal en patience et essaie de profiter de cet aperçu de la mer de nuage, au-dessus du **lac Combal** que laisse entrevoir l'aube italienne.

Je sais que j'ai pris beaucoup de retard, je veux arriver à tout prix sur Courmayeur, synonyme de mi-course et revoir des visages connus, mais avant il me reste **l'Arête du Mont Favre** 2414m.

Le lever de soleil, côté italien, laisse apparaître un versant du Mont-Blanc que je ne connaissais pas, très abrupt, tout en pierre, limite flippant, rien à voir avec le Dôme du Goûter ou encore les Monts Maudit et Tacul, tout en rondeurs, côtés français.

Le jour est toujours synonyme de réveil, alors c'est reparti, les pentes se font plus douces maintenant, l'herbe remplace les pierres, je retrouve des sensations et je galope pour rejoindre, en bas de la vallée, **Courmayeur** (80 km) à 8h44. Après 14h de course et une nuit dehors, je me sens bien, je profite de ce gros ravito pour me changer, me restaurer, mon frère Hervé me fait l'assistance, (dans l'enceinte des ravitos, une seule personne est autorisée par coureur) le reste des tifosi doit attendre en dehors du sas.

Je repars tout propre, avec tout de même 3h de retard sur la prévi et bizarrement, plus fatigué qu'à mon arrivée, serais-je resté trop longtemps?

Je veux voir du pays, alors direction la Suisse, je sais qu'en fin d'après-midi, j'y serai. Depuis Courmayeur, ça ne fait que grimper, le soleil est bien présent, il fait déjà 20 degrés en milieu de matinée. Je ne comprends toujours pas pourquoi je suis toujours aussi essoufflé. Je porte une ceinture bidon que j'essaie d'abaisser au maximum, sur les hanches, pensant que cela pourrait venir d'elle.

J'enchaîne le **refuge Bertone** 10h49, le **refuge Bonatti** 12h24 et direction Arnouvaz (96km), au pied du grand col Ferret.

Il fait très chaud, 34 degrés à la mi-journée, à chaque ruisseau j'immerge ma saharienne, je sais que je dois faire refroidir les extrémités sinon c'est coup de bambou et tu restes planter.

J'arrive sur **Arnovaz** (1786m) à 13h39, les potages passent difficilement, j'ai des douleurs d'estomac, mais j'arrive à boire. Je m'assois 2 minutes, et observe les mines fatiguées des autres coureurs. On me prévient que la suite est coton, la plus grosse ascension de l'épreuve, 2528m pour le **Grand col Ferret**... ça tombe bien, je suis en pleine en forme et la température est clémente.

C'est parti pour cette énième difficulté et c'est rien de le dire, j'y ai passé beaucoup de temps sur ce col, je n'avançais pas, deux coureurs sont tombés devant moi, (malaise vagal certainement dû la chaleur et au manque de sommeil). Dans ce cas, tu appelles l'organisation qui dépêche des secours, lesquels sont arrivés très rapidement du sommet, ce qui m'a réconforté car je n'étais plus très loin de la fin de ce calvaire....et oui les malheurs des uns font le bonheur des autres.

Arrivé au sommet à 15h19, (100 km), je n'ai plus d'énergie, je n'arrive plus à relancer dans la descente, pourtant facile sur ce grand boulevard. Je me traîne, je ne sais pas pourquoi je m'essouffle tant, les pieds commencent à chauffer, bref vous l'aurez compris, la situation se détériore... le seul point positif c'est que je suis en Suisse.

C'est dans cet état d'esprit que j'entame cette descente d'une vingtaine de kilomètres en direction de la Fouly et plus tard de Champeix.

Et la Team dans tout çaet bien c'est là qu'elle intervient,🏠🏠🏠.

J'ai d'abord passé mon traditionnel coup de téléphone à mon épouse Sandrine, pour lui dire que tout allait... pas bien, que j'avais.... plus de force et qu'elle me manquait très fort et oui là en général, on est grave amoureux👩❤️👩👩❤️👩👩❤️👩.... Ouais c'est bon je vous vois venir, comment faisait-on, il y a 30 ans sans portable... et bien..ca n'existait pas ce genre d'épreuve et BIM!!!!

Bref, légèrement reboosté, je me relance dans cette descente et un peu plus loin vers **la Peule** (104 km) je rencontre mon frerot et mon épouse qui sont venus à ma rencontre.

Ça fait un bien fou que de pouvoir dire à des gens que tu aimes que là... t'es vraiment pas bien. Heureusement, ils trouvent les mots qui vont bien, ça dure deux minutes, nous faisons quelques mètres ensemble et déjà je les ai perdu, ils descendent à leur rythme derrière moi, après m'avoir soufflé qu'au prochain ravito, une autre partie de la Team sera présente.

J'arrive sur **la Fouly** (110 km) à 17h08 et effectivement super maman et super marraine sont présentes, mes mots vacillent avec l'émotion, elles me reboostent, m'apprennent qu'il y a eu beaucoup d'abandons et que je peux être fier d'être toujours en course.

Nous nous donnons rendez-vous sur Champeix, dans trois heures, pour des retrouvailles avec la TEAM entière. Je reprends ma route plus serein, je profite à nouveau des paysages, de ces petits chalets suisses qui font rêver et mon allure augmente... ça tombe bien, j'ai plus de 5 h de retard sur la prévi.

Avant d'arriver sur **Champeix** (124 km), je retrouve d'abord ma fille Romane en pleine conversation avec un membre de l'organisation (alors on ne reconnaît plus son papa), puis quelques mètres avant le ravito, l'ensemble des enfants, venu à ma rencontre.

Il est 20h15, tout le monde s'attelle à me faire aller mieux, ils savent que je vais repartir pour une nuit et mes forces sont plus que diminuées, je n'arrive toujours pas manger correctement.

Je m'allonge pour faire disparaître les maux de ventre, trouve le sommeil 15 minutes puis me relève pensant que ça va mieux. Là j'ai droit à un massage des jambes, du dos et du cœur... Une petite toilette, je vide le tube de crème anti-irritation je grignote et c'est reparti, de nuit en plein orage, sous une

pluie battante qui m'oblige à revêtir les fameux vêtements obligatoires certifiés 10 000 schmerbers (unité de mesure de l'imperméabilité) Merci Didier pour le prêt!

A ce moment de la course, il reste 45km et encore trois difficultés.

Je me dirige donc non sans mal, vers le **col de la Giète** 1884m que j'atteins à 00h36. A ce moment précis de la course, c'est de la survie, je découvre un peu tard que la sacoche Salomon rajoutée 2 jours avant le départ (donc non testée) et fixée sur mes sangles ventrales me comprime tellement qu'une fois après l'avoir déclippée, je retrouve enfin une respiration normale... quel CON, quel CON...pourquoi n'y ai-je pas pensé plus tôt, voilà d'où venait cet essoufflement anormal...

Reste l'estomac qui ne peut plus recevoir de gels depuis un moment ou tout autre aliment, je ne sais plus quoi faire! J'avance tant bien que mal, retrouve la TEAM sur Trient au (141 km) à 1h46.

Avant dernière difficulté, le **col de Catogne** 2033m, je n'avance plus !!! Je décide de me mettre volontairement en hypothermie, je m'assois en pleine nuit sur le bord du single en ouvrant mes vêtements, le sommeil pointe le bout de son nez immédiatement et 8 minutes plus tard, c'est un réveil en douleur, transi de froid qui m'oblige à me relever rapidement, le coût de fouet escompté est arrivé, j'accélère le rythme sous peine de rester sur place pour toujours. 🖤🖤🖤 super ça marche ! Je suis au sommet de Catogne à 4h12. Ça marche tellement que le froid me provoque des vomissements dans la descente pour Vallorcine.

Après ces péripéties, je retrouve de superbes sensations, je rejoins la TEAM à 5h30 sur **Vallorcine** (151 km). Ça fait un bail qu'ils ne m'ont pas vu aussi bien, j'ai le sourire, je remange 3 cookies et un thé, mon frerot me signale que je peux encore terminer sous les 40h si j'accélère l'allure.

Je repars pour la dernière difficulté, Tête aux vents à 2125m. Je suis regonflé à bloc, plus rien ne peut m'arriver, je file sur Chamonix.

Arrivée à **Tête aux vents** (158 km) à 7h54. J'entame ensuite la descente finale, 10 km de pure folie, je dévale la pente et récupère 40 places. Mes deux princesses ont voulu me rejoindre à 3 km de l'arrivée. Nous descendons tous les trois retrouver LA TEAM MARTINEZ...

Dernier km dans les **rues de Cham'**, finalement il y a du bon à terminer en 39h, tout le monde est levé, la foule nous acclame. Le reste des enfants me rejoint et nous franchissons, ensemble, la ligne d'arrivée à 9h43 le dimanche 28 août après **39h43 de course**.



Merci à toutes et à tous, c'est que du bonheur !!!!!