

## LE JOUR LE PLUS LONG

### *En route pour la CCC 2016 : Courmayeur Champex Chamonix*



Depuis plus de 2 ans, l'idée a germé de réaliser une des courses de l'UTMB : l'Ultra Trail du Mont-Blanc. Ce type de course ne se prend pas à la légère et ne peut se décider sur un coup de tête. En effet, l'essor du trail a contraint les organisateurs à mettre en place des points ITRA et même des tirages au sort sur les événements majeurs.

L'évènement le plus populaire des courses de montagne se déroule annuellement depuis 2003 durant la dernière semaine d'août à Chamonix. C'est devenu en quelques années une institution.

Le calendrier est composé de 5 courses dont quatre sont considérés comme des ultras. Les courses traversent trois pays (France / Italie / Suisse), trois grandes régions alpines (Rhône-Alpes, la Vallée d'Aoste, le Valais) et quinze communes françaises, italiennes et suisses du pays du Mont-Blanc en empruntant principalement le sentier de Grande Randonnée du Tour du Mont-Blanc. (TMB dont une partie sur le GR5)

L'UTMB est la course phare et mythique de l'évènement. Le tracé correspond à un tour complet du massif du Mont-Blanc. Les participants doivent parcourir les 170 km sans étape avec 10 000 m de dénivelé positif en moins de 47h. En 2003, lors de sa première édition, l'UTMB comptait 155 km, seuls 67 participants terminent l'épreuve devant l'église de Chamonix. Au fil des éditions, le parcours est passé à 158 km puis à 163 km en 2007 et enfin à 166 km en 2008. Au total, les participants franchissent dix cols situés à plus de 2 000 m d'altitude.

La TDS (Sur les Traces des Ducs de Savoie) est également très intense : 119 Km pour 7 250 de D+. Elle part de Courmayeur en Italie pour rejoindre Chamonix via le Beaufortin en sens inverse de l'UTMB en 33h maximum. Cette course a été ajoutée en 2009.

La CCC (Courmayeur Champex Chamonix) est la porte d'entrée dans le monde de l'ultra-endurance. Le nombre de coureurs est limité à 1 900. La course s'élance sur 101 km avec

6 100 m de dénivelé à parcourir en un maximum de 26h45m. Le parcours reprend celui de l'UTMB à partir de Courmayeur, en y ajoutant toutefois l'ascension de la Tête de la Tronche en début de parcours.

La PTL (La Petite Trotte à Léon) est une épreuve par équipe, qui surplombe le tracé de l'UTMB, avec des passages très engagés. Ce n'est pas une course dans le sens où aucun classement n'est effectué. Au départ de Chamonix-Mont-Blanc le lundi à 22h, les trailers ont à parcourir 284 km, sur environ 21 500 m de dénivelé positif. Le tout s'effectue en autonomie complète en 138 h au maximum. Non compétitive, elle se fait en équipe de deux ou trois coureurs indissociables du début à la fin du parcours. Le nombre d'équipes est limité à 80.

Je décide donc d'y aller progressivement en intégrant des courses de trail dans mon calendrier pour pouvoir essayer de réaliser la CCC en 2016. Mes voyages depuis 2013 sont aussi axés vers la randonnée avec notamment 2 séjours en Corse sur le fameux GR20, le tour des Annapurna au Népal ou la traversée de l'île de la Réunion. Mon premier trail est réalisé dans le Cantal avec la Pastourelle réalisé en relais (32 km) avec mon frère en mai 2014. J'adore tout de suite et décide de m'inscrire à la SaintéSprint en décembre de la même année. 22 km couru à la frontale, je termine au 37<sup>ème</sup> rang de la course. J'allonge ensuite la distance avec le marathon du Mont-Blanc en juin 2015 qui me permet d'engranger mes premiers points qualificatifs. Je fini la course en 6h27m après un passage à La Flégère et une arrivée à Planpraz avec une vue incroyable sur le massif du Mont-Blanc. Pour pouvoir tenter la CCC l'année suivante, il faut que je finisse une course qui rapporte 2 points à l'ancien barème soit une course d'environ 70 km avant la fin de l'année. Après mon marathon de Berlin réalisé dans mes objectifs, je m'inscris avec Romain au trail de Dorset en Angleterre qui tombe le même jour que la fameuse SaintéLyon. Cette dernière ne rapporte plus de points contrairement aux années précédentes. Je ne connais pas cette partie de l'Angleterre et découvre les conditions dantesques d'un trail avec du vent et de la pluie, les 2 dernières heures se finissent à la frontale. Je termine les 72km en 10h24, je n'ai jamais couru aussi longtemps et commence à y prendre goût. Mi-décembre se déroule les pré-inscriptions, mon choix de la CCC se confirme, 50€ d'arrhes sont prélevées. Nous choisissons avec Romain et Alan de faire une inscription groupée afin de multiplier nos chances d'être sélectionné. C'est la première fois que nous tentons l'inscription en sachant qu'une priorité est donnée à ceux qui ont été refusés aux précédents tirages au sort. Mi-janvier, nous apprenons que nous serons de la partie, ce sera donc définitivement mon objectif de l'année. Vincent et Jun seront sur l'UTMB. Diane, Alan, Alistair seront sur la TDS. Romain, David, Cédric et moi sur la CCC. J'ai donc 8 mois pour me préparer correctement et intégrer progressivement du dénivelé sur mes séances ainsi que du renforcement musculaire.

Tout au long du premier semestre, je suis régulièrement les séances North Face coachées par Vincent Viet et Cédric. Cela permet également de tester du matériel et de découvrir de nouveaux terrains d'entraînements avec notamment le Parc de Saint-Cloud, la forêt de Meudon ou les quais de Seine avec les nombreux passages d'escaliers et de ponts de la capitale.

Le mois de mai sera consacré au trail avec un stage à l'UCPA dans les gorges du Verdon puis une semaine dans le Piémont avec Jérôme et Clovis rencontrés au Kenya. J'avais repéré également un raid en Bolivie organisé par Christophe Le Saux, je m'inscris définitivement en mars, cela me permettra de faire un kilométrage important sur la période de juillet et de gagner de l'expérience.

Les étapes sont toutes à une altitude supérieure à 3 800 mètres, mes globules rouges seront activés.

Fin août, les voyants sont au vert. J'allège mon kilométrage sur les 2 dernières semaines : place au repos. Je reste optimiste car j'ai axé ma préparation sur le trail et réussi à ne pas trop me disperser cette année. Je n'ai jamais autant fait de dénivelé (un peu plus de 25 000 m de D+ depuis janvier) et environ 1 500 km en distance, le grand jour approche.

La CCC part de Courmayeur le vendredi 26 août à 9h. L'objectif est d'arriver devant l'église de Chamonix avant le lendemain samedi midi. Nous arrivons avec Romain mercredi après-midi à notre Airbnb situé à Passy, environ 25 minutes de Chamonix. Nous rejoignons ensuite le salon du trail, toutes les marques du monde du trail sont présentes, c'est impressionnant. Je croise Christophe Le Saux et Antoine Guillon sur le stand Raidlight, ils partent demain pour l'Echappée belle qui a lieu le même weekend, sympa de les revoir.

Durant une semaine, la ville est rythmée par les différentes courses de l'UTMB et remplie de trailers venus des 4 coins de la planète pour arpenter les montagnes transalpines. Après une dernière pizza, on assiste à l'arrivée des premiers de la TDS, impressionnant la fraîcheur dans laquelle ils arrivent. Pau Capell, un espagnol gagne en 14h45, Alan et Diane arriveront le lendemain en 28h02m et 29h48m. Alistair abandonne malheureusement.

Jeudi matin, veille de notre course. Nous effectuons un footing de 4km organisé par Strava et le magazine Like the Wind. Il y a une majorité d'anglais dont David que je n'avais pas revu depuis notre escapade à Dorset. L'entraînement est encadré par 3 athlètes élites : Julien Chorier, Thomas Lorblanchet et Claudia Schroegele qui participent à l'UTMB. Footing sympa autour de Chamonix, nous terminons la séance par un tour de piste avec un shooting photo et un ravitaillement.





On profite ensuite du stand Suunto/Salomon pour procéder aux derniers réglages de nos montres grâce à Mathieu que je rencontre régulièrement sur les sessions test de matériel des 2 marques.

Sieste en début d'après-midi puis nous revenons sur Chamonix pour retirer nos dossards. J'y retrouve Cédric qui participe également à la CCC et qui avait fait un bon résultat lors de la dernière Maxi-race à Annecy. La pression commence à monter, j'ai déjà regroupé l'ensemble de mes affaires. Lors du retrait du dossard, l'organisation contrôle aléatoirement 5 objets de la liste obligatoire référencée sur le site. Les bénévoles sont rodés, mon dossard le numéro 3280 m'est remis rapidement. Après avoir également croisé Vincent inscrit sur l'UTMB, il est l'heure de rentrer sur Passy pour manger notre dernière plâtrée de pâtes et finaliser le sac, ce soir il faut dormir tôt.

Johanne, notre hôte du Airbnb fait cuire le gatosport au chocolat qui fera office de petit déjeuner demain matin. Réveil à 5h45, j'ai bien dormi. Départ à 6h30 pour Chamonix, on se gare à proximité des navettes qui se trouvent place du Mont-Blanc. Ce n'est pas compliqué, il faut suivre le mouvement des coureurs et accompagnateurs. Nous attendons peu, les bus se remplissent rapidement. Nous avons réservé la dernière navette fixée à 7h15 pour éviter d'attendre trop longtemps sur la ligne de départ. Nous prenons le Tunnel du Mont-Blanc. Lors de son inauguration en 1965, c'était le plus long tunnel routier du monde avec 11,6 km. Il permet de rejoindre rapidement Courmayeur en Italie situé de l'autre versant du massif et de réduire de 60 km le parcours. C'est impressionnant, nous devons être les seuls français dans le bus, ça parle en anglais, en japonais, en portugais, on entend d'ailleurs surtout les espagnols et italiens : plus de 90 nationalités sont représentées. Nous arrivons peu avant 8h dans la ville de départ et retrouvons Cédric avec qui nous avons rendez-vous. On le retrouve aisément, la matinée a mal commencé pour lui. Il a dû casser la fenêtre de son propre van après que sa porte se soit malencontreusement claquée pour récupérer ses affaires.



On rejoint la ligne de départ située sur les hauteurs du gymnase, les 1 900 trailers au départ sont prêts et motivés. Les 3 sas de départ sont déjà bien remplis et la musique résonne dans la ville. Romain est dans le dernier sas et partira 30 minutes après le coup de canon. Cédric est dans le second tandis que je suis aux avants postes. Je choisis de me placer à la fin du peloton, cela risque de partir très vite et je veux profiter du départ. Je m'assieds sur le macadam et discute avec mes voisins. Un drone se situe juste au niveau de nos têtes. Traditionnellement, les hymnes nationales des 3 pays traversés retentissent avant le départ. Moment toujours émouvant surtout lors de Fratelli d'Italia du fait du séisme qui a eu lieu la veille dans le centre de l'Italie. La musique de Vangelis commence à retentir, les poils sur mes bras se dressent, les frissons me gagnent. L'aventure va bientôt commencer.

Le décompte des dix dernières secondes est terminé, il est 9h. Je pars le dernier du peloton et tape dans les mains des spectateurs en nombre dans les rues de Courmayeur. Les cloches d'habitude autour des vaches sont de sorties, on traverse la rue pavée et commerçante sous les applaudissements. Les premiers kilomètres sont goudronnés, j'engage une marche active dès les premiers mètres de dénivelé, il faut garder un maximum d'énergie.

La première difficulté de la course est engagée rapidement : 10,3 km pour atteindre la Tête de la tronche avec déjà 1 400 mètres de dénivelé positif. J'ai de bonnes sensations au niveau des jambes, je sens que le sac est bien présent avec mes 2 litres de réserve en eau, je dois être à un peu plus de 5 kg. Je mets un peu moins de 2h30 pour atteindre le premier sommet, je ne suis pas du tout gêné par les autres concurrents. J'ai un bon rythme, par contre il commence déjà à faire chaud, je ne suis pas prêt de quitter le débardeur. Je m'hydrate déjà régulièrement toutes les 15 minutes et me force à boire.





Je pensais être rapidement rejoint par les concurrents du second sas dont Cédric. Je fais ma course, les paysages sont déjà magnifiques. Les névés sur les hauteurs des sommets sont bien présents, nous sommes à 2 548 m, point le plus haut du parcours. J'engage la descente en m'économisant et en étant bien vigilant sur le placement de mes pas.



Je passe le refuge Bertone après 3h de course, j'en profite pour recharger ma poche d'eau qui était vide depuis peu. J'avale également une compote et un grand verre de coca. Nous sommes au kilomètre 14,7 km. Les deux prochains ravitaillements arrivent rapidement, le chemin est plus descendant. Je continue de contrôler mon rythme, je sais que le passage au Grand Col Ferret, qui marque l'entrée de la course en Suisse, est compliqué à gérer. Il est très exposé au soleil et sa montée est raide. Je passe le refuge de Bonatti (km 22,1) peu après 13h, il commence à faire très chaud, pas un brin d'ombre aux alentours. Je suis 675<sup>ème</sup> au classement, nous sommes toujours à plus de 2 000 m. Je croise Cédric qui est en forme, il vient de me reprendre les 15min qui nous séparaient au départ. De nombreux ruisseaux traversent la descente, j'en profite pour tremper ma casquette saharienne et me mouille régulièrement la nuque. Le quart de course est dépassé en un peu plus de 5h, je suis arrivé à Arnuva, premier gros ravitaillement. La chaleur sous la tente est suffocante, je décide de m'arrêter très peu de temps, de recharger au maximum ma poche d'eau et d'attaquer la montée du Col Ferret.

Le panneau affiche 2h de marche, je dois donc y arriver avant 16h. La route est encore longue et j'aperçois la cime du col avec des coureurs déjà sur les hauteurs. Je me dis que la vue doit être incroyable et suit un bon rythme.



Après la traversée d'un pont, je perds mon souffle. Je décide de faire une pause, m'allonge sur le côté dans l'herbe et sors un nougat. De nombreux concurrents prennent de mes nouvelles. Je sens juste le besoin de faire une pause et suis très lucide, en plus j'ai fait un passage éclair au précédent point. Je repars sur un bon rythme, un point d'eau a été rajouté au niveau d'une étable, j'en profite pour mouiller ma saharienne et faire redescendre en température mon corps. Les lacets avant le sommet sont encore nombreux, la densité de coureur est impressionnante. Mes bâtons sont mes meilleurs amis, je pense que 90% des trailers en sont équipés. Je poursuis la montée, de nombreuses personnes s'arrêtent régulièrement, pas étonnant c'est très sec : 800 m de D+ sur 4,4 km. J'arrive au sommet après 1h42m de montée, je suis largement dans mes prévisions.

Je me prépare pour une grosse descente de 20 km environ. Je m'alimente en quantité et essaye d'être léger et aérien dans mes appuis car j'ai au moins 1 400 m de D- à appréhender, je dois économiser mes genoux.

Les sensations sont bonnes et les voyants au vert. Je recharge ma poche d'eau au passage d'un ravitaillement situé près d'une yourte, plus que quelques kilomètres avant l'arrivée à La Fouly. J'y arrive après 8h13m de course, nous avons parcouru l'équivalent d'un marathon depuis ce matin. La chaleur commence petit à petit à diminuer, j'ai 3h d'avance par rapport à la barrière horaire. Je fais un arrêt durant 20 min environ, j'en profite pour réorganiser mon sac et bien m'hydrater. Je rencontre un Indien, on discute un peu, il vient du nord du pays situé à proximité du Népal.





Je pars en direction de Champex-Lac, le chemin est toujours descendant et régulièrement sur du macadam. Nous traversons de mignons villages suisses, les encouragements sont nombreux et les ravitaillements en eau souvent improvisés par des enfants devant leur chalet. Je reste longtemps avec un suisse qui vient de la partie italienne du pays. Je bénéficie de ses applaudissements, le drapeau de notre nationalité est indiqué sur notre dossard. Peu après le passage de la mi-course, dernière montée en sous-bois avant Champex. Un de mes voisins qui avait repéré le parcours m'indique environ 1h pour accéder au ravitaillement situé dans le canton du Valais sur la commune d'Orsières. Je me donne pour objectif d'y arriver pour 20h, je prévois ensuite une longue pause. Objectif atteint après 55,9 km, la montée était bien sèche à travers de nombreuses racines. La température commence à être plus agréable et la luminosité à diminuer. La tente du ravitaillement est immense et le bruit est assourdissant et désagréable. Un speaker annonce toutes les arrivées des concurrents tandis qu'un club de supporter abondant des t-shirts jaune fluo attend Laurent, belge sous des chansons joyeuses. Je décide de me prendre un plat de pâtes sans sauce et de fortement m'hydrater. Je remplace mon débardeur par un t-shirt et sors ma frontale. Je ne devrais pas tarder à en avoir besoin.

Je sors du ravitaillement après 40 min de pause, il est 20h40. Déjà 11h40m de course, j'ai encore plus de 2h30 d'avance sur la barrière horaire après ma pause. La course ne fait réellement que commencer. On longe la route avant de rejoindre un sentier, la lampe frontale est maintenant indispensable. Les papillons de nuits sont mes meilleurs amis, je commence à avoir une douleur au



niveau du genou gauche, je décide ainsi de ralentir puis décide de marcher dans les descentes. Cela commence à être de plus en plus douloureux. Je remarque que dans les portions en montées, je n'ai pas de problèmes. J'aborde sereinement la quatrième montée en direction de la Giete. Je discute avec mon voisin qui vient de Toulon, on parle de la région, on maintient un bon rythme. On arrive au ravitaillement léger vers 23h20. Dans la descente de 5km, je ne peux plus suivre, la douleur redouble sur mon genou gauche. Je repère qu'il y a un poste médical à Trient, je me fais doubler très régulièrement. J'y arrive 1h15 plus tard après avoir un peu souffert dans la descente de 600 m de D-. Mes bâtons me sont d'une grande aide.

J'arrive au km 72 à Trient vers 0h30 et me dirige directement au centre médical. J'explique ma douleur à la kiné. Après quelques tests rapides, elle m'annonce un syndrome de l'essuie-glace. Je le craignais et je pense qu'il a été déclenché par une compensation de mon bassin côté opposé. Le muscle tenseur du fascia lata (ou TFL) est une inflammation due à la répétition des mouvements de flexion/extension du genou. C'est un grand classique chez les coureurs/traileurs, je n'y échappe donc pas. Elle me propose de me faire un taping (bandage adhésif thérapeutique) qui me soulagera un peu. Opération tondeuse sur la partie latérale depuis le genou gauche jusqu'à la fesse, je vais avoir une sacrée allure. Elle manipule également ma hanche opposée et sent bien des points de distorsions. Je reste plus de 45 min au ravitaillement et repars avec un mental de guerrier. Les kinés et bénévoles sont incroyables et nous font garder tous le moral. Après 16h15m de course, je décide de repartir. J'ai déjà réalisé 72km, il me reste 2 grosses difficultés en montées avec 1 800 m de D+ mais surtout 1 800 m de D-. C'est jouable, il me reste encore 2h30m sur la barrière horaire malgré tous les arrêts que j'ai effectué. Je supporte bien mon t-shirt à manche longue, la température est idéale et agréable.

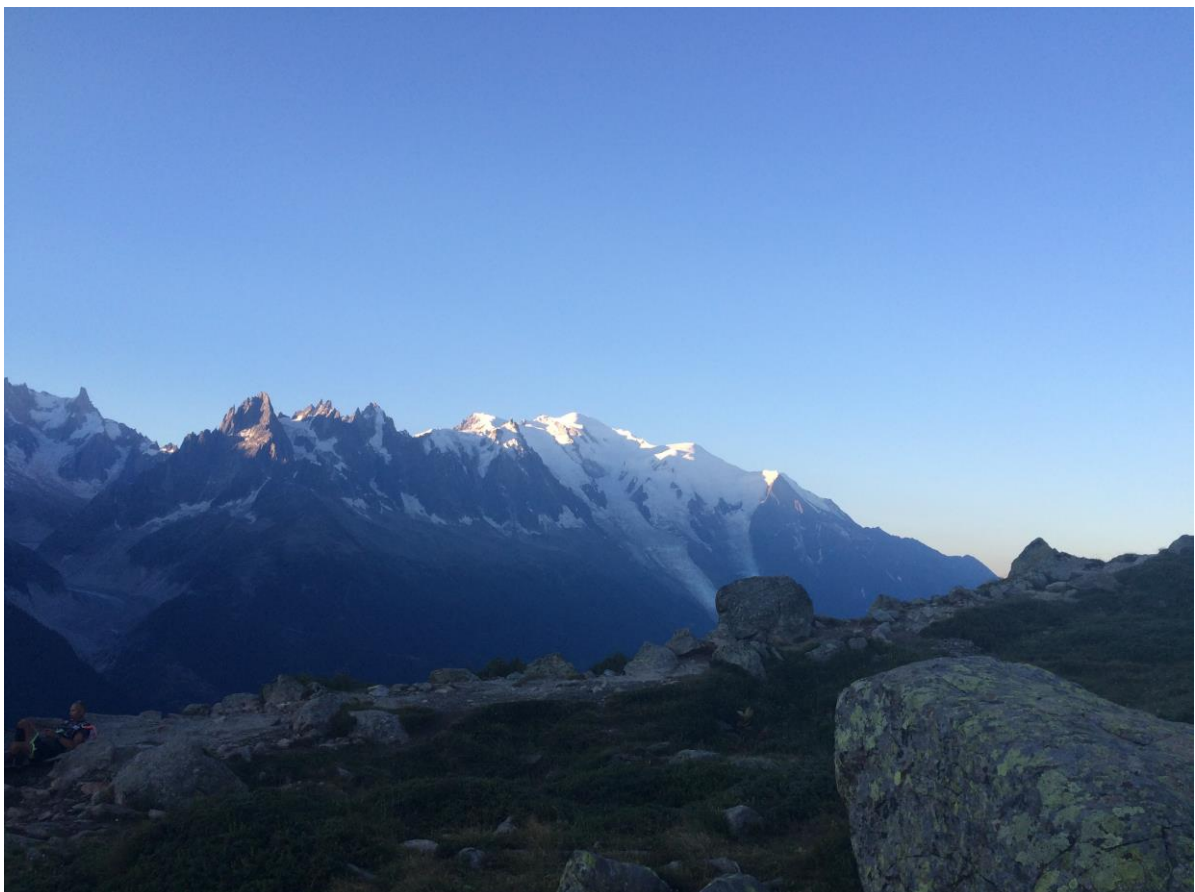
La montée vers Catogne est très raide : 700 m de D+ sur 5,5 km mais j'ai la forme et ne suis pas fatigué. J'aperçois au loin le ballet des lucioles. Je double de nombreux concurrents. Je monte en 1h40m, les étoiles sont très présentes et un croissant de lune de couleur roux est apparu sur le sommet en vue. Pas de douleurs pour le moment mais j'appréhende un peu la descente. Jusqu'à Vallorcine : c'est juste horrible, je descends cailloux par cailloux. A mi-descente, un poste médical non prévu me masse au Ketum et me donne un doliprane. Je mets 1h45 pour faire 5,1 km et 750 m de D-.

J'arrive à Vallorcine au km 82,6 vers 4h40 du matin. Je me fais ausculter le genou par le centre médical. Il me rajoute 2 strapings fin autour de mon genou et me dit de m'accrocher, il ne me reste plus que la grosse descente après la Flégère. Je décide d'activer mon portable pour consulter un peu mes messages. Il n'arrête pas de vibrer, cela fait du bien de se sentir soutenu. Je repars du ravitaillement après 20 min de pause. Je me change, mets ma veste Gore-Tex et enfile mon autre frontale. J'ai encore 2h d'avance sur les barrières horaires, je suis confiant.

Le passage final de la Tête aux vents est costaud : 850 m de D+ sur 7,7km avec les derniers 3 km très abruptes. Adrien s'en souvient encore. J'ai encore de bonnes jambes. En fait, je crains plus la descente qui suit. Je pars sur un bon rythme avec 3 espagnols, on se relaie sur toute la montée et on double pas mal de monde. Les blocs de pierres sont importants et forment des escaliers naturellement. La montée est géniale, les premières lueurs du jour se devinent. J'arrive en haut avec un spectacle incroyable, le final du lever du soleil sur le Mont-Blanc. Je ne pouvais pas rêver mieux pour me remonter le moral avant la descente infernale.



J'arrive à la Tête aux vents avant 7h30 du matin après 2h30 de montée et plus de 22h de course. Ma montre n'a plus de batteries depuis quelques kilomètres, je l'avais réglé pour réaliser 24h de course. Elle affichait 3km de plus au niveau de la distance, il reste quelques améliorations à effectuer pour la précision.





Il me reste encore 11km, j'estime arriver vers 10h. Le plus dur est fait, il faut juste que j'assure la descente, il reste 1 100 m de D-. Mes bâtons sont toujours mes meilleurs amis, je reste concentré sur mes pas et leur positionnement. Je sais que sur la fin, le chemin est plus large et moins technique que tous les précédents points passés. J'arrive au ravitaillement de la Flégère 1h après mon passage à la tête aux vents. Cela me rappelle l'arrivée du marathon du Mont-Blanc qui s'était terminé sur les hauteurs. La tente du ravitaillement est située au niveau du téléphérique. Ce dernier descend pour Chamonix juste au niveau du retrait des dossards, j'enlève tout de suite l'idée de le prendre et fait un coucou à la caméra située juste à l'entrée de la tente. Je repars très rapidement, juste le temps de recharger un peu ma poche d'eau. J'ai conservé mes 2h d'avance sur la barrière horaire, plus rien ne peut m'arriver.

Les panneaux indiquent 2h de marche pour atteindre Chamonix. Je commence à rencontrer d'autres marcheurs qui montent à la Flégère, c'est bon signe. J'aperçois suivant les lacets les premiers toits de la ville, il reste tout de même 800 m de D-, que de la descente. J'arrive à suivre un bon rythme de marche, le cerveau est déconnecté. Je suis en pilotage automatique, cela fait maintenant 24h que je suis parti de Courmayeur. Je rejoins enfin la route goudronnée, il reste 1,5km dans Chamonix. Les encouragements des passants et supporters font vraiment plaisir. J'essaye de courir mais les jambes sont lourdes, je préfère savourer les derniers mètres et tapent dans les mains tendus par de nombreux enfants et passants. Après la traversée du pont, je rejoins la rue principale et commerçante du centre-ville, elle est noire de monde. Je me dis que l'ambiance n'aurait pas été la même en arrivant en pleine nuit. Il reste à peine 200 mètres, je commence à courir et rejoins le dernier virage. Les cloches et applaudissements retentissent, l'église est en ligne de mire, l'arche de l'arrivée est en vue.



Le speaker cite mon prénom, je lève mes bâtons en l'air et pousse un cri de joie, j'entends Romain qui m'encourage sur le côté gauche de l'arrivée. Je fais un petit saut sur la ligne et la franchit après 25h13m09s d'effort soit une moyenne de 4km/h. Mon classement est 1 041ème sur 1 386 finishers dans les délais.

En dehors de mon genou douloureux, je fini assez frais. J'ai néanmoins du mal à ma déplacer, on dirait un cheval à bascule. Je récupère ma veste sans manche qui a remplacé la traditionnelle polaire, elle ressemble d'ailleurs plus à un sac poubelle qu'à une veste. Chacun ses goûts mais les commentaires filent déjà sur les réseaux sociaux.



Une dernière photo pour la route devant le panneau Finisher situé proche de l'arrivée, cela fera un beau souvenir. Après un rapide ravitaillement, on attend David qui ne devrait pas tarder à arriver. Alan et Alistair nous on rejoint, David fini au sprint et frais.

Vers 13h, il est l'heure de faire une longue sieste. Je n'ai pas dormi depuis plus de 32h. Heureusement que Romain est là, j'aurai eu des difficultés à conduire pour retourner sur Passy puis sur Paris le lendemain.

J'ai apprécié cette course et pris malgré tout du plaisir. Je n'avais jamais couru plus de 72km ni fait un effort de plus de 10h30. Je pense que le défi était ambitieux mais j'avais une bonne préparation et surtout un gros mental. Je n'ai jamais été en sur régime et ai bien géré ma course. Je suis malgré tout un peu déçu de m'être blessé si tôt dans la course mais ce sont les aléas du trail et des



courses de cette distance. J'étais sur de bonne base jusqu'à mi-course ce qui m'a permis de gérer par la suite les barrières horaires.

Les paysages sont incroyables et n'ai pas été gêné par les autres traileurs. J'ai eu la chance de partir avec le premier sas ce qui a sans doute facilité ce jugement. L'organisation de la course est irréprochable, le parcours est bien indiqué de jour comme de nuit. Il faut vraiment être inattentif pour s'égarer du sentier. Je pense que l'on aurait pu néanmoins partir un peu plus tôt car il faisait déjà chaud lors du départ. La journée de canicule a fait des dégâts et près de 35 % des participants ne sont pas arrivés à Chamonix.

Les bénévoles sont très présents et ont toujours un message d'encouragement. Les ravitaillements sont bien achalandés, rien ne manque. Je pense avoir porté beaucoup trop de nourritures mais je préférerais être autonome. J'ai été juste déçu de ne pas pouvoir disposer d'un sac d'allègement à mi-course qui m'aurait permis d'enlever les affaires sales de mon sac.

J'ai apprécié les contrôles au milieu du parcours, le scan des dossards sont rapides et efficaces, ils permettent un live qui rassure les amis et familles. Vos messages de soutien et d'encouragement ont été incroyables, cela fait plaisir de les lire avant, pendant et après la course. Le service médical avec les kinés ont été aux petits soins, c'est aussi grâce à eux que je fini la course.

A chaud, je ne pense pas retenter l'année prochaine la CCC ni une épreuve de plus de 100 km.

Je pense plutôt revenir sur la course sur route avec pour objectif de battre mes chronos sur 10km et semi-marathon tout en continuant de participer à des trails avec des distances plus raisonnables.

### Profil de la course :



## Mon suivi live :

**Matthieu CHASSAGNARD**

Dossard 3280 CCC® - SE H

**INFOS COUREUR**

**Etat** Finisher  
**Class.** 1041  
**Class. SE H** 447  
**Dernier point** Sa. 10:13 Chamonix  
**Temps de course** 25:13:09  
**Vitesse** 4,01 km/h

MA VIDEO SOUVENIR EN HD 720p

Chamonix

La Flegere

Vallorcine

POINT DE PASSAGE	VITESSE	CLASS.	JOUR/HEURE DE PASSAGE	TEMPS DE COURSE
Courmayeur	1210m	- km/h	- Ve. 09:00	00:00:00
Tete de la Tronche	2548m	4,35 km/h	712 Ve. 11:24	02:23:45
Refuge Bertone	1970m	7,06 km/h	665 Ve. 12:01	03:00:11
Refuge Bonatti	2015m	6,32 km/h	675 Ve. 13:11	04:10:34
Arnulva	1771m	5,58 km/h	705 Ve. 14:07	05:06:46
Grand Col Ferret	2527m	2,62 km/h	816 Ve. 15:49	06:48:37
La Fouly	1603m	7,10 km/h	812 Ve. 17:14 / Ve. 17:28	08:13:30
Champex-Lac	1481m	5,59 km/h	856 Ve. 19:59 / Ve. 20:37	10:58:24
La Giste	1884m	4,18 km/h	813 Ve. 23:18	14:18:05
Trient	1303m	3,85 km/h	863 Sa. 00:34 / Sa. 01:13	15:33:15
Catogne	2009m	3,35 km/h	865 Sa. 02:51	17:50:51
Vallorcine	1263m	2,87 km/h	958 Sa. 04:38 / Sa. 04:56	19:37:30
La Tete aux vents	2116m	3,14 km/h	927 Sa. 07:23	22:22:33
La Flegere	1870m	3,54 km/h	952 Sa. 08:23	23:22:57
Chamonix	1036m	3,96 km/h	1041 Sa. 10:13	25:13:09

Distance depuis  
- Le départ : 101,1 km  
- La Flegere : 7,3 km  
  
Dénivelé positif depuis  
- Le départ : 6121 m  
- La Flegere : 63 m

**Matthieu CHASSAGNARD**

Dossard 3280 CCC® - SE H

**PALMARÈS ITRA**

**Etat** Finisher  
**Class.** 1041  
**Class. SE H** 447  
**Dernier point** Sa. 10:13 Chamonix  
**Temps de course** 25:13:09  
**Vitesse** 4,01 km/h

MA VIDEO SOUVENIR EN HD 720p

Chamonix

La Flegere

Vallorcine

JOUR/HEURE DE PASSAGE	ALTITUDE
Sa. 10:13	1036 m

TEMPS DE COURSE	DIST. DEPUIS LE DÉPART
25:13:09	101,1 km

CLASSEMENT AU POINT	DIST. DEPUIS LA FLEGERE
1041	7,3 km

VITESSE	D+ DEPUIS LE DÉPART
3,96 km/h	6121 m

	D+ DEPUIS LA FLEGERE
	63 m

**CHAMONIX**

**Vitesse** Allure Place

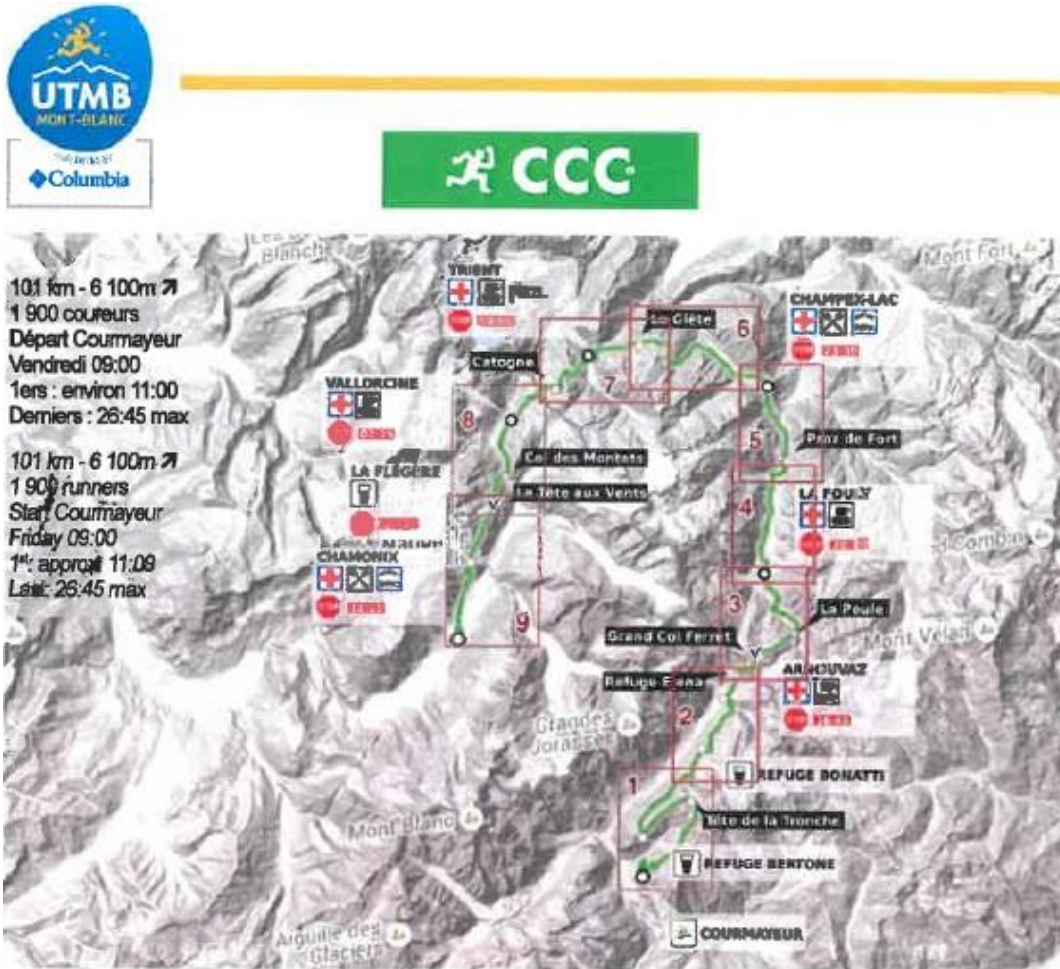


belle 5<sup>ème</sup> place après une dernière descente de folie en 12h52m11s.

Cédric abandonne finalement suite à des problèmes de reins tandis que Romain arrête au niveau du km 42. Ce n'est que partie remise les gars. David fini en 26h05m.

L'UTMB est gagné par Ludovic Pommeret en 22h00, Julien Chorier avec qui nous avons effectué l'entraînement Strava fini 8ème de la course en 23h13m. Chez les femmes, victoire de Caroline Chaverot en 25h15m. Thomas Lorblanchet et Claudia Schroegel abandonnent.

Vincent, de [www.journaldutrail.com](http://www.journaldutrail.com), fini son premier UTMB en 43h22m tandis que Jun fini en 39h53m. Un grand chapeau à eux.



	INTER DISTANCE	CUMUL DISTANCE	AVERAGE	CUMUL D+	CUMUL D-	PLUS RAPIDE ASCENT	PLUS LENT DESCENT	BARRIÈRES HOMAGES
COURMAYEUR		0,0	1200	0	0	26- 09:00	26- 09:30	
TÊTE DE LA TRONCHE	10,3	10	2571	1435	-74	26- 10:23	26- 12:58	
REFUGE BERTONE	4,4	15	1989	1460	-678	26- 10:42	26- 13:55	
REFUGE BONATTI	7,4	22	2010	1746	-941	26- 11:22	26- 15:34	
ARNUVAZ	5,2	27,3	1769	1651	-1290	26- 11:49	26- 16:31	16:45
GRAND COL FERRET	4,5	31,8	2537	2805	-1290	26- 12:36	26- 18:22	
LA PEULE	3,8	35,4	2042	2805	-1733	26- 12:50	26- 18:55	
LA FOULY	6,1	41,5	1598	2803	-2402	26- 13:22	26- 20:10	20:30
PRAZ DE FORT	8,4	49,9	1161	2913	-2962	26- 14:00	26- 21:39	
CHAMPEX-LAC	5,6	55,5	1477	3358	-3103	26- 14:41	26- 23:16	23:30
LA GIÈTE	11,7	67,2	1884	4191	-3517	26- 16:04	27- 02:43	
TRIENT	4,9	72,1	1300	4267	-4174	26- 16:28	27- 03:42	04:00
CATOGNE	5,2	77,3	2027	5093	-4289	26- 17:24	27- 06:00	
VALLOIRINE	5,3	82,6	1260	5126	-5066	26- 17:51	27- 07:01	07:15
COL DES MONTETS	3,7	86,3	1486	5322	-5066	26- 18:17	27- 08:01	
LA TÊTE AUX VENTS	4,0	90,3	2130	5983	-5066	26- 19:07	27- 09:54	
LA FLÈGÈRE	2,9	93,2	1877	5993	-5340	26- 19:23	27- 10:41	10:45
CHAMONIX	7,9	101,1	1035	6092	-6268	26- 20:00	27- 12:00	12:15



### ATTENTION

Les points notés en blanc sur fond vert sont les seuls endroits où vous pouvez recevoir une assistance de vos proches. Seule l'assistance de type familial est tolérée. Toute assistance en tout autre point du parcours est interdite.

## BEWARE

The points marked in white on a green background are the only posts where you may receive assistance from family or friends. Only family type assistance is tolerated. All assistance at any other point along the route is forbidden.