





**THE NORTH FACE®  
ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC®**



**7500 COUREURS**  
**77 NATIONS REPRÉSENTÉES**  
**3 PAYS TRAVERSÉS**



**25 > 31 AOÛT 2014**  
**SOMMET MONDIAL DU TRAIL**  
5 COURSES D'ULTRA-ENDURANCE ATOUR DU MONT-BLANC®

CHAMONIX MONT-BLANC  
LES HOUCHEs  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES MONTJOIE  
SERVOZ  
HAUTELUCE  
BEAUFORT  
BOURG SAINT MAURICE  
SEEZ  
LA THUILE  
PRÉ SAINT DIDIER  
MORGEX  
COURMAYEUR  
ORSIÈRES  
LA FOULY - CHAMPEX LACI  
MARTIGNY - COMBES  
FINHAUT  
SALVAN  
TRIENT  
VALLORCINE

**UTMB®**  
168km | 9600m  
DÉPART VENDREDI 29 AOÛT  
17:30 | CHAMONIX | FRANCE

**CCC**  
101km | 6100m  
DÉPART VENDREDI 29 AOÛT  
9:00 | COURMAYEUR | ITALIE

**PTL®**  
300km | 28000m  
DÉPART LUNDI 25 AOÛT  
17:30 | CHAMONIX | FRANCE

**TDS**  
119km | 7250m  
DÉPART MERCREDI 27 AOÛT  
7:00 | COURMAYEUR | ITALIE

**OCC**  
53km | 3300m  
DÉPART JEUDI 28 AOÛT  
8:00 | ORSIÈRES | SUISSE

WWW.ULTRATRAILMB.COM - WWW.ULTRATRAIL.TV












© Yves de Kromhout & Pascal Percebois

## Mon UTMB 2014

Déjà prendre le départ ce n'était pas gagné d'avance sachant qu'il y a un an et pendant 4 mois je ne pouvais pas prendre appui sur mon genou droit pour monter un escalier...Les 4 points acquis en 2013 avec le Tour du Golfe du Morbihan ( 177km) m'ont quand même permis de m'inscrire pour 2014 et après 4 mois d'arrêt complet de la course à pied, je reprenais par le Sparnatrail en novembre. 2 mois à retrouver des sensations de course et en janvier je débute la préparation par un plan marathon de 6 entraînements par semaine sur 8 semaines puis un plan type Trail de 70 km sur 8 semaines pour conclure par un plan ultratrail sur 16 semaines. La préparation a été un plaisir toujours dans l'incertitude avec le dos, le genou et le tendon d'Achille menaçants. Je participai à de nombreux petits Trail locaux pendant la préparation (nocturne de Sézanne, Ecueil, Bar sur Aube, Maizonnaise, Crêtes Baraquinnes, Scaptrail) et articulais mes entraînements autour d'épreuves plus conséquentes : Le Vulcain en mars(42km), l'Intégrale des Vosges (74km le samedi et 58 le dimanche en avril), la Transjutrail(72km)en juin, le Roc La Tour (55km)suivi la semaine d'après par le Trail des Tordus (46km) et enfin la 6000d (66km). Quelques sorties avec Errance dans les Ardennes vers Monthermé furent de bons moments de partage. Je rajoutai également quelques sorties en vélo dans la Montagne de Reims avec l'enchaînement de mes côtes préférées : Hautvillers-Mutigny-Ludes-Germaine-Faux de Verzy-Villedommange.

Je partis pour la Plagne lundi 25 août pour quelques jours d'acclimatation à l'altitude, agrémentés de quelques belles randonnées et rejoignis Chamonix le jeudi pour récupérer mon dossard.

Me voici sur la ligne de départ à 15h30 le vendredi 29 août après avoir déjeuné en compagnie de mon ami Yannick Lemièrre qui participe pour la première fois à l'UTMB, soit 2 heures avant le coup d'envoi, afin de ne pas perdre de temps les premiers km m'étant fixé une nouvelle fois comme objectif 30h ; je ne trouve pas le temps long, de nombreux traileurs adoptant la même stratégie. Quelques petites averses nous rafraîchissent pendant cette attente mais à 17h28 c'est cette fois un déluge qui s'abat nous mettant dans l'ambiance et c'est couvert du coupe-vent, la lampe vissée sur la tête que je m'élance avec la musique des Chariots de Feu de Vangélis qui me prend les tripes. J'aperçois Laurence Klein quelques mètres devant et lui souhaite bonne course.

Cela part vite dans les rues de Chamonix acclamés par la foule et je suis surpris d'être dépassé par autant de coureurs et coureuses ! La pluie redouble d'intensité mais comme disait Catherine Poletti l'organisatrice, prenez du plaisir... Je rejoins St Gervais après la montée du Col de Voza et la descente acrobatique sur une piste de ski rendue très glissante par la pluie. J'ai 6 mn de retard sur mon timing mais ça se rattrape, une courte pause aux stands et c'est parti pour les Contamines ; vers 20h30 l'obscurité commence à tomber et c'est à lueur de ma lampe que j'atteints cette étape. La longue montée vers le Col de Bonhomme a commencé, celle-ci est interminable mais la pluie cesse et la température est assez douce sans vent ; lorsque je me retourne, j'admire la chenille formée par les 2000 frontales qui me suivent...magnifique. Enfin le Col, puis la Croix du Bonhomme et enfin la bascule vers les Chapieux, encore une descente très glissante. Le ravitaillement est sympa avec un énorme feu de camp et un orchestre, je le quitte rapidement pour partir à l'assaut du Col de la Seigne, après la traversée de « la ville des Glaciers »une étape sur la route assez monotone. L'ascension du Col est aussi interminable et cette fois j'admire le chapelet de lampes devant moi qui se continue avec les étoiles. En 2009 je m'étais perdu en haut du Col à cause du vent et du brouillard, cette fois les conditions sont excellentes. Déjà près de 10 heures de course et tout va bien, la descente n'est pas très technique puis le chemin qui longe le lac Combal permet de courir, je parviens au pied de l'arrête du Mont Favre, et un Allemand me double avec ce mot « klein »(petit), je pense qu'il voulait parler du dénivelé de ce Col qui est plus modeste que les 2 précédents...

Cette étape franchie, il n'y a plus de grosse difficulté avant Courmayeur, j'essaie d'optimiser au maximum le poids de mon sac et ne m'arrête pas au ravito du Col Checrouy. La descente vers Courmayeur est longue et technique avec beaucoup de racines et les coureurs s'emballent, pressés de rejoindre leur team au ravitaillement...J'essaie d'en faire de même mais ma cheville gauche, déjà affaiblie par 4 entorses ne supporte pas une pierre mal négociée et c'est avec un hurlement que je m'effondre, des coureurs s'inquiètent de mon état mais les rassure, après quelques minutes d'hésitation je repars en marchant prudemment, puis en trottinant, plus question que la cheville reparte en

varus externe...Cet incident associé à une vitesse de progression inférieure à mes prévisions font que j'arrive à Courmayeur à 6h30 soit 13h de course, 45minutes de plus que mes prévisions. Je vois la barre des 30 heures s'éloigner irrémédiablement, je connais la suite et serai incapable de rattraper ce retard. Cet objectif étant perdu, je décidai de prendre plus mon temps aux ravitaillements. Les 10mn prévues à Courmayeur se transforment en 25mn et je prends même le temps de participer à une étude sur le sommeil organisée par une équipe de l'INSERM de Caen qui me font passer des tests de lucidité à chaque étape.

Je quitte Courmayeur à 7heures après avoir abandonné ma lampe frontale, ne gardant que les 2 petites e-lite de 25 g pour le jour, troqué le bandana contre une casquette et le tee-shirt manches longues contre un à manches courtes avec des manchons. Il fait frisquet et me réchauffe pendant la montée à Bertone, arrivé en haut c'est l'émerveillement face au versant Italien du Mont Blanc avec les nombreux glaciers et cascades qui en descendent. Je sens sa présence à mes côtés pendant ma progression vers le refuge Bonati, la descente sur Arnava et la montée du Grand Col Ferret, le plat de résistance de la journée, un sacré morceau à digérer ! Je ne monte vraiment pas vite et aperçois de nombreux concurrents à ma poursuite. Enfin le sommet est atteint et c'est la grande bascule vers la Fouly, « La Descente de l'UTMB », près de 20km ...mais ça ne va pas...impossible de poser le pied gauche et chaque pas me fait souffrir, je m'arrête, ôte chaussure et chaussettes et à part un pied et une bande elastoplaste pleine de boue ne voit rien d'anormal, je repars sans serrer mes lacets et soulagement je peux recourir. J'arrive tranquillement à la Fouly où mes 2 amis Jean-Marie et Daniel m'attendent depuis 1h30, étant en retard sur mon timing !

Nous allons faire un petit écart au règlement et ils vont m'accompagner un bon bout de chemin, d'ailleurs des commissaires de course leur demanderont de me laisser tranquille sinon une pénalité d'une heure me serait octroyée...pas besoin de ça...

Le cheminement en leur compagnie est agréable et nous pouvons discuter longuement, ce qui n'est pas facile avec les japonais, islandais, chinois ou autres brésiliens ! En effet la course est de plus en plus cosmopolite avec 77 nations représentées ! Nous atteignons Champex qui était autrefois une base vie, mais là juste un ravitaillement, Daniel qui a sa carte d'accompagnant m'assure le ravitaillement. Je sais qu'à partir de là si tout va bien il ne reste plus « que » 10 heures de course.

Je m'efforce de courir en sortant du site, la station est jolie, de style balnéaire, avec la quiétude d'un magnifique lac, qu'il serait bon de flâner ici quelques heures ! Les muscles des cuisses ne répondent pas, trop douloureux et autre aléa j'ai la plante du pied gauche complètement enflammée et c'est une douleur à chaque pas ! Je dois me déchausser et ne peut que constater que l'élastoplaste que j'avais appliqué au départ n'est plus qu'un affreux bout de tissu noir collant. Il me faut une protection ! Daniel a la solution... il sort un morceau de PQ avec lequel je confectionne un coussinet que j'applique sur la plante du pied et le maintiens avec un morceau d'élastoplaste récupéré sur mon mollet ! J'ai l'impression d'être une vieille guimbarde réparée avec de la ficelle ! Mais ce montage va tenir jusque l'arrivée ! Et je pourrai encore descendre 3 cols !

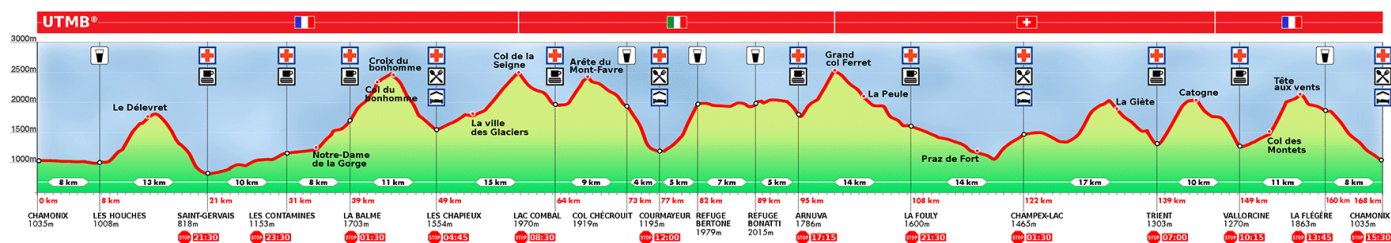
J'attaque maintenant un gros morceau : la montée très raide vers Bovine après avoir traversé 3 torrents, la progression est toujours très lente mais peu importe maintenant le chrono. Arrivé en haut, c'est la bascule vers Trient, la descente est très technique avec de nombreuses racines glissantes que je redoute, enfin après avoir franchi le col de la Forclaz, je parviens à Trient où Daniel joue encore l'assistance. Il me remet alors ma grosse lampe frontale bien qu'il fasse encore jour, mais la nuit tombe vite et nous enveloppe lorsque nous parvenons au sommet du col des Tseppes vers Catogne. L'ascension est costaute mais pour une fois je trouve ce col plus facile à atteindre, il faut dire que je me mets moins la pression et que de nombreux concurrents me dépassent sans réaction de ma part. La descente qui suit n'est pas triste avec un début très glissant suivi de passages très accidentés difficiles à courir pour moi. Jean-Marie accuse un peu le coup après l'ascension de ce col et sans lampe (il pensait que nous arriverions de jour à Vallorcine) sa progression devient impossible. En toute hâte Daniel me rejoint car je filai déjà sans les attendre et m'emprunte ma lampe de secours. Je les attends et nous arrivons à Vallorcine, avant dernier ravitaillement. Par 2 fois(en 2008 et 2009) il m'a fallu 4 heures pour rallier Chamonix à partir de là, mais aujourd'hui, la motivation n'y est pas et c'est en marchant que je monte le col des Montets avant de rejoindre le pied de la

dernière difficulté avec 900m de dénivelé, la montée vers la tête au Vent. C'est une montée très raide dans la rocaille et les rocher avec une arrivée interminable au sommet et un sentier ( si l'on peut dire ) difficile à suivre. La jonction « Tête au Vent → la Flégère » est également très escarpée et difficile à courir, je dois mettre mes gants car ça pince en altitude et il est 2 heures du matin. Quel temps vais-je mettre ? 33,33h30, 34 ? Ça n'a plus guère d'importance. A quelques mètres devant moi, un « loup » me regarde...que faire ? Plus je m'approche et plus sa forme disparaît pour laisser la place à un amas de rocher et de branche...encore une hallucination. Enfin j'atteints le dernier ravitaillement et un membre de l'équipe de l'INSERM me fait subir mon dernier test de lucidité, ce dernier n'est pas excellent car je commence vraiment à chanceler, les concurrents qui étaient avec moi au ravitaillement en profitent pour prendre la poudre d'escampette et je n'en reverrai aucun !

Enfin s'amorce la dernière descente d'environ 8km, il est 2h30 et je sais que mon sort est ficelé et que j'arriverai en plus de 34 heures ! A ce moment je me dis pourquoi pas, c'est un temps que je n'ai jamais fait ! Je ne pense qu'à une chose : une douche et m'allonger. Pendant une demi-heure je suis seul à descendre aucune frontale derrière, je me dis qu'ils sont tous endormis quelque part mais par la suite une quinzaine de coureurs vont me dépasser, je n'ai pas envie de me battre et leur laisse volontiers le passage.

Enfin la délivrance le sentier forestier se termine et je rentre dans Chamonix où il me faudra 12 mn à courir avant de franchir la ligne d'arrivée en brandissant les 5 doigts de la main gauche pour signifier que c'est la cinquième fois que je boucle ce tour magique : 34h21mn c'est mon temps, 258<sup>ème</sup> la place et 21eme V2( 8eme français). C'est mon chrono le moins bon mais qu'importe, l'objectif 30 heures est désormais un vieux souvenir ! 3h14mn de plus qu'en 2009...le prix des années.

Il est 4 heures du matin, et en tee-shirt je me refroidis vite, il faut maintenant rejoindre à pied le gymnase où est mon sac à 800mètres de là puis prendre une bonne douche et c'est vers 5h30 soit 36heures après le départ que je prends un repos bien mérité sur un lit de camp. A 7h30 direction petit déjeuner, je retrouve Véronique une amie bénévole qui m'offre la goutte pour commencer. Ensuite je passe la matinée en terrasse en savourant une pinte de bière tout en applaudissant les vaillants finishers jusque Yannick Lemièrre qui termine en 43 heures ce premier tour. Nous allons ensemble fêter cela dans un des nombreux cafés de Chamonix. Encore une belle édition très peu perturbée par la météo. Je ne sais pas quand je reviendrai affronter ce Tour magique mais je ne pense pas avant 5 ans...lorsque je serai V3...si j'en suis encore capable !



# Jean-Marc DOSSOT

## UTMB® 2014 - dossard 2076

---

Finisher : 34:21:20

Classement Général : 258

Classement catégorie V2 H : 21

## UTMB® 2009 - dossard 4030

Finisher : 31:07:21

**Classement Général : 101**

**Classement catégorie V2 H : 5**

## UTMB® 2008 - dossard 2751

Finisher : 33:16:22

Classement Général : 168

Classement catégorie V1 H : 61

## UTMB® 2006 - dossard 158

**Finisher : 31:04:37**

Classement Général : 159

Classement catégorie V1 H : 71

## UTMB® 2005 - dossard 1288

Finisher : 33:47:08

Classement Général : 158

Classement catégorie V1 H : 60

