

## Table des matières

1. Approche semaine UTMB .....	1
2. Rituel du vendredi.....	2
3. Déroulé de la course.....	2
a. Départ aux Contamines .....	2
b. Contamines à Courmayeur .....	3
c. Courmayeur à Champex.....	3
d. Champex à Trient.....	4
e. Trient à Vallorcine .....	5
f. Vallorcine à Chamonix.....	5
4. Annexes.....	5
Tableau 1 : Comparaison d'allure "Duc - Arthur" .....	6

### 1. Approche semaine UTMB

#### Quelles sollicitations sur Chamonix pour l'athlète ?

- Arrivée à Chamonix le mercredi 23 au soir avec le team « *ON-Running* ». Logés individuellement dans un hôtel donc top pour la tranquillité. J'ai pu faire ma vie et c'est mieux qu'un chalet je trouve.
- Moins de sollicitations acceptées par rapport à 2022 (*grâce à Justine qui gère mon emploi du temps*). Elle a mon téléphone toute la semaine UTMB et c'est elle qui s'occupe de tout. Elle décide des sollicitations à accepter ou refuser. Car la priorité reste la concentration, l'entraînement et le sommeil. Je ne touche pas mon téléphone de la semaine UTMB. C'est un énorme gain pour la concentration !
- En gros, deux sollicitations acceptées avec ON Running : Séance dédicace + Run d'avant veille de course. Une sollicitation avec Naak au stand pour une séance de dédicace. Une sollicitation acceptée avec Suunto dans leur chalet pour discuter des produits. Enfin, une sollicitation de podcast acceptée avec « *Dans la Tête d'un Coureur* » car j'apprécie beaucoup le contenu.
- Cette année on a vraiment écrémé en refusant beaucoup d'interview. Certaines ont été faite après la course plutôt qu'avant, d'autres pas du tout.
- On a aussi décidé de dire oui à deux suivis caméra pendant ma prépa et la course mais à une condition : que je ne change rien à ma préparation normale et qu'en course ce soit les vidéastes qui fassent leur vie. Ça s'est super bien passé !

#### Quels soins ?

- Une semaine avant l'UTMB j'ai eu un massage détente et drainant pour assimiler au mieux les derniers entrainements avec pas mal de dénivelés et d'intensités faits à Zurich avec le team « *ON-Running* ».
- Trois jours avant la course je suis allé au sauna en alternance avec le bain froid car j'aime beaucoup les sensations que ça me procure.
- Deux jours avant, massage détente et de prépa avec mon masseur, Romain Lazaro, qui était sur Chamonix et qui connaît maintenant bien mon corps. Il est capable de mettre la bonne pression pour que le jour J les muscles répondent parfaitement présent.
- Chaque jour de la semaine UTMB je me fais une petite séance de pilate avec mobilité pour soigner ma raideur musculaire et articulaire.

### Quel training ?

- Semaine pré-UTMB, du lundi matin au jeudi soir : 68km et 3300m+. Un entrainement par jour donc pas de vraie coupure. Je réduis drastiquement le volume et je garde du dénivelé car les séances de plat me font plus de courbatures que du valloné.  
Je fonctionne au ressenti d'effort donc je sais où placer le curseur pour arriver le jour J en pleine forme !
- Malgré ça, l'amélioration pour les prochaines courses sera de réduire un tout petit peu le volume pour avoir une fraîcheur encore meilleure le jour de la course.
- Training type de la semaine UTMB : 1H45 à 2h15 de trail avec 15-20km et 1200m+, montée rythmée et descente en légèreté.

## 2. Rituel du vendredi

### Tu fais quoi du réveil au départ.

- Réveil à 10h30 suivi d'une douche froide et d'une séance de mobilité articulaire de 40'
- Brunch digeste à base de riz au lait végétal, yaourt, œuf et compote. Pas de café car j'arrête à j-5 pour éviter tout problème intestinale.
- Check des ravitaillements avec Justine
- Visualisation mentale puis sieste de 1h15
- Vers 16h je me réveille et je me prépare tranquillement
- Vers 17h je mange une barre Naak ou du riz blanc en petite portion
- 18h les fauves sont lancés !!!

## 3. Déroulé de la course

### a. Départ aux Contamines

#### L'allure :

Aux sensations, focus sur moi, comme si je courrais tout seul l'UTMB dans ma bulle. Je place mon ressenti d'effort par rapport à ma respiration et je file jusqu'à Courmayeur comme ça.

Je me retrouve dans le top 20 au premier sommet (*Col de Voza*) et 1er à Saint Gervais (*deuxième derrière Duncan Perillat*), preuve que je ne me cale pas du tout sur le rythme des

autres. J'avais des jambes de fou en descente et j'adore descendre, donc je me suis écouté plutôt que de suivre le groupe.

#### Mental :

Très bon, je sais dans quoi je pars, pourquoi je pars, ce que je dois faire et ce que je sais faire. Je pense à ma respiration et à manger.

#### Nutrition :

Protocole déjà validé en 2022 et toute la saison 2023, j'affine un peu les quantités cette année pour avoir un peu plus de calories par heure, notamment sur la portion « *Saint Gervais => les Contamines* ».

#### Hydratation :

Je transpire vraiment beaucoup et je suis bien plus adapté au froid qu'au chaud. Il n'a pas fait du tout froid donc grosse suée jusqu'au Contamines. J'ai essayé de boire assez mais il faudrait que je prenne "trop" d'eau sur moi pour boire assez en début de course quand il fait chaud. C'est un paramètre que j'essaye de travailler mais ce n'est pas évident !

#### Matériel :

Short sans sous short depuis 1 an avec crème anti frottement, ça m'a changé la vie en ultra ! Plus d'irritation et plus d'humidité stagnante qui favorisaient les irritations après 15 heures de course. T-shirt manches longue pour la nuit et c'est tout. Pas mis la veste une fois.

### b. Contamines à Courmayeur

#### L'allure :

Comme du départ aux contaminines. Aux sensations, focus sur moi, comme si je courrais tout seul l'UTMB dans ma bulle. Début de la nuit donc moment que je kiffe ! Grosse descente du col du bonhomme ou je rattrape Mathieu, Petter et Germain.

#### Mental :

J'adore la nuit donc je sais que c'est la partie sur laquelle je vais être le mieux.

#### Nutrition :

Jusqu'à Courmayeur c'est nickel en quantité. Aucun souci digestif. Barre café pour rester éveillé et boisson salée pour rester dans le côté "soir"

#### Hydratation :

Moment frais de la course donc idéale pour moi, Par exemple quand Mathieu met sa veste au sommet du col de la Seigne, je reste en t-shirt et je transpire encore, donc vraiment pas eu froid.

#### Matériel :

J'aime me mettre dans mon monde en mettant de la musique pas forte dans les oreilles, jusqu'au petit matin.

### c. Courmayeur à Champex

#### L'allure :

Portion que l'an dernier j'avais subie (*gros coup de moins bien sur la montée de Bertone*). Cette année j'ai fait un travail mental pour arriver serein au pied de cette montée et j'ai chopé au train Germain et Petter. Au final je me suis vu déposer Petter et rester dans les mêmes temps que Germain.

Jusqu'à Arnouvaz j'ai pu dérouler de manière sympa. La montée du grand Col Ferret j'adore donc j'ai pris mon pied, la section jusqu'à Champex j'ai un peu plus fourni d'effort car la fatigue arrivait.

#### Mental :

Encore vraiment Focus et à partir de Courmayeur je prends les temps de devant, je pars dans la course, stratégie de guerrier activée pour aller donner le meilleur. Je suis confiant les jambes sont là et je maîtrise ce que je fais.

#### Nutrition :

Je fais une erreur car je n'ai pas assez de nourriture entre la Fouly et Champex, pareil pour l'eau ! Du coup je sors un peu de ma bulle en me disant "tu aurais du", etc... Erreur qui va peut-être me couter cher. J'arrive à Champex stressé, hors de ma zone de confort.

#### Hydratation :

Pas assez d'eau pour la section la « *Fouly -> Champex* ».

#### Matériel :

Pas de changement.

### d. Champex à Trient

#### L'allure :

Faible ^^'

#### Mental :

Fragile sur cette portion et c'est sur ce point qu'on va travailler avec mon coach. Je passe de 4<sup>ème</sup> à 6<sup>ème</sup> et je n'arrive pas à me dire « *Je vais me refaire la cerise et aller reprendre ma 4<sup>ème</sup> place* ».

#### Nutrition :

Moment de la course où je prends mon coup de bambou, je sais que ça va passer et je fais le dos rond mais je paye le fait d'avoir manqué de nourriture et de boisson dans la montée de Champex.

Difficile de rester focus sur moi car on me dit que derrière ça revient fort. Je me fais doubler au départ de la descente allant jusqu'à Trient par Ludovic Pommeret et Mathieu Blanchard.

#### Hydratation :

Pas de souci pour cette section mais je paye le manque d'eau de l'heure précédente et je chope des crampes aux quadriceps dans la descente jusqu'à Trient (*depuis la Giète*). Je sors de ma bulle en me disant : « *ma force va devenir ma faiblesse* » ! Je n'aurai pas dû me dire ça et accepter, avancer, me taire.

#### Matériel :

Changement chaussures et de T-shirt à Champex.

#### e. Trient à Vallorcine

##### L'allure :

Encore lente sur cette portion.

##### Mental :

Je reste dans un état mental qui n'est pas optimal, je me râle dessus car je n'avance pas, il fait chaud, j'ai des crampes. Je ne suis pas vraiment dans l'acceptation. Ça revient un peu en arrivant à Vallorcine où Justine me remet dans le droit chemin mental.

##### Nutrition :

Sur cette portion j'ai pris un surplus de glucides pour continuer à compenser mon manque précédent, donc bon point.

##### Hydratation :

J'essaye de compenser les pertes mais c'est impossible sur un ultra sauf si tu t'arrêtes 2h...Donc je fais avec.

##### Matériel :

Je ne change rien.

#### f. Vallorcine à Chamonix

##### L'allure :

Étonnamment je vais jusqu'au col des Montets en courant, je ne pensais pas en être capable ! Dernière montée qui n'est pas à mon avantage car moins raide que Tête aux vents (*le parcours original*). Mais ensuite y'a plus qu'à faire le dos rond jusqu'à Cham' !

##### Mental :

Je me remets dans ma course au col des Montets en me disant que maintenant faut que j'arrête les conneries et que mentalement je dois me reprendre. Ok j'ai des crampes mais ce n'est pas une raison de râler, elles sont là depuis 25 bornes donc autant les accepter et finir avec. Au final je ne fais une pas si mauvaise dernière descente jusqu'à Chamonix.

##### Nutrition :

Je charge en purée Naak pour que le corps ne puise que dans ce que je lui apporte.

##### Hydratation :

Je manque terriblement d'eau entre col des Montets et la Flégère !

##### Matériel :

Je ne change rien.

## 4. Annexes

Tableau 1 : Comparaison d'allure "Duc - Arthur"

Point	Arthur	El Duce
Départ - St Gerv'	1h46' (2ème)	1h55'
St Gerv' – Conta'	58' (8)	1h04'
Conta' – La Balme	59' (9)	1h01'
La Balme - Chapieux	1h21' (4)	1h27'
Chapieux - Seigne	1h27' (7)	1h34'
Seigne - Combal	51' (6)	57'
Combal – Mt Favre	40' (6)	42'
Mt Favre - Checrouit	25' (6)	26'
Checrouit – Courma' E	26' (5)	28'
Courma' S - Bertone	56' (5)	58'
Bertone - Bonatti	52' (4)	58'
Bonatti - Arnouvaz	35' (4)	39'
Arnovaz - Ferret	55' (4)	1h01'
Ferret - Fouly	55' (4)	1h01'
Fouly - Champex	1h31' (4)	1h39'
Champex – La Giète	1h43' (4)	1h53'
La Giète - Trient	31' (6)	33'
Trient - Tseppes	53' (7)	1h01'
Tseppes – Vallo' E	1h02' (7)	1h04'
Vallo' S - Flégère	1h53' (8)	1h56'
Flégère - Chamonix	46' (9)	48'