

2024

Retour sur l'UTMB 2024



Ugo Ferrari

Team Altra Europe

06/09/2024

Table des matières

1	Introduction.....	2
2	Le déroulé de la course	3
2.1	Du départ à Saint Gervais.....	3
2.2	De Saint-Gervais aux Contamines.....	5
2.3	Des Contamines à la Balme.....	8
2.4	De la Balme aux Chapieux	10
2.5	Des Chapieux au Lac Combal	12
2.6	Du Lac Combal à Courmayeur.....	14
2.7	De Courmayeur à Arnouvaz.....	15
2.8	D'Arnovaz à la Fouly	18
2.9	De la Fouly à Champex	20
2.10	De Champex à Trient	21
3	Qu'est-ce qu'on garde ? Qu'est-ce qu'on jette ?	26
3.1	Points positifs	27
3.2	Points négatifs et donc à améliorer.....	27
4	Que m'apprend le cardio fréquencemètre ?.....	29
5	Les chiffres.....	31
5.1	Classement final par rapport à son INDEX de performance moyen	31
5.2	Densité	34
6	Conclusion	34
	Figure 1 : Le STAAAART avec mon ami Andy en embuscade.....	4
	Figure 2 : Pour des allures similaires à l'an passé, le cœur est anormalement haut !.....	5
	Figure 3 : Avé le fraté dans les rues de Saint-Gervais	6
	Figure 4 : ça repart de Saint-Gervais le sourire aux lèvres.	7
	Figure 5 : Ce con de cardio est toujours hyper haut, pourtant je trotte un poil moins vite que l'an passé sur cette section !.....	7
	Figure 6 : C'est uniquement après Notre Dame que j'arrêteraï d'être à SV2, 2h30 cumulé, incroyable !!!	8
	Figure 7 : Les soldats attendant leur Duc.....	9
	Figure 8 : Des souvenirs à vie.	10
	Figure 9 : Encore plein de bugs ! Au-dessus de 150 et en-dessous de 125 !	13
	Figure 10 : Encore plein de bugs ! Je balancerai la ceinture cardio au ravitaillement.	14
	Figure 11 : Le Duc de Savoie sort de la nuit sans son épée et son bouclier.....	15
	Figure 12 : Le Grand Col Ferret est fini, malheureusement moi aussi.	17
	Figure 13 : Le soutien du Team Altra Europe qui souhaitait me voir passer la ligne, peut leur importait la place.	19
	Figure 14 : Le Duc crève de chaud en arrivant à Champex.	20

Figure 15 : Kévin Jan soutiendra son Duc quelques instants.....	22
Figure 16 : En haut de Bovine, brisé mentalement.	23
Figure 17 : N'est-ce finalement pas plus plaisant que finir seul à 3h du matin ?.....	26
Figure 18 : 1h après avoir rendu le dossard, je le fais chevalier !.....	29
Figure 19 : Courbe cardiaque général du départ à Courmayeur.....	30
Figure 20 : Merci à tous !.....	31
Figure 21 : Je me suis acheté une Kettlebell de 40kg, en 2025 je vous nique !.....	35
Tableau 1 : Comparaison des temps après Saint Gervais.....	5
Tableau 2 : Comparaison de temps après les Contamines	6
Tableau 3 : Comparaison de temps après la Balme	9
Tableau 4 : Comparaison de temps après les Chapieux	11
Tableau 5 : Comparaison de temps après le lac Combal.....	12
Tableau 6 : Comparaison de temps après Courmayeur.....	14
Tableau 7 : Comparaison de temps après Arnouvaz	16
Tableau 8 : Comparaison de temps après la Fouly.....	18
Tableau 9 : Comparaison de temps après Champex	21
Tableau 10 : Comparaison de temps après Trient.....	24
Tableau 11 : Présentation de l'INDEX moyen de performance des 20 premiers coureurs de l'UTMB 2024.....	31
Tableau 12 : Présentation de l'INDEX moyen de performance des 20 premiers coureurs de l'UTMB 2018.....	32
Tableau 13 : Présentation de l'INDEX moyen de performance des 20 premiers coureurs de l'UTMB 2019.....	32
Tableau 14 : Présentation de l'INDEX moyen de performance des 20 premiers coureurs de l'UTMB 2021.....	33
Tableau 15 : Récapitulation de l'index moyen du Top 20.....	33
Tableau 16 : Densité de la course sur le "vrai" parcours (2016 canicule, non représentatif)...	34

1 Introduction

Comme pour 2023, l'objectif est ici de réussir un chrono de 22h30. Après 23h38' en 2022, la marche était un peu haute et j'ai fait un intermédiaire avec 23h10' en 2023.

L'année 2024 est source de progrès. Du 1^{er} novembre au départ de l'UTMB, aucune blessure ne vient perturber la machine, qui affiche non seulement un doublement du temps de séance de musculation, mais aussi une augmentation de 12 à 15% du kilométrage et du dénivelé sur l'année, quand le temps de course n'augmente que de 6-7%.

En clair, on va plus vite ! La bête a progressé.

On annonce une température élevée pendant la course ? Je me suis acclimaté à la chaleur.

Le plateau de favoris ? Similaire à l'an passé donc aucun stress.

Les ravitaillements ? Similaire depuis 2022 inclus en passant aussi sur le Saint Jacques, Istria, l'Eiger et le Lavaredo. C'est connu.

Les vêtements ? Les mêmes depuis 2019 pour passer des nuits confortables.

Comme le disait Mathieu Blanchard, tous les feux sont aux verts ! Je préciserais que comme dans sa vidéo sur la Maxi Race (<https://www.youtube.com/watch?v=8vs1WErajcA>) j'ai également produit une crotte de très belle qualité avant le départ, signe d'un transit relativement parfait.

Et j'abandonne. Ah merde. Pourquoi ?

2 Le déroulé de la course

2.1 Du départ à Saint Gervais

Comme à mon habitude, je me rends sur la ligne de départ 45-50' avant. Etant dans le sas n°2, celui réservé aux « sous-élites », étant donné que le n°1 est réservé aux « top-élites », ce temps est nécessaire pour partir plutôt à l'avant du sas et ne pas subir un éventuel bouchon dans le premier kilomètre.

Pour rappel, les deux sas cumulés, c'est 300 personnes. Dont, bien sûr, wokisme oblige, un nombre de femmes croissants malgré un index UTMB ne leur permettant pas d'y être si on fait fi du sexe.

Exemple flagrant, des femmes du sas n°2 ont été rapatriées dans le sas n°1 afin de faire une photo plus homogène. Ridicule.

Heureusement les Katie Schide et Ruth Croft n'ont pas besoin de cela et en réalisant des courses stratosphériques, en finissant dans le top15-20, elles sont à elles seules des ambassadrices de leur sport, des modèles à suivre quand la photo du départ n'amuse que les puceaux de Twitter et autres malades mentaux de la **Pro Trail Runner Casse-Couillasson**.

Merci de laisser les femmes réaliser leurs performances sans les agitées sous nos yeux comme des trophées. La manœuvre m'a vraiment fait penser à « *Regardez j'ai un ami noir !* » ...

Bon sinon une fois le départ donné, allez savoir pourquoi, je bénéficie d'un « trou d'air » devant moi et j'accède tout de suite au top20.



Figure 1 : Le STAAAART avec mon ami Andy en embuscade.

Je trottine comme cela jusqu'aux chemins, de toute manière le 50^{ème} court aussi vite que le 20^{ème}, ça se renifle le cul, tout le monde suit et j'en profite pour faire un petit pipi au km3 avec un Thibaut Baronian, je cite : « Si tu t'arrêtes, je m'arrête ».

J'ai bien senti que se faire doubler par 50 personnes pendant sa pause le stressait ^^ Heureusement le Duc et son chibre étaient là pour le rassurer (et je le félicite à nouveau pour sa 12^{ème} place finale).

Comme d'habitude, sauf en 2018, on crève de chaud dans les premiers kilomètres et ça transpire, j'arrive aux Houches à 30'' de mon chrono de 2023. La sérénité est totale.

Aubin est avec moi mais il s'envole un peu dans la première bosse. Etonnement la sensation est mauvaise dans la bosse, la chaleur nous écrase, je ne force pas le pas et j'arriverais au sommet quasiment dans le même temps que les années passées.

Quelques coureurs m'ont doublé mais je n'en ai que foutre.

Amusant d'ailleurs, j'attaque la descente et je reprends tous ces guignols, je double d'ailleurs extrêmement sauvagement Andy Symonds en sautant à côté de lui.

J'arrive à Saint-Gervais en 1h55' après avoir réalisé la descente que je voulais : rapide mais pas trop : 24'24'' contre 24'34'' avec le groupe de tête en 2021 et 24'44'' en 2019 quand j'étais complètement con. 25'27'' l'an passé (source : Strava).

RETOUR SUR L'UTMB 2024

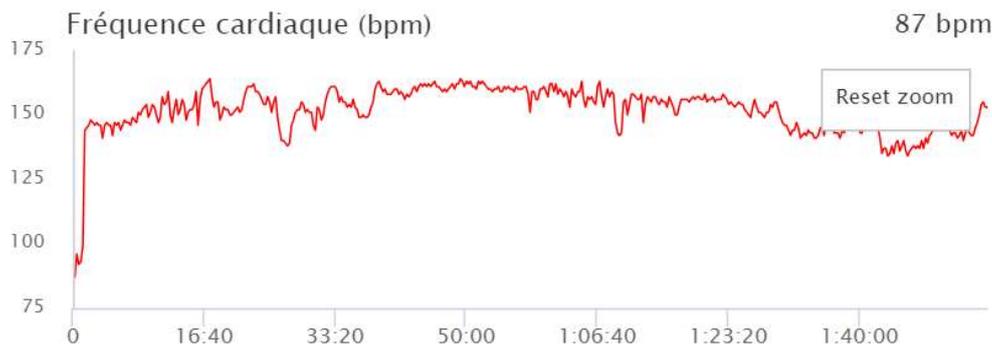


Figure 2 : Pour des allures similaires à l'an passé, le cœur est anormalement haut !

La chaleur étant à crever, je remplis deux flasques, la norme ici pour moi depuis 2021. Une d'eau et une de produit Naak.

Je me demande même si je n'aurais pas dû en siffler une jusqu'aux Houches pour la remplir. Ce sera une réflexion à avoir pour l'an prochain.

Tableau 1 : Comparaison des temps après Saint Gervais

Point	2019	2021	2022	2023	2024
Départ - St G	1h53'	1h53'	1h59'	1h55'	1h55'

Autre réflexion à mener pour l'année prochaine, même si le rythme me semble facile et que je peux discuter, est-ce pertinent de partir en 1h55' ? Quand on voit plusieurs coureurs du top 15 partir en 2h03' à Saint-Gervais ? Je pense que l'essai sera intéressant à faire l'an prochain et mon abandon de cette année me donne envie de tester cet « *exotisme* » à première vue tarlouzesque.

2.2 De Saint-Gervais aux Contamines

Le public est toujours extrêmement présent et excité à Saint-Gervais mais je dompte cela maintenant depuis 2022 et nous entrons dans les sentiers « *roulants* » mais en faux plat montants direction Les Contamines !



Figure 3 : Avé le fraté dans les rues de Saint-Gervais

J'ai perdu le jeune Aubin qui s'est ravitaillé plus vite que moi. Même 30'' devant je ne le vois pas ce couillon.

Je suis avec Gediminas Grinius, qui insiste, je ne le suivrais pas. Clément Desille va me rattraper et c'est avec lui que je vais aller jusqu'aux Contamines.

Nous doublons un Aurélien Dunand-Pallaz collé au goudron, un Grégoire Curmer qui peine à s'accrocher, je me dis que l'édition chaude promise dévoile déjà ses surprises.

Même si je suis triste de voir des amis le subir, je sais déjà que l'hécatombe va avoir lieu.

Tableau 2 : Comparaison de temps après les Contamines

Point	2019	2021	2022	2023	2024
Départ - St Gerv'	1h53'	1h53'	1h59'	1h55'	1h55'
St Gerv' – Conta'	1h04'	1h00'	1h02' avec raccourci	1h04'	1h avec raccourci

Quelques faits marquants sur cette portion, je suis déjà allé plus vite par le passé. Hormis à 2km du ravitaillement sinon je ne fais pas mes meilleurs temps de passages.

C'est ici que j'ai ma deuxième réflexion, toujours pour coller à l'état d'esprit de Josh Wade (Team The North Face, 11^{ème} à l'arrivée, 100^{ème} en 3h09' aux Contamines) qu'il n'est

finalement pas nécessaire de se « *faire du mal* » en accélérant ici. Si j'ai progressé en vitesse, il faudra le montrer plus tard, sans doute quand les températures se rafraîchiront.



Figure 4 : ça repart de Saint-Gervais le sourire aux lèvres.

Au-dessus de 13°, en course à pied, nous allons devoir lutter contre la chaleur. Evidemment moins à 20° qu'à 30° mais tout cela pour dire que même une année « normale » où nous traversons les Contamines à 19° plutôt qu'à 25, il faut faire attention à ce paramètre. Le départ « *Lent, Lent* » et non « *Lent* » est donc intéressant pour combler ce gap de température et les forces devront être mises ensuite, par exemple après le Col du Bonhomme, où les Chapieux.

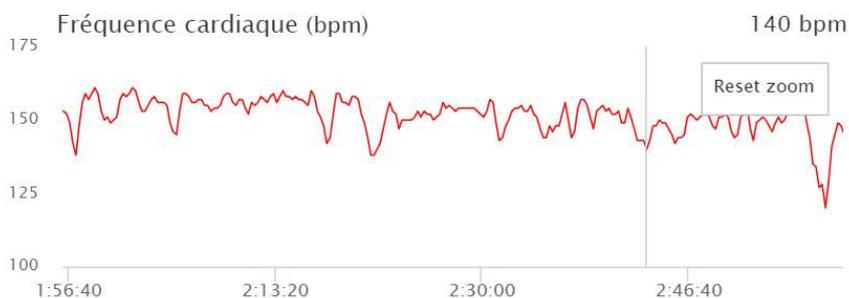


Figure 5 : Ce con de cardio est toujours hyper haut, pourtant je trottine un poil moins vite que l'an passé sur cette section !

2.3 Des Contamines à la Balme

Le ravitaillement des Contamines se déroule sans accroc, encore une fois Aubin est reparti devant ainsi que Clément Desille qui s'est ravitaillé vite.
Je m'interroge quant au comportement de Aubin qui est loin d'une « *gestion pour voir la finish line* » puisqu'il suit les mêmes temps de passage que l'an passé. J'ai peur pour lui.

Ceci dit je reprends les deux hommes à la faveur d'une descente après les Contamines, brève mais la foulée du Duc est particulièrement efficace.
Lancés à 12km/h sur ce faux plat montant, comme les autres années (*je viserais 11 l'an prochain*), nous nous préparons à « *vivre* » le passage dans Notre Dame de la Gorge !

Et qu'elle ne fut pas notre surprise ! Un monde fou, largement plus nombreux que l'an passé ! Des Patreotes déchaînés et en nombre, vraiment impressionnant ! Des drapeaux partout, une BANNIERE gigantesque avec des petites lumières au-dessus de nous, la **Duc Army** a adoubé les coureurs !

Je souhaitais passer « doucement » afin de profiter un maximum de ce moment et je me suis encore emporté ! Il faudra vraiment marcher lentement l'an prochain et engranger le maximum de bonnes ondes avant de partir dans la nuit.

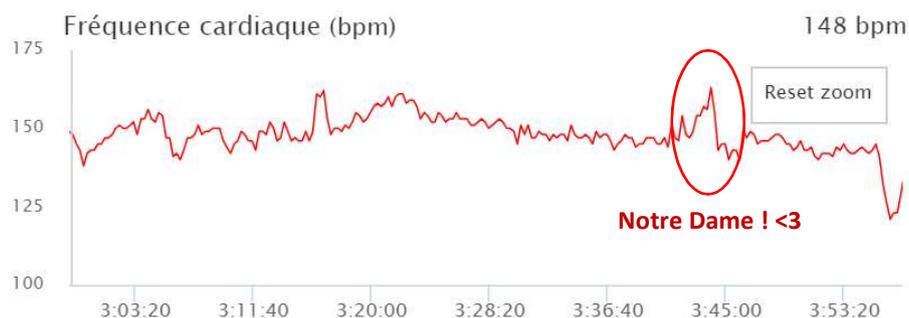


Figure 6 : C'est uniquement après Notre Dame que j'arrêterais d'être à SV2, 2h30 cumulé, incroyable !!!



Figure 7 : Les soldats attendant leur Duc.

D'autant plus que l'année prochaine, Notre Dame de la Gorge sera un passage CAPITAL pour moi puisque je passerais d'une rando/course au lancement de mon UTMB !!! Le moteur démarrera à La Balme !

Bref, je redis un grand MERCI à tous, car on ne le dira jamais assez et je vais mettre mon gros nez dans le film de notre ami Loïc pour le sublimer encore plus si possible.

Tableau 3 : Comparaison de temps après la Balme

Point	2019	2021	2022	2023	2024
Départ - St Gerv'	1h53'	1h53'	1h59'	1h55'	1h55'
St Gerv' – Conta'	1h04'	1h00'	1h02' avec raccourci	1h04'	1h avec raccourci
Conta' – La Balme	1h05'	1h01'	1h01'	1h01'	1h01'

C'est en regardant ce tableau récapitulatif que je suis amusé, j'ai systématiquement mis le même temps, sauf en 2019 où je commençais déjà à exploser.



Figure 8 : Des souvenirs à vie.

Pour monter à La Balme, comme l'an dernier, une fois passé Notre Dame, nous doublons de nombreux coureurs et les frontales devant nous ne semblent pas aller bien vite... Jiaju Zhao, 880 d'index, qui finira 225^{ème} à 1h09' du matin dimanche, Thibaut Garrivier, qui abandonnera et bien d'autres...

C'est vraiment le moment où ceux qui sont partis trop vite doivent payer l'addition. Et elle est plus ou moins salée.

2.4 De la Balme aux Chapieux

Arrivé à la Balme, toujours avec Aubin et Clément, je prends deux flasques de produits. Clément repart vraiment très vite et je ne le vois plus du tout, Aubin repart juste avant moi et

RETOUR SUR L'UTMB 2024

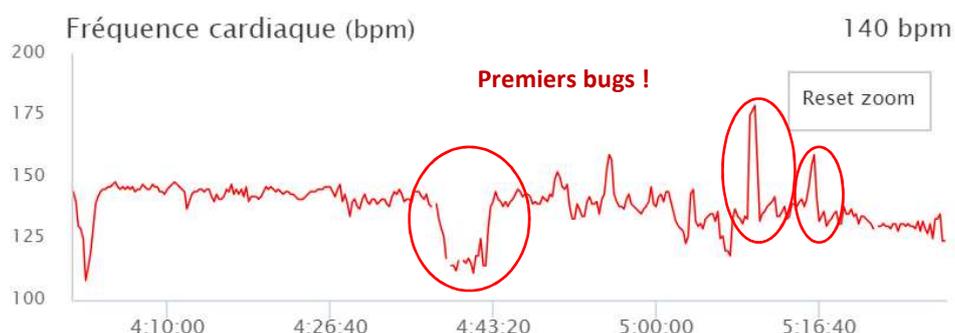
si l'idée de le suivre pour me faire emmener comme l'an passé me séduit, je percute que j'avais prévu de changer mon maillot !

Effectivement, je ne me suis pas changé au ravitaillement des Contamines comme en 2023, j'ai emmené mon maillot de corps Brubeck 3D manches longues avec moi dans un sachet zippé, et je me change lorsque les températures baissent donc juste après La Balme en allant au Col de la Croix du Bonhomme.

Du coup plus de Aubin... Quelques coureurs me doublent, le sympathique Mathieu Clément (*Team Asics, il se tordra une cheville et abandonnera*) 2-3 inconnus et le fameux Andy Symonds !

Pas de bol nous allons aux mêmes allures, je dois donc me le coltiner toute la montée ! Vêtu de rouge et non plus d'Altra il ne semble pas me reconnaître et nous échangeons des banalités même si son mal de ventre, je n'en ai rien à foutre.

Ludovic Pommeret nous reprend au milieu de la montée (*je l'avais doublé aux Contamines quand il a mis 15 plombes à se changer*) et il est accompagné d'Aurélien Dunand-Pallaz qui me dit « *ah ben c'est reparti là !* », malheureusement le pauvre Aurélien subira une autre crise de fatigue violente et rendra son dossard sous mes yeux au Col de la Seigne.



Depuis La Balme, je monte en 1h02'25'', si en 2023 j'avais mis 1h01'51'', c'est tout de même excellent car là j'ai changé de maillot et perdu facilement 2'...

1h02'53'' en 2022 et 1h02'37'' en 2021.

J'arrive au sommet en toute confiance et je reprends ici le Sébastien Spehler qui m'accompagnera 3km jusqu'au refuge, là où nous bignons.

Il prend la course à la cool et va finir gentiment. Finalement il arrêtera à la Fouly, n'arrivant plus à descendre depuis le Col de la Seigne. Il n'était pas prêt musculairement.

Tableau 4 : Comparaison de temps après les Chapieux

Point	2019	2021	2022	2023	2024
Départ - St Gerv'	1h53'	1h53'	1h59'	1h55'	1h55'
St Gerv' – Conta'	1h04'	1h00'	1h02' avec raccourci	1h04'	1h avec raccourci
Conta' – La Balme	1h05'	1h01'	1h01'	1h01'	1h01'
La Balme - Chapieux	1h35'	1h31'	1h32'	1h27'	1h31'

Comme prévu, je souhaite descendre « *plus vite* » que les autres années sur les Chapieux mais sans non plus exploser le KOM !

Je double 6 personnes dont Clément Desille, Andy Symonds (*qui m'avait lâché avant le refuge*), Mathieu Clément mais je ne reprends pas Aubin.

Finalement en entrant dans le ravitaillement, lui repart. Il a donc 2' ou 2'30'' d'avance.

Je suis étonné de voir Mityaev se ravitailler avec moi, que branle-t-il ?

Descente rondement menée, meilleur temps : **25'03''** contre 25'21'' en 2023, bon je n'ai pas trop de marge en fait.

26'09'' en 2022, 25'11'' en 2021 et 28' en 2019 (*putain j'avais fait quoi ? xD*)

2.5 Des Chapieux au Lac Combal

Ravitaillement des Chapieux, si le contrôle du matériel obligatoire se passe relativement vite avec une bénévoles peu regardante, sachant que le Duc est un homme de parole, c'est en entrant dans le ravitaillement que je vais peut-être me condamner à l'abandon.

En effet, partant pour remplir deux flasques de produit Naak, je me rappelle que la section est longue jusqu'au Lac Combal et mon bon Sébastien Diefenbronn me demandait de boire de l'eau.

Hop, je saisis vigoureusement une bouteille de Sodastream et je bois mes 250mL d'eau gazeuse, comme les bénévoles sont supers sympas et souhaitent absolument aider, je demande à un de mettre un peu de leur « *Pepsi Sodastream* » dans l'autre flasque et je m'autorise 100mL. **Putain c'est dégueulasse !** Bon tant pis, je n'en reprendrais pas, c'est sympa l'écologie mais ce truc est vraiment à des années lumières du bon vieux Coca-Cola. Supprimer les assistances au lieu de nous faire chier avec des ravitaillements de gueux.

Bref je repars avec mes deux flasques, cette fois-ci pleine à ras bord de Naak et direction la partie ultra chiant, que je n'aime pas, jusqu'au Col de la Seigne.

Tableau 5 : Comparaison de temps après le lac Combal

Point	2019	2021	2022	2023	2024
Départ - St Gerv'	1h53'	1h53'	1h59'	1h55'	1h55'
St Gerv' – Conta'	1h04'	1h00'	1h02' avec raccourci	1h04'	1h avec raccourci
Conta' – La Balme	1h05'	1h01'	1h01'	1h01'	1h01'
La Balme - Chapieux	1h35'	1h31'	1h32'	1h27'	1h31'
Chapieux - Seigne	1h43'	1h37'	1h39'	1h34'	1h39'
Seigne - Combal	1h04'	58'	57'	57'	53'

Le fantasque Dmitry Mityaev me double 20' après le ravitaillement, il relance comme un sauvage, bâton dans le carquois et vas-y que j'appuie. Bon je laisse faire.

C'est finalement Clément Desille qui va revenir et là je m'accroche, sentant la bonne roue derrière ce coureur puissant qui apprécie ce genre de montée peu abrupte.

Etonnement, en démarrant VRAIMENT le col, à partir de Ville des Glaciers, Clément ne me semble pas efficace. Il ne se remet jamais à trotter et sa marche n'est pas impressionnante.

Je prends le relais. Finalement 20-25' plus tard il lâchera et c'est Daniel Jung, vainqueur de la Diagonale des Fous en 2021, Team Altra, qui me reprend.

Dani monte fort et même si on se connaît depuis peu, est très sympathique. Nous discutons et effectivement la marche est efficace puisque je signe mon meilleur chrono sur le dernier kilomètre alors que je perds 6' par rapport à 2023 sur la section « *Les Chapieux – Col de la Seigne* ».

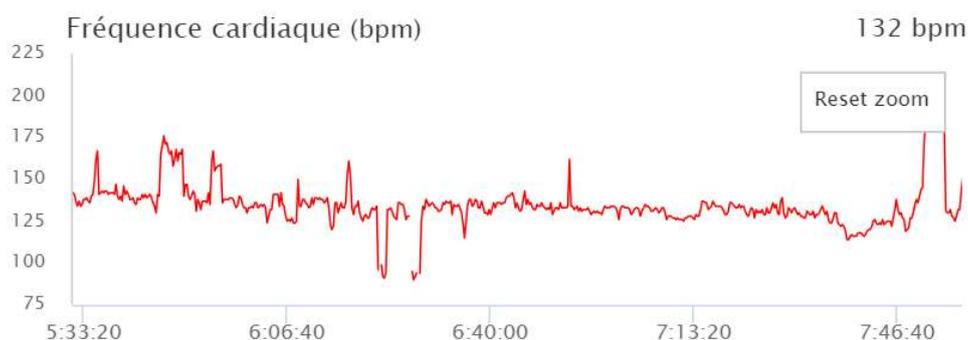


Figure 9 : Encore plein de bugs ! Au-dessus de 150 et en-dessous de 125 !

Aucun vent, aucun brouillard, les conditions sont parfaites et on se lance dans la courte descente de 5' avant de remonter le col des pyramides calcaires.

Jiaju Zhao, encore lui, nous double à fond les ballons. Nous reprenons quelques coureurs et Daniel Jung ne semble plus enclin à relancer en côte, il reste derrière ainsi que Guillaume Deneffe (*Dani abandonnera à Courmayeur, sans force me dit-il et Guillaume finira 20^{ème}*).

Le Col des Pyramides Calcaires est une partie que j'apprécie peu, la montée passe encore mais la descente technique me sort par les yeux !

Et pourtant, cette année, je réalise mon meilleur chrono depuis le Col de la Seigne : 52'23'' contre 55'12'' en 2023 !!!

55'43'' en 2022, 57'06'' en 2021 et 1h04'01'' en 2019, preuve s'il en est de mes meilleures capacités physique car pour un départ similaire, je tiens plus longtemps un rythme élevé.

Troisième point qui me conforte dans l'idée de partir plus doucement encore.

Sans le savoir, je reprends 3' à Aubin sur cette partie. Mais comme il m'en a mis 7 en montant à la Seigne, je ne risque pas de le voir.

Au ravitaillement du Lac Combal nous sommes 5-6 en même temps et ça commence à se passer de la pommade.

Je prends mes deux flasques de boissons Naak et laisse les gueux entre eux. Le Duc doit écrire l'histoire !

2.6 Du Lac Combal à Courmayeur

Les sensations son très bonnes, je trottine à 12km/h sur les 2km nous amenant au pied de la montée de l'arrête du Mont-Favre, la dernière avant Courmayeur. C'est toujours un moment de joie de se rapprocher de cette grosse base de vie après la solitude de la nuit.

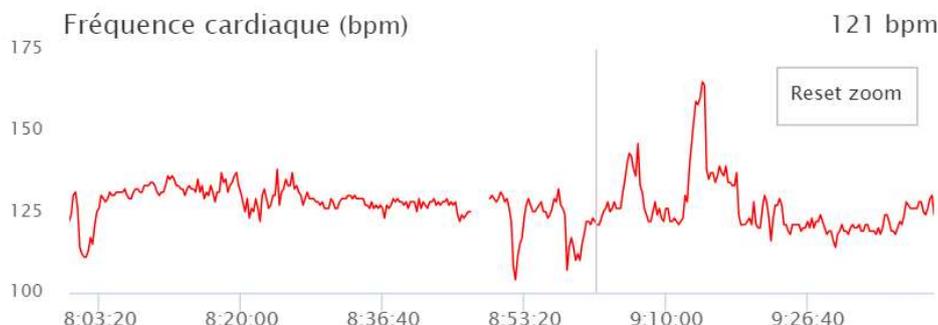


Figure 10 : Encore plein de bugs ! Je balancerai la ceinture cardio au ravitaillement.

Seul Daniel Jung m'a emboîté le pas. Il ne bronchera pas dans la montée, bien calé sur le porte bagage.

La montée est correcte : 44'24'' contre 42'30'' en 2023 et 44'40'' en 2022. Je sais que je perds un peu de temps en montée mais je ne suis pas du tout affolé et je préfère garder ce rythme confortable.

Comme je descends très bien sans aucune douleur musculaire, je me dis qu'il suffira d'être performant après Bertone sur les parties roulantes et descendantes pour signer le beau chrono !

Et j'envisage aussi un regain de motivation en doublant tout plein de coureurs après Courmayeur ou plutôt La Fouly, comme ces dernières années !

Tableau 6 : Comparaison de temps après Courmayeur

Point	2019	2021	2022	2023	2024
Départ - St Gerv'	1h53'	1h53'	1h59'	1h55'	1h55'
St Gerv' – Conta'	1h04'	1h00'	1h02' avec raccourci	1h04'	1h avec raccourci
Conta' – La Balme	1h05'	1h01'	1h01'	1h01'	1h01'
La Balme - Chapieux	1h35'	1h31'	1h32'	1h27'	1h31'
Chapieux - Seigne	1h43'	1h37'	1h39'	1h34'	1h39'
Seigne - Combal	1h04'	58'	57'	57'	53'
Combal – Mt Favre	48'	47'	45'	42'	44'
Mt Favre - Checrouit	31'	27'	28'	26'	29'
Checrouit – Courma' E	31'	30'	29'	28'	27'

Etant dans une phase de confiance, pour mon confort, je m'autorise un arrêt « popo » aux toilettes à « Maison Checrouit ».

Comme un immense bourgeois, je profite de toilettes chauffées et de papier toilettes. Le Duc repart propre comme un sou neuf !

Encore une fois, la crotte est remarquable de beauté et ne laisse en rien présager le futur problème.

J'arrive à Courmayeur un poil en retard sur les prévisions mais pour la première fois, je n'ai ni courbatures, ni coup de moins bien, ni rien du tout. Je me dis que je vais enfin vivre une fin de course tout en relance et non pas en gérant la déchéance comme d'habitude !

2.7 De Courmayeur à Arnouvaz

Le ravitaillement est rapide, en 6' j'ai le temps d'entrer dans le gymnase, me poser, prendre deux nouvelles flasques, les 5 purées/gels, le MP3, boire mon shaker de whey, changer de chaussures, chaussettes, me remettre un peu de baume alpin sur les pieds et finalement reboire un peu de Saint Yorre (*dégazée*) avant de repartir.

C'est le même chrono pour l'ami Baptiste Chassagne dont son assistant et manager n'a pas raté une miette.

Mon père me ment, comme d'habitude, me parlant d'un Aubin à 7' alors qu'il est à 12. Mais je le connais l'animal.

Je suis heureux de cette nouvelle, Aubin est donc dans un état « normal » lui aussi et plus il repoussera le moment où c'est dur, plus il aura des chances de voir l'arrivée.

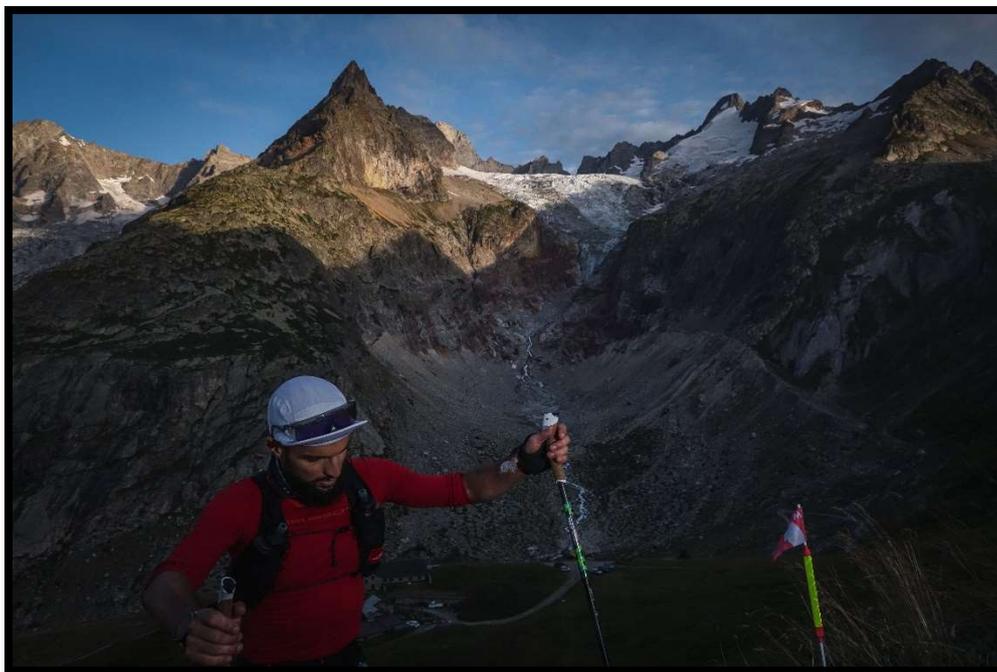


Figure 11 : Le Duc de Savoie sort de la nuit sans son épée et son bouclier.

Mon ange-gardien Clément Desille repart avec moi et ensemble nous allons alterner le mini trot et la marche jusqu'au sentier raide de la montée au refuge Bertone, 3-4km plus loin (*ça monte dans Courmayeur*).

RETOUR SUR L'UTMB 2024

Seule Marianne Hogan, fidèle à elle-même, nous aura doublés à toute allure dans ce ravitaillement. Elle sera punie de cet affront sur la fin de course, s'écrasant pour laisser la seconde place à Ruth Croft qui n'est pas loin de passer 45' après moi à Courmayeur.

Tableau 7 : Comparaison de temps après Arnouvaz

Point	2019	2021	2022	2023	2024
Départ - St Gerv'	1h53'	1h53'	1h59'	1h55'	1h55'
St Gerv' – Conta'	1h04'	1h00'	1h02' avec raccourci	1h04'	1h avec raccourci
Conta' – La Balme	1h05'	1h01'	1h01'	1h01'	1h01'
La Balme - Chapieux	1h35'	1h31'	1h32'	1h27'	1h31'
Chapieux - Seigne	1h43'	1h37'	1h39'	1h34'	1h39'
Seigne - Combal	1h04'	58'	57'	57'	53'
Combal – Mt Favre	48'	47'	45'	42'	44'
Mt Favre - Checrouit	31'	27'	28'	26'	29'
Checrouit – Courma' E	31'	30'	29'	28'	27'
Courma' S - Bertone	1h02'	1h06'	1h02'	58'	1h04'
Bertone - Bonatti	1h03'			58'	1h17'
Bonatti - Arnouvaz	41' (1h44')	1h43'	1h40'	39' (1h37')	44' (2h01')

Et nous arrivons donc au moment pénible du « problème ». Sitôt entré dans le petit single, je sens ma tête lourde, je me sens aussi nauséeux. Je laisse Clément et Marianne filer puis je me mets à un rythme plus « sécuritaire ».

Mes idées ne sont pas claires et je n'arrive pas à savoir si je monte vite ou non, d'autant plus que j'ai balancé mon cardio dans le gymnase car il avait buggé deux fois au milieu de la nuit ce qui m'agace.

Et soudain, je m'arrête, ça tourne, je vomis un geyser ! J'essaye de me reprendre et BLAAAAM un deuxième geyser ! Le ventre est tout retourné et BOOOOM un troisième Geyser !!! Même si la crise est finie, je m'assois 5' et laisse passer un Robert Hajnal sage (*il explosera complètement à la fin pour finir 60^{ème}*), un Josh Wade très gentil qui prendra de mes nouvelles alors qu'il effectuait sa tonitruante remontada (*113^{ème} à St Gervais et 11^{ème} à Chamonix, nous étions longtemps ensemble à l'Eiger en finissant 3^{ème} et 4^{ème}*).



Figure 12 : Le Grand Col Ferret est fini, malheureusement moi aussi.

Le vomi m'a mis un coup mais je repars et arrive péniblement au refuge Bertone. Là je me dis qu'il faut impérativement recharger les batteries.

Les bénévoles là-haut sont habitués à voir du cadavre passer (*genre tous ceux qui vont ensuite arrêter à Arnouvaz*) et ils me gèrent parfaitement bien.

Je m'assois pendant qu'on me remplit une flasque de bouillon chaud et salé, je bois ce truc doucement. Tout en mangeant quelques produits salés.

Je prends soin de mettre ma veste et mon tour de cou afin de ne pas prendre froid pendant que je me requinque.

10' après je repars doucement, avec un deuxième flasque de bouillon afin de refaire les stocks de sels puisque tout est sorti...

Matis Leray, Blandine L'Hirondel me doublent. Tom Joly, 16^{ème} l'an passé arrêtera ici.

Si je me force à marcher 15-20' pour digérer tout ça, j'essaye ensuite de relancer en trotinant sur les plats et en descente. Je n'ai plus aucune force pour courir en montée mais qu'à cela ne tienne, je fais le deuil de la performance et je me dis : « *retape toi, sait-on jamais que les forces reviennent d'ici une heure ou deux, tu nous fais un finish de fou !* »

Je pense très fort à mon 90km du Mont-Blanc 2019 où suite à une déshydratation, je suis resté 1h15 à un ravitaillement puis j'ai ensuite fait un final ultra rapide pour finir 25^{ème}.

Je me dis : « *allez, l'histoire sera belle même si le chrono est foutu, c'est bien là l'essentiel* ». C'est sur ces balcons, en me rendant au refuge Bonatti puis à Arnouvaz, que me double Casquette Verte. Nous sommes 51 et 52^{ème} et il n'y a pas des wagons de coureurs qui arrivent derrière.

Il aura des mots gentils, ne pouvant se satisfaire d'un ennemi à terre pour triompher avec gloire et me souhaite le meilleur pour la fin. Je le sens peiné pour moi.

J'arrive à trotter dans la descente sur Arnouvaz, c'est nul mais pas critique. On baisse la tête et on avance. On mange, on boit, on verra plus tard.

J'effectue la section « maudite » Bertone-Arnouvaz en 1h48'02'', c'est incroyable, je ne perds que 5' par rapport à 2021, 1h43'47'' et 8-9' par rapport à 2022 : 1h39'37'', sachant que je me suis arrêté longtemps...

Je me dis que je vais finir en 24-25h environ si ça continue comme ça et finalement, si ça revient pourquoi pas sub24h, honorable.

2.8 D'Arnovaz à la Fouly

A Arnouvaz, le ravitaillement est un grand chapiteau entièrement fermé, c'est le moment intelligent pour se poser et refaire les stocks !

Je mange comme un cochon ! Une flasque de bouillon salé, un bol de riz bien complet, des tranches de pain, deux tucs et du fromage.

Je discute avec Jonas Russi et un autre de La Sportiva qui repartiront en marchant pour arrêter à la Fouly où leurs proches les attendent. Il y a également Raul Butaci, le gros con qui coupait les virages dans la descente sur les Chapieux qui va arrêter. Lui, c'est bien fait pour sa gueule.

Tableau 8 : Comparaison de temps après la Fouly

Point	2019	2021	2022	2023	2024
Départ - St Gerv'	1h53'	1h53'	1h59'	1h55'	1h55'
St Gerv' – Conta'	1h04'	1h00'	1h02' avec raccourci	1h04'	1h avec raccourci
Conta' – La Balme	1h05'	1h01'	1h01'	1h01'	1h01'
La Balme - Chapieux	1h35'	1h31'	1h32'	1h27'	1h31'
Chapieux - Seigne	1h43'	1h37'	1h39'	1h34'	1h39'
Seigne - Combal	1h04'	58'	57'	57'	53'
Combal – Mt Favre	48'	47'	45'	42'	44'
Mt Favre - Checrouit	31'	27'	28'	26'	29'
Checrouit – Courma' E	31'	30'	29'	28'	27'
Courma' S - Bertone	1h02'	1h06'	1h02'	58'	1h04'
Bertone - Bonatti	1h03'	1h43'	1h40'	58'	1h17'
Bonatti - Arnouvaz	41' (1h44')			39' (1h37')	44' (2h01')
Arnovaz - Ferret	1h12'	1h00'	1h10'	1h01'	1h20'
Ferret - Fouly	1h01'	1h02'	1h02'	1h01'	1h08'

Bon, il faut repartir direction le Grand Col Ferret ! Sans aucune force en montée, je ne me fait guère d'illusion mais j'essaie d'être le moins pire possible.

Fuzhao Xiang, 4^{ème} l'an passé, tombera de fatigue devant moi à mi pente. Lin Chen, du Team Adidas, me reprend facilement et je passe le sommet avec Guillaume Beauxis et Martina Valmassoi.

Nous allons poursuivre tous les trois, presque ensemble, à la Fouly.

Guillaume étant quelqu'un de très sympathique, nous discutons facilement et nous rions de l'édition 2019 où nous nous étions déjà vus à la Fouly, tous les deux éclatés !

Je serais ravi de voir que Guillaume aura trouvé la force d'aller au bout samedi soir.



Figure 13 : Le soutien du Team Altra Europe qui souhaitait me voir passer la ligne, peut leur importait la place.

En regardant le temps d'ascension du grand col Ferret, j'ai vraiment un chrono de 22h qui me tend les bras à Chamonix car j'ai toujours été une grosse merde ici ! Jugez plutôt : 1h03' de la sortie du ravitaillement au sommet !

59' en 2023, seulement 4' d'écart rien de dramatique ! 1h02' en 2022.

Ainsi, la stratégie du départ en 2h03 à St Gervais, 3h10 aux Conta' puis accélération douce à la Josh Wade, m'excite énormément pour 2025 !

Bref, il reste à descendre sur la Fouly et ô miracle, le Duc trotte. Pas vite certes ! On est loin du désir de lancer pleinement la jambe, imaginé tout l'hiver à la muscu, mais bon, au moins je ne suis pas encore en mode « grosse merde ».

1h08'11" pour descendre. 1h01' en 2023 et 1h02'30" en 2022. Si je perds 6-7' chaque heure, je prends. Une arrivée en 25-26h ? Pas de problème pour assumer et faire la fête dans Chamonix !

2.9 De la Fouly à Champex

Arrivé au ravitaillement, mes parents, qui circulent partout en voiture malgré les interdictions puisqu'ils seront également à Champex, me demandent si je veux arrêter puisque j'ai vomi.

Je les envoie chier en disant que non y a aucun souci, je n'ai pas de force mais mal nulle part donc j'avance doucement jusqu'à la ligne et que ça sent la finish line à 20h.

C'est tout juste si je ne leur demande pas de réserver le resto !



Figure 14 : Le Duc crève de chaud en arrivant à Champex.

RETOUR SUR L'UTMB 2024

Avec Guillaume on se ravitaille rapidement, une connerie à grignoter, deux flasques et ça repart.

Mais Guillaume trotte plus vite, je lui demande de me laisser et de faire sa course. Martina m'accompagnera jusqu'à Champex.

Dans la traversée de Praz de Fort, avant de remonter à Champex, Paul Zunino (*Patreote, 3^{ème} du Nice by UTMB*) me double. Malheureusement, il a un TFL qui lui défonce la jambe. Ayant énormément d'amis venus l'encourager, il essaye de serrer les dents jusqu'à la ligne d'arrivée. J'imagine la tristesse, la douleur, lorsqu'il rendra son dossard à VALLORCINE !

Pour monter à Champex, je suis accompagné du letton Guido Kalnins (*51^{ème} en 25h04'*) et de Christophe Polascek (*65^{ème} en 25h46'*) que je connais un peu et qui ne va pas bien (*hypoglycémie*).

Tableau 9 : Comparaison de temps après Champex

Point	2019	2021	2022	2023	2024
Départ - St Gerv'	1h53'	1h53'	1h59'	1h55'	1h55'
St Gerv' – Conta'	1h04'	1h00'	1h02' avec raccourci	1h04'	1h avec raccourci
Conta' – La Balme	1h05'	1h01'	1h01'	1h01'	1h01'
La Balme - Chapieux	1h35'	1h31'	1h32'	1h27'	1h31'
Chapieux - Seigne	1h43'	1h37'	1h39'	1h34'	1h39'
Seigne - Combal	1h04'	58'	57'	57'	53'
Combal – Mt Favre	48'	47'	45'	42'	44'
Mt Favre - Checrouit	31'	27'	28'	26'	29'
Checrouit – Courma' E	31'	30'	29'	28'	27'
Courma' S - Bertone	1h02'	1h06'	1h02'	58'	1h04'
Bertone - Bonatti	1h03'	1h43'	1h40'	58'	1h17'
Bonatti - Arnouvaz	41' (<i>1h44'</i>)			39' (<i>1h37'</i>)	44' (<i>2h01'</i>)
Arnovaz - Ferret	1h12'	1h00'	1h10'	1h01'	1h20'
Ferret - Fouly	1h01'	1h02'	1h02'	1h01'	1h08'
Fouly - Champex	1h46'	1h35'	1h37'	1h39'	1h54'

Au ravitaillement de Champex, anormalement fatigué par la courte montée de 350D+, je décide de faire une grande pause, comme à Arnouvaz, pour bien manger et boire afin de repartir avec, je l'espère cette fois-ci, des forces pour finir !

2.10 De Champex à Trient

20' d'arrêt avec ma compagne Marine Lecuisinier, j'ai mangé une délicieuse tarte au fromage qu'elle a acheté à la boulangerie (*chère*) Suisse.

RETOUR SUR L'UTMB 2024

Je change mon t-shirt, ou plutôt j'enfile mon débardeur, je bois un peu de Saint Yorre, je dépose la frontale et le MP3, je bois mon shaker, encore une fois, je fais tout pour espérer un retour de force !

Défilent dans le ravitaillement Patrick Bohard, notre Patreote Benoît Gaillard, d'autres et, en ressortant, c'est Kévin Jan, patreote de la première heure qui fera un bout avec moi, 2-3' en marchant puis il relancera la machine.

De mon côté je fais 1km, 1km5 en marchant pour bien digérer et lorsque ça redescend après le lac je cours à nouveau.

C'est vraiment poussif mais Eszter Czillag marche non-stop ainsi que Lucy Bartholomew donc... (il s'agit du top 10 femmes).



Figure 15 : Kévin Jan soutiendra son Duc quelques instants.

Le vrai gros problème va arriver lorsque nous montons à Bovine (au-dessus de la Giète). Evidemment je marche l'intégralité du faux plat montant mais c'est toujours OK, le souci

intervient quand j'attaque la partie raide avant de redescendre le long du ruisseau puis de se retaper la vraie grosse partie raide !

Dans les pentes à 30%, je ne suis plus capable d'avancer ! Je fais des mini pas et l'effort est insurmontable ! Je suis essoufflé comme pendant un exercice au seuil.

Il me faut faire des pauses et lors d'une d'entre elles, Clara Detienne, la femme de Théo, patreote, me récupère en piteux état, je ne me vois que très difficilement arrivé avant le milieu de la nuit et me questionne beaucoup sur la pertinence d'insister.

Elle est là pour encourager Fabien Feutrier, qui finira 64^{ème} en 25h43', et par chance, peut prévenir mes parents + Marine que ça va vraiment moins bien *qu'avant (ce qui ne doit pas trop les rassurer)* et que j'arriverais très en retard des prévisions LiveTrail à Trient.

Elle m'abandonne ensuite pour rattraper Fabien avant Trient car il faut ensuite le suivre avec la voiture.

Au sommet, je marche tellement doucement, puis je fais des pauses, donc Lucy me redouble, Emmanuel O'Campo me double également, je serais content de le voir finir lui qui avait abandonné en 2022.

Il sera 210^{ème} en 30h40'.



Figure 16 : En haut de Bovine, brisé mentalement.

Après Bovine, on descend sur la Giète et sans surprise, je le sentais venir, je ne peux plus courir en descente.

Les jambes ont gonflé, elles ne bougent plus vraiment et les muscles ne contractent plus (un peu comme les dingues en voiture, pour ceux qui ont la ref').

RETOUR SUR L'UTMB 2024

Je descends donc très doucement, en m'aidant des bâtons. Antoine Lainé, coach sur Nolio, coaché par Nicolas Martin n'est pas en forme mais par rapport à moi c'est un Dieu grecque. Il finira 54^{ème} en 25h28' un peu loin de son objectif 24h.

Tableau 10 : Comparaison de temps après Trient

Point	2019	2021	2022	2023	2024
Départ - St Gerv'	1h53'	1h53'	1h59'	1h55'	1h55'
St Gerv' – Conta'	1h04'	1h00'	1h02' avec raccourci	1h04'	1h avec raccourci
Conta' – La Balme	1h05'	1h01'	1h01'	1h01'	1h01'
La Balme - Chapieux	1h35'	1h31'	1h32'	1h27'	1h31'
Chapieux - Seigne	1h43'	1h37'	1h39'	1h34'	1h39'
Seigne - Combal	1h04'	58'	57'	57'	53'
Combal – Mt Favre	48'	47'	45'	42'	44'
Mt Favre - Checrouit	31'	27'	28'	26'	29'
Checrouit – Courma' E	31'	30'	29'	28'	27'
Courma' S - Bertone	1h02'	1h06'	1h02'	58'	1h04'
Bertone - Bonatti	1h03'	1h43'	1h40'	58'	1h17'
Bonatti - Arnouvaz	41' (1h44')			39' (1h37')	44' (2h01')
Arnovaz - Ferret	1h12'	1h00'	1h10'	1h01'	1h20'
Ferret - Fouly	1h01'	1h02'	1h02'	1h01'	1h08'
Fouly - Champex	1h46'	1h35'	1h37'	1h39'	1h54'
Champex – La Giète	2h06'	2h	2h	1h53'	2h50'

Arrivé à la Giète, je m'arrête avec les deux secouristes pour me faire prendre la glycémie. 115, tout va bien, puis la tension, 11,7, une bonne moyenne pour moi.

C'est la saturation en oxygène qui est inquiétante : entre 91 et 93... La même que lorsque je vais au Glacier de Tignes, à 3400m d'altitude alors que là on est à 1800...

Je me dis bon, si le truc descend encore, on est pas arrivé... Tu m'étonnes que je sois essoufflé en montée.

Les secouristes me disent avoir eu la visite d'un autre Ferrari ... Tiens donc je l'avais oublié celui-là xD

Il était 12^{ème} mais souffrait d'une cuisse avec un gros hématome. Ils l'avaient rafistolé avec une bombe de froid et il pouvait repartir, apparemment il serrait les dents mais était très motivé à tenir son top 15.

Là je me suis dit : « bon Ugo, tu ne peux pas forcer tes parents à s'inquiéter pour toi et à t'attendre 15 plombes à Trient puis Vallorcine, rentre dans la voiture et va applaudir ton frère

avec toute la famille afin que personne n'ait l'arrière-pensée de « bon vite on retourne voir l'autre qui souffre ».

Comme j'ai bien fait ! Car sitôt sa finish-line passée, nous avons pu célébrer ça tous ensemble, allez au bar, boire un coup, manger une traditionnelle pizza.

Si je n'abandonnais pas au col de la Forclaz, mes parents auraient applaudi mon frère puis seraient revenus me voir en voiture...

Des allers-retours incessants et ridicules, une célébration low-cost de son arrivée, j'aurais vraiment été un grand frère égoïste de le priver de cette belle soirée que nous avons passée.

Alors oui, pour lui « offrir » cette célébration méritée, il a fallu ravalier sa fierté de dire « non je n'abandonnerais jamais » et passer pour un con aux yeux de quelques-uns.

C'est là que je me suis dit « mais qu'est-ce que j'en ai à foutre de l'avis des gens ? En fait ce qui compte c'est l'avis de la famille ! ». Et donc après avoir marché (*doucement, je re-précise*), jusqu'au col de la Forclaz, là-bas j'ai remercié les 5-10 supporters restés et je leur ai dit « ça suffit, maintenant je vais voir mon frère », personne ne m'a dit quoi que ce soit.

Pour rappel, Aubin c'est : un abandon à la TDS 2018 (*je ne me souviens plus pourquoi*), un abandon à la TDS 2019 sur tendinite (*dès le départ, il avait souffert 100km avant d'arrêter...*), abandon sur l'UTMB 2021 (*peur dans la nuit, crise de tafiolisation, seul dans le col du bonhomme*) et abandon sur l'UTMB 2023 (*erreur de ravito*). Sachant qu'à chaque fois, il se ruait ensuite sur tous les ravitaillements pour m'encourager. Donc il méritait ma présence.



Figure 17 : N'est-ce finalement pas plus plaisant que finir seul à 3h du matin ?

3 Qu'est-ce qu'on garde ? Qu'est-ce qu'on jette ?

Je me suis creusé la tête dans tous les sens et mon « *problème* » de vomissements violents peut venir de plusieurs choses :

- Covid, (*bug cardios qui n'en sont pas, taux de saturation bas*) donc souffrance accrue à l'effort et d'un coup le corps te dit stop (*via vomi ou autres*).
- Truc qui n'est pas passé aux Chapieux. Pourquoi les Chapieux ? Car j'ai vomi une quantité de liquide énorme qui correspondait à peu près à tout ce que j'ai bu depuis

les Chapieux. Source : Bout de banane chipé au ravitaillement ? 100-150mL de Pepsi-Sodastream bu ? 250mL de Sodastream bu ?

- Trop forcé au début et sensation de mal-être qui vient petit à petit jusqu'à explosion et refus du corps ? Je n'y crois pas trop car j'ai vraiment vomi d'un coup sans signe avant-coureur.

En effet, pour le reste :

- J'étais habitué à la chaleur.
- La boisson Naak je la bois depuis longtemps.
- J'étais bien à 50-60gr de glucides par heure.
- J'ai pris tout le ravitaillement donné par Seb, donc je n'avais ni trop ni pas assez d'eau, idem pour le sel on était pas mal.
- Mon t-shirt « mouillé » a été changé juste avant la fraîcheur et je suis reparti au sec et bien couvert.

3.1 Points positifs

- La forme : L'année était sublime, de novembre à août. Pourquoi ne pas faire mieux en démarrant dès maintenant, sans passer par la case Templiers, la prépa UTMB 2025 ?
- Le ravitaillement : Du velours. Hormis, LA saloperie qui a coincé la machine, mais peut-on tout contrôler ?
- Chaussures, chaussettes, le changement à Courmayeur. J'avais une peau de bébé en rendant mon dossard ! La préparation des pieds en amont avec le baume alpin aussi.
- Les descentes : Dommage de pas avoir pu confirmer ensuite après le Grand Col Ferret mais de ce que j'ai vu en arrivant à Courmayeur, ça sentait bon la (très) grande force musculaire jusqu'ici ! Et ça c'est différent des autres années. Merci la Kettlebell de Pillo Rosso, on se revoit d'ailleurs mercredi 😊
- Le public : Incroyable ce nombre de Patreotes et d'autres gueux gentils ! Je crois que Notre Dame va devenir un lieu de pèlerinage et nul doute qu'il y aura encore plus de mains pour organiser l'an prochain. C'est du délire, à tout moment on met un feu d'artifice.

3.2 Points négatifs et donc à améliorer

- Allure des 4 premières heures : Je ne sais pas si c'est un point négatif mais pour 2025, en revenant après un abandon, j'ai besoin d'un truc différent. Là où le guignol moyen va avoir besoin d'aller faire une autre course (*et donc d'engranger moins d'expérience sur l'UTMB et in fine rester peu productif sur cet UTMB*), je vais évidemment refaire l'UTMB mais d'une façon différente. En partant non pas « *lentement* » mais « *très lentement* » en m'inspirant des temps de Josh Wade et Ruth Croft.

- Les ravitaillements UTMB : Ne pas toucher à autre chose que la boisson Naak. Si besoin d'eau, je remplis dans les ruisseaux habituels que je connais. Cela minimisera les risques de tomber sur un truc frelaté ou mal emballé ou touché par un galeux.
- La flasque aux Houches : Nécessaire d'en remplir une afin d'en boire 5 du départ à Courmayeur et non pas 4. Sauf si météo fraîche et pluvieuse uniquement. Comme en 2018.
- Changer de sac : Tester un Salomon avec Carquois pour se passer de la ceinture. A voir si ça ne joue pas sur mon ventre. Même si ce n'est pas ça qui m'a fait vomir, peut-être y a-t-il un gain de confort à partir sans. Là-dessus, chers Patreotes, j'attends vos suggestions car je sais que vous êtes des énormes geeks de la bagagerie et que vous l'utilisez plus que moi. Pas d'autres marque que Salomon SVP car la forme des Instinct ne me va pas (*petit et maigre*).

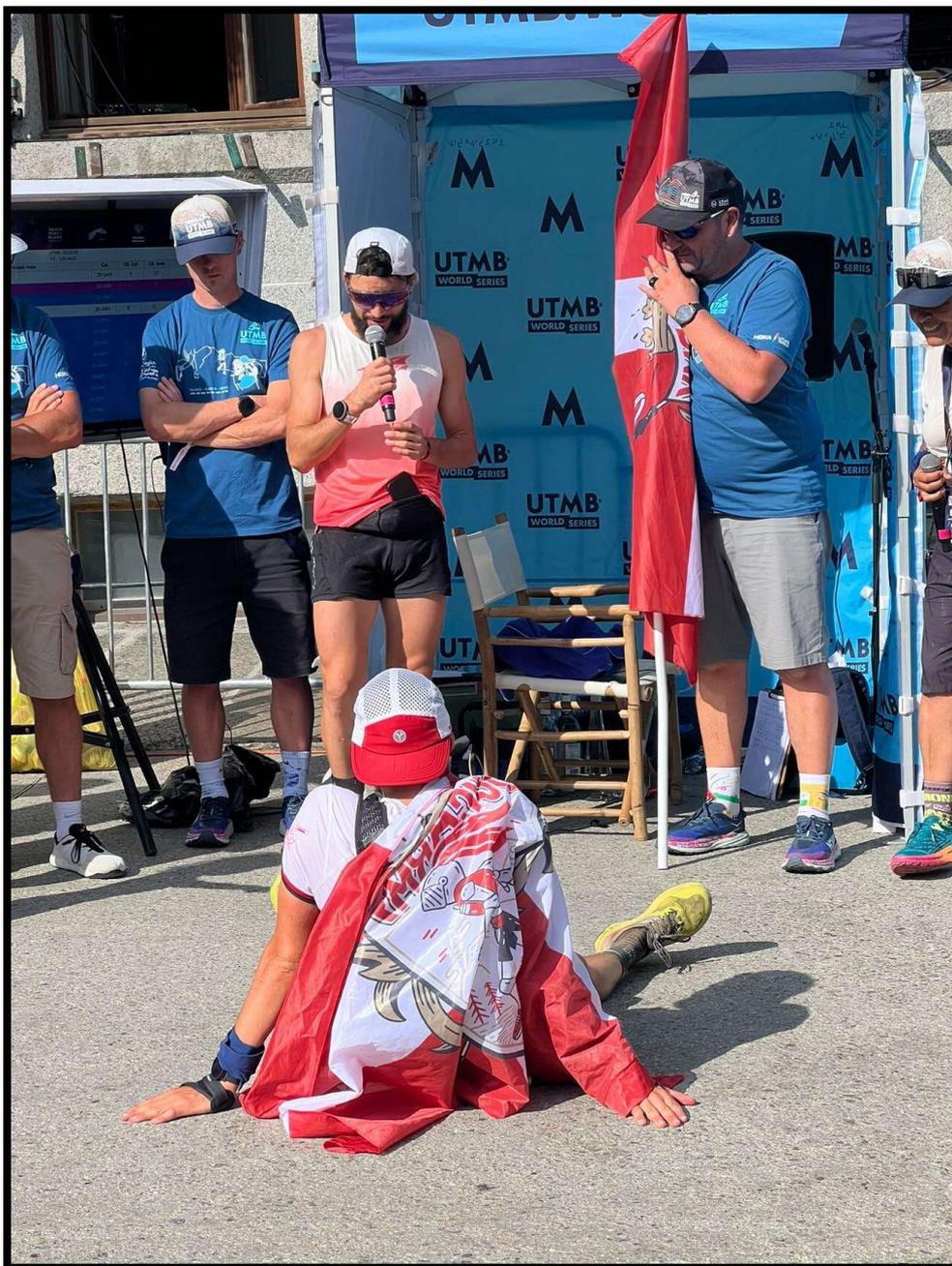


Figure 18 : 1h après avoir rendu le dossard, je le fais chevalier !

4 Que m'apprend le cardio fréquencemètre ?

Pour rappel, le mercredi 6 juillet 2022 j'ai fait mesurer en laboratoire, mes seuils :

SV1 : 131 pulsations

SV2 : 152 pulsations

FC Max : 172 pulsations

Cette mesure sera refaite en octobre. L'an dernier c'est passé à la trappe avec une Marion Delespierre finalement enceinte et peu disponible puis une saison qui avançait... Promis je m'y colle !

Cet hiver on remet les bases à plat !

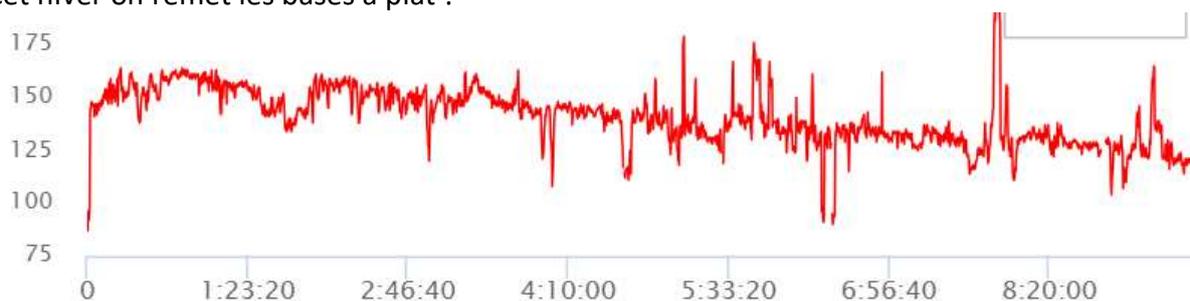


Figure 19 : Courbe cardiaque général du départ à Courmayeur

C'est assez facile à comprendre, je pars, le cardio monte et il diminue progressivement. C'est beaucoup plus franc que les autres années ce qui me laisse envisager l'hypothèse du Covid. C'est le même cas pour Blandine.

Mais cela doit aussi me permettre d'appuyer ma thèse d'un départ sur-lent en 2025. 2h03 à Saint Gervais contre 1h55', 3h10 aux Conta' contre 2h55' puis on revient progressivement sur les chronos pour se « croiser » entre Bertone et Arnouvaz.

En prenant en compte les différents bugs (10), donc des valeurs à sous-estimer :

- **2h15** passé au-dessus de SV2 (contre 1h15 en 2022 et 1h en 2023, on appuie encore la thèse de la maladie)
- **8h15** passé au-dessus de SV1 (contre 8h30 en 2022 et 7h30 en 2023 mais sur un temps de 23h et non 9h30).

Objectifs 2025 :

- Porter un masque l'été. Non j'déconne. Mais quoi que... Franchement je vais réfléchir. L'isolement au Revard serait peut-être plus préférable que Tignes ?
- On reste sur un bon 22h30, en voyant Aubin faire 22h32' alors qu'il s'est éclaté la cuisse et qu'il a passé 10' avec les secours à la Giète et 10' avec les secours à Trient, mon rêve est accessible ! J'ai même envie de vous dire 22h comme ça au débotté.
- Si prépa en altitude (Tignes ma queue !) : elle se stoppera 3 semaines avant objectif pour éliminer colonel Trautmann et fatigue.
- Si prépa pas en altitude : nique ta mère jamais de la vie je reste en plaine xD. J'irais me planquer dans mon studio au Revard comme un sauvage avec chats et femme du 1^{er} juillet à l'UTMB. Car trop de fatigue d'être exposé 24h sur 24 à la chaleur. Il faut un temps de non-exposition journalier pour récupérer.



Figure 20 : Merci à tous !

5 Les chiffres

5.1 Classement final par rapport à son INDEX de performance moyen

Voyons un peu où sont passés nos Z'élites. Lequel a su se galvaniser et battre des athlètes soi-disant meilleur que lui ?

A l'inverse, lequel a pactisé avec le démon, le Dieu de la caresse et n'a pas fait honneur à son INDEX UTMB de titan ?

Tableau 11 : Présentation de l'INDEX moyen de performance des 20 premiers coureurs de l'UTMB 2024.

Place	Prénom	Nom	Index moyen du coureur
1	Vincent	Bouillard	904
2	Baptiste	Chassagne	887
3	Joaquin	Lopez	880
4	Hannes	Namberger	913
5	Ludovic	Pommeret	891
6	Arthur	Joyeux-Bouillon	865
7	Cody	Lind	841
8	Manuel	Anguita Bayo	879
9	Gautier	Bonnecarrère	851
10	Yannick	Noël	882
11	Josh	Wade	866
12	Thibaut	Baronian	906
13	Katie	Schide	831
14	Aubin	Ferrari	859
15	Kamil	Lesniak	844
16	Ruth	Croft	801
17	Jonathan	Moncany	815

RETOUR SUR L'UTMB 2024

18	Marianne	Hogan	779
19	Juuso	Simpanen	817
20	Guillaume	Deneffe	825
Moyenne :			857

Vous dites que le top 20 a subi une grande perte de favoris ? C'est vrai. Comparons à la dernière année connue d'hécatombe chez les favoris et aux années « avant » que l'UTMB monte d'un cran, 2021 et 2019.

Tableau 12 : Présentation de l'INDEX moyen de performance des 20 premiers coureurs de l'UTMB 2018

Place	Prénom	Nom	Index moyen du coureur
1	Xavier	Thevenard	x
2	Robert	Hajnal	863
3	Jordi	Gamito Baus	849
4	Hallvard	Schjolberg	757
5	Damian	Hall	761
6	Roman	Evarts	747
7	Stefano	Ruzza	768
8	Erik	Clavery	721
9	Florian	Grasel	827
10	Javier	Dominguez Ledo	766
11	Petter	Restorp	828
12	Christopher	Hammes	731
13	Mathieu	Blanchard	901
14	Sacha	Devillaz	772
15	Jim	Mann	x
16	Emir	Gairi	779
17	Grégoire	Curmer	848
18	Matthieu	Bosquet	x
19	Roberto	Mastrotto	822
20	Bertrand	Collomb-Patton	685
Moyenne :			790

Tableau 13 : Présentation de l'INDEX moyen de performance des 20 premiers coureurs de l'UTMB 2019.

Place	Prénom	Nom	Index moyen du coureur
1	Pau	Capell	886
2	Xavier	Thevenard	x
3	Scott	Hawker	841
4	Tom	Owens	833
5	Andy	Symonds	838
6	Joaquin	Lopez	880
7	Ho Chun	Wong	788
8	Masatoshi	Obara	808
9	Javier	Dominguez Ledo	766

RETOUR SUR L'UTMB 2024

10	Germain	Grangier	897
11	Canhua	Luo	858
12	Martin	Kern	853
13	Guillaume	Beauxis	818
14	Lluis	Ruiz Oller	866
15	Harry	Jones	860
16	Moises	Jimenez	815
17	Matthias	Krah	754
18	Sylvain	Court	839
19	Jason	Schlarb	783
20	Francisco	Freitas	787
Moyenne :			830

Tableau 14 : Présentation de l'INDEX moyen de performance des 20 premiers coureurs de l'UTMB 2021.

Place	Prénom	Nom	Index moyen du coureur
1	François	D'Haene	897
2	Aurélien	Dunand-Pallaz	891
3	Mathieu	Blanchard	901
4	Ludovic	Pommeret	891
5	Germain	Grangier	897
6	Hannes	Namberger	913
7	Courtney	Dauwalter	849
8	Grégoire	Curmer	848
9	Diego	Pazos	802
10	Mathieu	Clément	838
11	Ho Chung	Wong	788
12	Yannick	Noël	882
13	Giulio	Ornati	834
14	Aleksei	Tolstenko	859
15	Jon	Aizpuru	x
16	Camille	Bruyas	762
17	Vincent	Viet	830
18	Ugo	Ferrari	809
19	Benjamin	Bublak	787
20	Javier	Dominguez Ledo	766
Moyenne :			844

Tableau 15 : Récapitulation de l'index moyen du Top 20

Index moyen du Top 20	2024	2021	2019	2018
	857	844	830	790

5.2 Densité

Parce que trop souvent on nous demande une place, un top 10, un top 20, un top 30, mais finalement le top 10 de 2023 est-il équivalent au top 10 des autres années ? Non. Le chronomètre, toujours.

Depuis la « rupture » de 2022, on est stable.

Tableau 16 : Densité de la course sur le "vrai" parcours (2016 canicule, non représentatif)

Nombre de coureurs sous	2024	2023	2022	2021	2019
25h	50	38	46	22	26
24h	30	29	31	15	14
23h	17	19	18	7	7
22h	11	13	8	5	3

6 Conclusion

Rendez-vous en 2025 pour le sub 23h, c'est déjà demain !

Même si l'année sera pénible pour votre bon Duc, il regarde Ludovic Pommeret, cet incroyable personnage qui a su progresser en même temps que les années passaient tout en accomplissant sa vie. L'an prochain, Ludovic, pour ses 50 ans, s'offre la retraite lui qui déjà, depuis 5 ans, travaillait à 60%.

Evidemment l'abandon n'est pas appréciable mais soyons réaliste. Cela allait m'arriver un jour ou l'autre. La vraie force c'est de se relever pour partir de plus belle. Comme une action haussière en bourse, elle fait des trous d'air avant de repartir plus haut. Je suis le Air Liquide de l'UTMB bordel !

Finissons en citant Rocky : « *Toi, moi, n'importe qui, personne ne frappe plus fort que la vie ! Ce qui compte ce n'est pas d'être un cogneur, c'est d'se faire cogner et de quand même se relever ! C'est comme ça qu'on **GAGNE** !* »

Pour les incultes : <https://www.youtube.com/watch?v=8E8PISdvLDE>

Et tout de même encore une fois un immense merci pour la vague de gentillesse, de soutien divers et variés reçus par vous Patreotes (*et quelques gueux aussi*), ça fait chaud au cœur de ne pas être toujours le donneur, le moteur et de me servir aussi du groupe dans ces moments durs !

A très vite.



Figure 21 : Je me suis acheté une Kettlebell de 40kg, en 2025 je vous nique !