



CHAMONIX MONT-BLANC  
LES HOUCHEs  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES MONT-JOIE  
SERVOZ  
HAUTE-LUCHE  
BEALFORT  
BOURG SAINT MAURICE  
SEIZ  
LA THULE  
PRÉ SAINT DIDIER  
MORGEIX  
COURMAYEUR  
ORSIÈRES  
LA FOULETTE CHAMPEX LAC  
MANTIGNAY - COMBE  
FINHAUT  
SALVAN  
TARENT  
VALLONCINE

# ULTRA TRAIL DU MONT-BLANC 2015

**SOMMET MONDIAL DU TRAIL  
DU 24 AU 30 AOÛT 2015  
5 COURSES D'ULTRA-ENDURANCE  
AUTOUR DU MONT-BLANC**

- 7500 coureurs
- 80 nations représentées
- 3 pays traversés

ULTRA-TRAILS WORLD TOUR | TRAIL RUNNING

Columbia | MOUNTAIN HARD WEAR

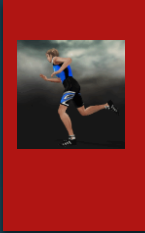
PTL	CCC	UTMB	TDS	OCC
300km   28 000m ⚡	101km   6 100m ⚡	170km   10 000m ⚡	119km   7 250m ⚡	53km   3 300m ⚡
DÉPART LUNDI 24 AOÛT 17:30   CHAMONIX   FRANCE	DÉPART VENDREDI 28 AOÛT 09:00   COURMAYEUR   ITALIE	DÉPART VENDREDI 28 AOÛT 18:00   CHAMONIX   FRANCE	DÉPART MERCREDI 26 AOÛT 06:00   COURMAYEUR   ITALIE	DÉPART JEUDI 27 AOÛT 08:15   ORSIÈRES   SUISSE

WWW.ULTRATRAILMB.COM • WWW.ULTRATRAIL.TV

Logos: M&M, myestimates, Aurt, Payot Pertin, transdev, M&M, f, e, t

# L'ultra-trail entre mesures et démésures...

# Préambule



Just do it



Deviens ce que tu es



Nothing is impossible



Be more human



Never Stop Exploring

Tous ces slogans de grandes marques sportives montrent bien dans quel contexte socio-économique l'ultra trailer s'engage et pratique sa passion :

Dans un contexte de défi et de challenge avec Nike

Dans un contexte de dépassement de soi avec Adidas et de dépassement des capacités humaines avec Reebok.

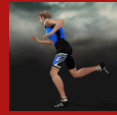
Dans un contexte d'exploration de ses propres limites et des limites de la nature.

Dans un contexte d'épanouissement personnel avec Lacoste

*(Repousse les limites de l'inexploré)*

# Plan

---



- ▶ 1: Préambule
- ▶ 2: Définition de l'Ultratrail
- ▶ 3: L'Utmb en chiffres et en images
- ▶ 4: Le contexte d'émergence d'une pratique de « démesure »
- ▶ 5: Retour sur une expérience  
(l'Utmb 2015 avec un ultratrailer Finisher en 34h27mn)
- ▶ 6: Questions d'après course

# Définition

---



Toujours plus long, toujours plus haut, toujours plus fort...Le besoin de se dépenser et de se dépasser n'a jamais aussi fort qu'aujourd'hui. L'ultratrail cristallise ce besoin de masse.

Il existe des activités de démesure, de l'extrême et d'exténuation...souvent réservées à une élite de sportifs. L'Ultratrail pourrait se définir comme une activité « extrême de masse ».

L'Ultratrail est une épreuve de course à pied, d'une distance supérieure à 80km et 2000m de dénivelé positif, présentant moins de 15% de routes goudronnées.

*Paroles d'Ultra Trailer, c'est ...*

*« aller chercher en soi des ressources que l'on ne soupçonnait pas »*

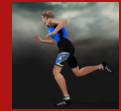
*« un peu de fierté et beaucoup d'humilité »*

*« la possibilité de prolonger sa vie sportive au-delà de 40 ans »*

*« la découverte de nouveaux horizons, des hommes et leur culture »*



# Des chiffres



## LES COUREURS

### Inscriptions 2015

**15 785** demandes  
toutes courses confondues  
**3 200** refusés sur l'UTMB®  
**2 400** refusés sur l'OCC  
**1 000** refusés sur la CCC®

### Des plus jeunes aux doyens

**20** ANS les plus jeunes homme ou femme  
**83** ANS le doyen sur l'OCC  
**72** ANS les 2 doyennes sur l'OCC et la TDS\*

### Moyenne d'âge

UTMB® **43** ans  
CCC® **41** ans  
TDS® **42** ans  
PTL® **45** ans  
OCC **40** ans

### Nouveaux inscrits

**56%** de nouveaux coureurs contre 50% en 2014

### 5 continents, 87 nations



### Répartition hommes-femmes



## Inscriptions

2003 : 700 inscrits  
2004 : 1 600 coureurs  
2005 : 2 000 coureurs (limitation des inscriptions)  
2006 : inscriptions complètes en 3 semaines  
2007 : inscriptions complètes en 10 heures  
2008 : inscriptions complètes en 8 minutes avec 7 000 demandes sur l'UTMB® et la CCC®  
2009 : mise en place du système de tirage au sort et présence d'une nouvelle course : la TDS®  
2010 : 7 000 demandes sur l'ensemble des 4 courses (PTL®)  
2011 : 7 200 demandes malgré le durcissement des sélections (5 points)  
2012 : 10 000 demandes pour 2 300 places  
2015 : 15 785 demandes toutes courses confondues

### Parcours

**378 km** d'itinéraires balisés UTMB®, CCC®, TDS®, OCC (PTL® non balisée)

**300 km** de parcours de repérage

**554 086 km** parcourus par tous les Finishers 2013 - près de **14 FOIS LE TOUR DE LA TERRE** (abandons non comptabilisés)

**15 000** balises renouvelées à 40% tous les ans

### La logistique terrain

**38** ravitaillements  
**55 000** Tucs  
**23 000** barres de céréales  
**9 000** bananes  
**450 kg** de saucisson  
**3 000 kg** de fromage  
**9 700 litres** de soupe  
**15 500 litres** de cola  
**5 200** canettes de bière

### Transports

**19 000** personnes transportées  
**150** bus et chauffeurs  
**500** départs de bus  
**4 500** heures de conduite

### Dotations

**5 000** t-shirts distribués  
**4 800** vestes finishers  
**8 000** t-shirts coureurs

## L'ORGANISATION

### Sécurité

**70** infirmiers  
**150** postes secouristes  
**53** points de contrôle  
**120** postes de radio  
**60** ordinateurs  
**30** médecins  
**1** hélicoptère pour les secours

### Une équipe dédiée

**salariés à l'année**  
**salariés à temps partiel**  
**250** heures de réunion

### 2 000 Bénévoles

**12%** étudiants  
**25%** cadres ou dirigeants d'entreprise  
**14%** retraités

**23** prestataires historiques et spécialisés

# L'UTMB en images



Video 1



Video 2



Video 3



**L'Utmb,  
c'est des  
paysages à  
couper le  
souffle et à  
couper les  
jambes...**

**3 pays traversés :**  
France, Italie,  
Suisse et 10 000m  
de dénivelés  
positifs



**L'Utmb, c'est  
des coureurs  
super entraînés,  
super équipés  
et de plus en  
plus jeunes. Ici  
Xavier  
Thevenard  
vainqueur de  
l'édition 2015  
(27 ans)**





L'Utmb 2015, c'est  
1632 finisher et  
931 abandons  
(36,32% des  
partants)

# Les tendances de notre société

---



« Les pratiques sportives sont souvent le reflet d'une société »

**Une société en quête d'une vie plus saine** : Nous vivons dans une société de plus en plus sédentarisée, polluée (air et malbouffe) d'où l'importance d'avoir une activité physique pour rééquilibrer. C'est une forme d'investissement sur sa propre santé. « respirer le plein air »

**Une société en dette écologique** : L'homme a une dette envers la nature d'où peut-être une recherche de pratiques sportives plus proches de la nature

**Une société globale et nomade** : Tout en pratiquant, on veut aussi découvrir un espace (marathon des grandes villes), une géographie, un site naturel préservé (UTMB)...

# Les conditions d'émergence de l'Ultratrail



- ▶ **Une société de plus en plus individualiste:** C'est une autre réalité de nos sociétés, on est de plus en plus **individuel** dans nos comportements. On est passé du groupe à l'individu. Cette dynamique actuelle de l'individualisme correspond très bien au trail. On court pour nous même, par défi, pour connaître ses limites, par narcissisme (admiration de l'entourage, ça rejoint aussi le statut de héros).
- ▶ **Une société très et trop confortable:** Notre vie familiale est aujourd'hui très confortable par rapport à la vie dans d'autres régions du monde mais surtout par rapport à notre histoire (c'était très différent il y a encore un siècle). l'Homme recherche le confort mais ça reste un handicap : obésité, absence de sensations fortes, endormissement des émotions et des *affects* (état affectif).

# Les conditions d'émergence de l'Ultratrail

---



**Une société en quête d'émotions fortes:** Il y a donc une **recherche émotionnelle** : amour, bonheur mais aussi tristesse car l'Homme ne peut vivre positivement les choses que s'il a la possibilité d'avoir des émotions négatives : **le bonheur n'est pas absolu mais relatif**. C'est pourquoi on compare toujours tout (je gagne plus qu'avant, je vais moins bien qu'hier, etc.).

L'Homme a donc un besoin de se surpasser, d'aller au delà de la vie quotidienne. Le trail fournit justement ces émotions...

**Une société en quête de reconnaissance qui** a pris le pas sur la société de l'argent. L'Ultratrail est un bon outils de reconnaissance

**Une société géo-digitalisée en réseau :** Les progrès du numérique permettent de suivre en direct l'avancée des coureurs et les réseaux sociaux renforcent la communication de l'événement.

# Les **Motivations** du pratiquant

---



- ▶ Défi physique
- ▶ Dépassement de soi
- ▶ Valorisation de soi
- ▶ Immersion dans la nature
- ▶ Expérience ludique et de groupe
- ▶ Une forme de spiritualité du corps (face à face avec soi même)

*« L'Ultratrailer est un urbain, plutôt cadre supérieur qui vit une crise de la quarantaine... »*

# Témoignages d'un Ultratrailer

## (Finisher de l'Utmb)



- ▶ La préparation
- ▶ L'inscription
- ▶ Le matériel
- ▶ L'épreuve
- ▶ La nutrition
- ▶ La récupération
- ▶ Les éventuels dangers (addiction)





# ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC®

1367



ACCUEIL

INFOS



COUREURS



SUVIS



S'IDENTIFIER...



Jean-Jacques MEYRONEINC ☆

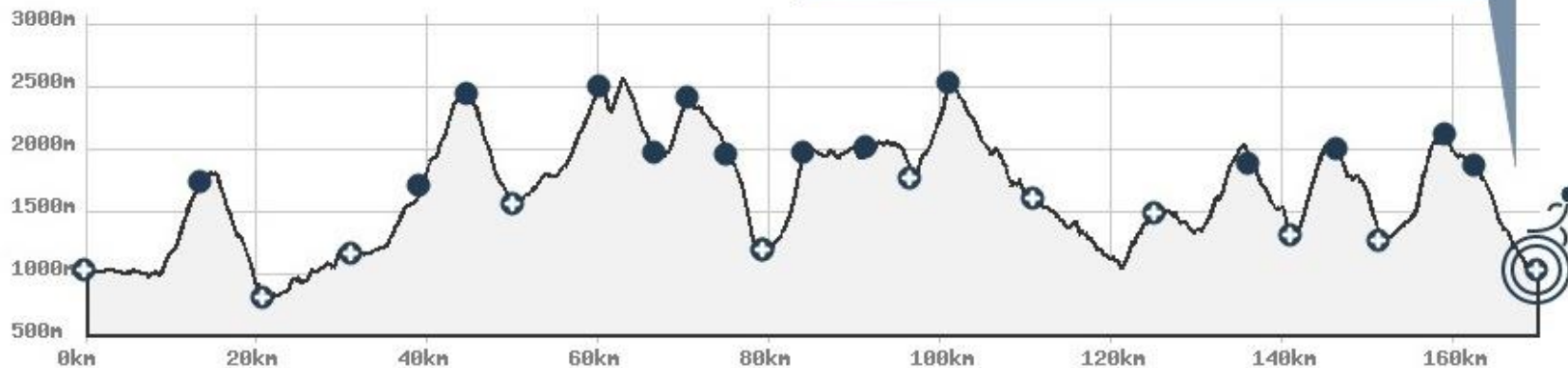
Dossard 1367 UTMB® - SE H / Club : BEAUMONT ATHLÉTIQUE CLUB

PALMARÈS ITRA ⌂

Etat	Class.	Class. SE H	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	261	136	Di. 04:27 Chamonix	34:27:06	4,93 km/h

JOUR/HEURE DE PASSAGE	Di 04:27	ALTITUDE	1036 m
TEMPS DE COURSE	34:27:06	DIST. DEPUIS LE DÉPART	169,9 km
CLASSEMENT AU POINT	261	DIST. DEPUIS LA FLEGERE	7,2 km
VITESSE	6,66km/h	D+ DEPUIS LE DÉPART	10083 m
		D+ DEPUIS LA FLEGERE	91 m

CHAMONIX



VIDEOS  
REPLAY



Infos  
Palmares



# La configuration de la course







# ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC®



1367



ACCUEIL

INFOS



COUREURS



SUIVIS



S'IDENTIFIER...



Jean-Jacques MEYRONEINC

Dossard 1367 UTMB® - SE H / Club : BEAUMONT ATHLÉTIQUE CLUB

PALMARÈS ITRA

VIDEOS  
REPLAYInfos  
Palmares

Etat	Class.	Class. SE H	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	261	136	Di. 04:27 Chamonix	34:27:06	4,93 km/h

POINT DE PASSAGE		VITESSE	CLASS.	JOUR/HEURE DE PASSAGE	TEMPS DE COURSE
Chamonix	1036m	- km/h	-	Ve. 18:00	00:00:00
Le Delevret	1739m	7,81 km/h	462	Ve. 19:44	01:44:12
Saint Gervais	815m	9,28 km/h	468	Ve. 20:31	02:31:13
Les Contamines	1160m	7,06 km/h	438	Ve. 21:58	03:58:34
La Balme	1699m	5,84 km/h	347	Ve. 23:22	05:22:07
Ref. Croix Bonhomme	2441m	4,21 km/h	321	Sa. 00:41	06:41:05
Les Chapieux	1553m	7,80 km/h	325	Sa. 01:21 / Sa. 01:28	07:21:43
Col de la Seigne	2507m	5,12 km/h	308	Sa. 03:27	09:27:13
Lac Combal	1964m	5,11 km/h	277	Sa. 04:44	10:43:49
Arrete du Mont-Favre	2409m	3,76 km/h	270	Sa. 05:45	11:45:19
Col Chécrouit	1958m	7,27 km/h	263	Sa. 06:22	12:22:17
Courmayeur - Dolonne Entrée	1191m	6,61 km/h	255	Sa. 07:01	13:01:19
Courmayeur - Dolonne Sortie	1191m	0,00 km/h	213	Sa. 07:12	13:12:39
Refuge Bertone	1977m	3,71 km/h	203	Sa. 08:29	14:29:01
Refuge Bonatti	2015m	6,36 km/h	196	Sa. 09:38	15:38:25
Arnava	1772m	5,43 km/h	208	Sa. 10:35	16:35:47
Grand Col Ferret	2527m	2,14 km/h	273	Sa. 12:40	18:39:49
La Fouly	1603m	5,80 km/h	301	Sa. 14:23 / Sa. 14:31	20:23:13
Champex-Lac	1482m	5,36 km/h	287	Sa. 17:08 / Sa. 17:42	23:08:11
La Giete	1883m	4,45 km/h	279	Sa. 20:12	26:12:05
Trient	1303m	6,59 km/h	271	Sa. 20:55 / Sa. 21:13	26:55:37
Catogne	2005m	3,61 km/h	262	Sa. 22:42	28:42:36
Vallorcine	1263m	4,73 km/h	262	Sa. 23:47 / Di. 00:06	29:47:00
La Tete aux vents	2116m	3,26 km/h	270	Di. 02:27	32:27:46
La Flegere	1871m	3,93 km/h	271	Di. 03:22	33:21:50
Chamonix	1036m	6,66 km/h	261	Di. 04:27	34:27:06

**Distance depuis**

- Le départ : 169,9 km
- La Flegere : 7,2 km

**Dénivelé positif depuis**

- Le départ : 10083 m



# ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC®



1367



ACCUEIL

INFOS

COUREURS

SUIVIS

S'IDENTIFIER...



Jean-Jacques MEYRONEINC

Dossard 1367 UTMB® - SE H / Club : BEAUMONT ATHLÉTIQUE CLUB

INFOS COUREUR

Etat	Class.	Class. SE H	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	261	136	Di. 04:27 Chamonix	34:27:06	4,93 km/h

VIDEOS

REPLAY



Infos

Calendriers



Données cartographiques ©2015 Google Conditions d'utilisation Signaler une erreur cartographique



UTMB®

Nombre de partants : 2563 dont femmes : 223 (8,70% des partants)

Nombre d'arrivants : 1632 (63,68% des partants) dont femmes : 132 (8,09% des arrivants) (59,19% des partantes)

Nombre total d'abandons : 931 (36,32% des partants)

#### Répartition des partants par catégorie

Femmes	SE F	V1 F	V2 F	V3 F		
223	89	91	37	6		
Hommes	ES H	SE H	V1 H	V2 H	V3 H	V4 H
2340	2	778	1033	464	60	3

#### Répartition des abandons par catégorie

SE F	V1 F	V2 F	V3 F			
34 (38,20%)	28 (30,77%)	26 (70,27%)	3 (50,00%)			
ES H	SE H	V1 H	V2 H	V3 H	V4 H	
0 (0,00%)	231 (29,69%)	354 (34,27%)	215 (46,34%)	38 (63,33%)	2 (66,67%)	

#### Répartition des abandons sur le parcours

Delev	StGer	Conta	Balme	Bonhom	Chapieu	Seigne	Combal	Checrou	Courm1
2	34	126	11	1	83	1	108	7	56
Courm2	Bertone	Bonatti	Arnuva	GdCoIF	Fouly	Champex	Giete	Trient	Catogne
130	26	13	100	17	98	59	5	15	2
Vallo	TaVents	Flegere	Inconnu						
18	2	8	8						

#### LES PLUS AGÉS

##### partants - Femmes

1619 KAIHATA Kazuko V3 F (62)