



# SOIGNER SON ASSISTANCE

**Stéphane Chassignol, 44 ans, a bouclé la CCC en 2008 et s'apprête à y retourner. Il a pris aussi quatre fois le départ de l'UTMB, pour trois finish et un abandon. C'est un coureur « lent », avec une VMA (14,5km/h) qui ne lui permet pas - en théorie - de terminer cette course dans les délais. Et pourtant ! Pour parvenir à ses fins, « Bicshow » a dû réfléchir à sa stratégie de course et d'assistance pour grappiller du temps sur le chrono, sans aller plus vite de ce qu'il est capable de faire. Il nous livre ses petits trucs sur l'assistance.**

Par **Stéphane Chassignol**  
Photos **Franck Oddoux**

**D**ans le délicieux monde du trail, le débat sur l'assistance fait rage. Notamment quand arrive le mythique UTMB. Malgré la limitation de l'assistance par le règlement à certains ravitaillements, sur certaines zones, force est de constater qu'elle s'avère primordiale pour le milieu de peloton.

**L'organisation y tient**, car « de l'assistance », cela signifie un surcroît de sécurité pour les concurrents amateurs, davantage d'animation sur et autour de la course, au bord des chemins, ou sur le salon du trail, et au final un bienfait pour l'économie de la région d'accueil.

**Vous y tenez également.** Car l'UTMB, c'est environ 3 ans de préparation, entre les points

de qualif et le tirage au sort. Vous vous devez donc de mettre toutes les chances de votre côté et comme l'assistance est autorisée, vous voulez absolument une assistance.

**Votre entourage y tient tout autant.** En effet, ça fait trois ans que vous lui rebattez les oreilles avec cette foutue course et vous avez copieusement « pourri » l'été de votre petite famille qui n'a plus qu'un souhait : que vous finissiez cette p...n de course, pour ne plus en entendre parler et surtout pour retrouver les barbecue rosé au camping des Flots Bleus. Votre petite famille va donc vous aider à réussir votre pari fou, quitte à vous porter sur son dos depuis Champex-Lac.

**Enfin, cette course n'est pas une course.** Du moins pour la fin de peloton dont je fais partie. Certes, il y a des barrières horaires pour ne pas que vous y passiez une semaine, certes vous avez un dossard, une ligne de départ, une ligne d'arrivée mais ce n'est pas une course. C'est le pari de votre vie, une jolie balade, une immense kermesse, le rassemblement trail de l'année, une foire, un pèlerinage. L'UTMB c'est spécial, unique, décrié car commercial, adulé, espéré, fantasmé, bref c'est autre chose. Dans cet autre chose pour la première fois vous allez disposer d'une assistance, comme un pro, comme Alain Prost qui rentre au stand.

## COMMENT PRÉPARER VOTRE ASSISTANCE

La qualité de l'assistance repose en priorité sur le coureur. C'est à vous de préparer votre assistance : l'ensemble du matériel, l'ensemble des consignes, l'ensemble des documents utiles fournis par la course ou préparés par vos soins. Le pire est de confier un sac de matos, de faire un bisou, et d'espérer que tout se passe bien. J'ai essayé, ça ne marche pas. Je vais lister ce qui a marché pour moi, ce qui n'a pas marché, et ce que j'imagine marcherait mieux si j'avais à le refaire.

### ► Maîtriser les parcours

Le parcours de la course c'est super, mais en voiture c'est compliqué. Votre assistance devra emprunter une autre route. Confiez à votre assistance les cartes routières, vérifiez que le GPS de la voiture ne soit pas limité à la France (et le téléphone !), pour cela - même depuis la France - essayez Courmayeur et Champex-Lac comme destination, vous verrez tout de suite s'il connaît ou pas. Étalez les cartes du secteur et montrez les lieux accessibles en voiture (attention des restrictions existent pendant la course même si elles sont assouplies passé la moitié du peloton) ; montrez votre parcours et celui de l'assistance.

### ► Anticiper le stress et le manque de lucidité

Ce n'est pas au coureur de gérer le stress de l'assistant, ce qui se voit très souvent, mais bien à l'assistant de répondre sereinement aux attentes et angoisses du coureur. Pour cela, votre assistant doit savoir exactement ce qu'il a à faire avant votre arrivée.

Passé un certains temps de course, le coureur n'est plus lucide, il peut raconter n'importe quoi. C'est donc à vous, coureur, de préparer votre assistance à opérer avec votre cerveau défaillant. Par exemple, à Champex-Lac, vous devez passer en équipement de nuit, si vous n'y pensez pas, vous devez demander à votre assistance de vous convaincre de le faire. C'est votre assistant qui se rendra compte que votre lucidité décline, pas vous, mais il ne sert à rien qu'il vous le dise car vous le niez. Il devra faire avec, un peu comme avec un enfant ou un vieillard. Calmement.

### ► Choisir un véhicule adapté

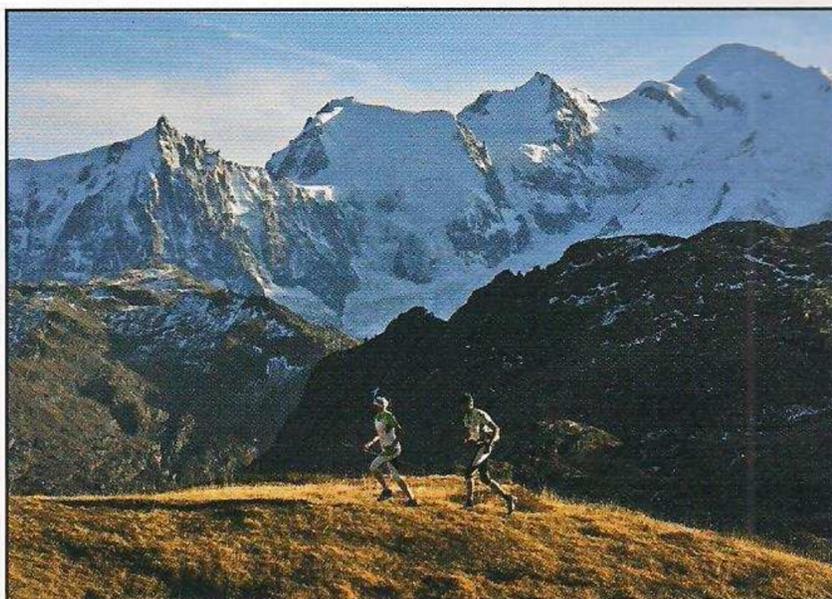
En 2013 j'ai voulu que mon assistance soit au mieux, j'ai donc loué un van aménagé. A moins de 2m de haut, il n'est pas soumis aux règles des campings cars et offre un maximum de confort avec un vrai lit, un frigo, une cuisine, etc. Au pire si vous ne voulez pas investir, trouvez un monospace ou un break, virez les sièges arrière, mettez-y un bon matelas, une grosse couette. Et surtout des grosses doudounes et des collants à mettre sous les pantalons, la nuit il fait très froid.

### ► DES assistants

Faire l'assistance en solo, c'est pire que de courir l'UTMB. Il y aura donc l'assistant, et l'assistant de l'assistant. Plus de personnes encore, c'est sympa, mais adieu confort ! Et l'assistant devra alors assister les autres assistants, qui eux n'auront au final personne à assister. Ca va, sous suivez ?

### ► Bien choisir ses zones d'assistance

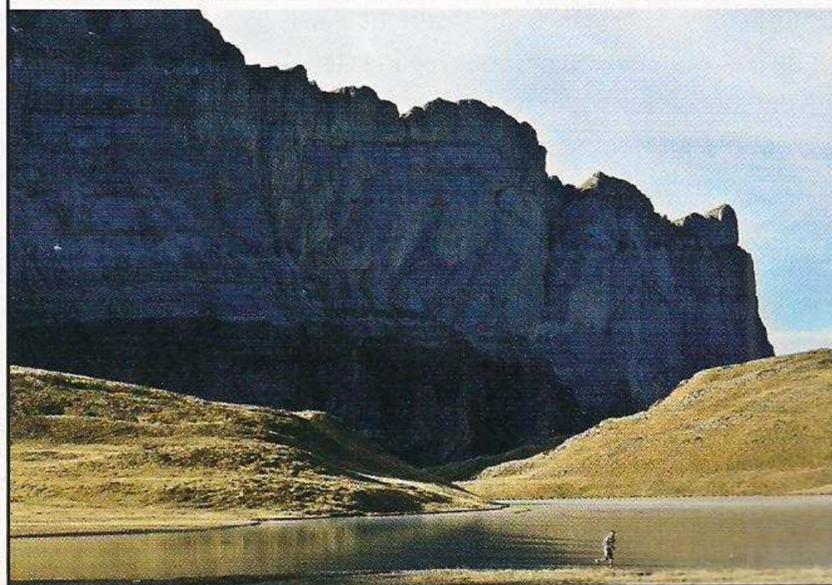
Il y a celles autorisées, celles interdites. Oubliez les Chapieux, au km50. 150km depuis les Contamines, sur des routes où tenir 50km/h de moyenne est un exploit... Entre le retour à la voiture garée aux Contamines et le trajet, vous n'êtes même pas sûr que l'assistance arrive avant vous. En



20 ITINÉRAIRES — 7KM VERTICAL — CARTES SHÉMATISÉES — PROFILS DE DÉNIVELÉ — PHOTOS AVEC TRACÉS — TEXTES DESCRIPTIF

	<b>Altitrail</b> Mont-Blanc <i>courir en montagne</i> <i>a trail running guide</i>	<b>NOUVEAU / NEW</b>
	240 PAGES 125x175 MM BILINGUAL F/GB 24,50 €	COMMANDE / ORDER: EN LIBRAIRIE ET MAGASINS DE SPORTS / AVAILABLE FROM BOOKSHOPS, OUTDOOR SHOPS
INFORMATION CONTACT@JMEDITIONS.FR WWW.JMEDITIONS.FR		

20 ROUTES — 7KM VERTICAL — SKETCH MAPS — PROFILES — PHOTOS SHOWING THE ROUTE — DETAILED DESCRIPTIONS OF THE CIRCUIT



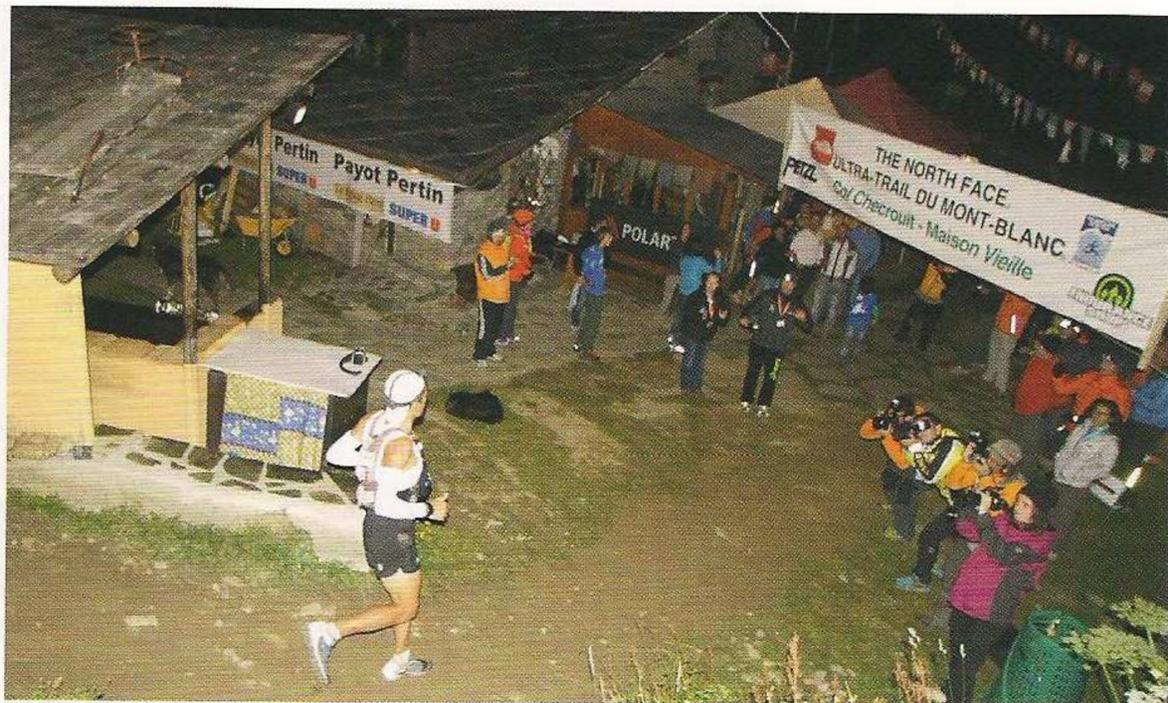
plus au beau milieu de la première nuit, vous n'en n'avez pas besoin. Oubliez donc.

Envoyez directement votre assistance aux Contamines, car c'est là que vous passez en mode « nuit ». La zone d'assistance y est confortable. Profitez-en pour vous changer intégralement, pour passer en mode nuit. Vous allez franchir deux cols à plus de 2400m en pleine nuit avec des températures au mieux au-dessous de 10 degrés, mais sûrement proches de zéro. Vous serez donc partis (17h30) en tenue super light, mode été, pour passer en long et chaud. N'oubliez pas de remettre de la nok (après un petit coup de lingette), on change slip/chaussettes. Pour les lampes, optez pour la grosse lampe la nuit, et la micro lampe de secours (en plus de celle de secours justement) le jour, c'est toujours des centaines de grammes de gagné. Aux Chapieux il y a un stand Petzl qui change les piles des lampes. Quoi qu'il arrive faites-les changer, ce qui est fait n'est plus à faire.

L'autre zone d'assistance est située à Courmayeur. Les assistants pourront y passer une bonne nuit. Vous pouvez même les envoyer à Champex Lac, car à Courmayeur vous avez un sac d'assistance mais s'ils sont là, ils pourront récupérer votre sac, recycler son contenu, et surtout vous voir. A Courmayeur, faites un change intégral passez en mode journée. En Italie, quand le beau temps est là, ça cogne franchement et j'ai vu des belles défaillances de personnes en noir et en long haut et bas, donc au départ de Courmayeur c'est ultra court, et blanc (s'il fait beau). Vous referez la bascule « nuit » à Champex au pire, et à Trient au mieux (si vous êtes dans les 400 premiers). A Courmayeur sortez avec votre assiette de pâtes mangez là en marchant vers le centre ville, le dessert dans la poche. Une fois tout cela avalé, hop poubelle, vous êtes en centre ville, jetez-vous en terrasse de café avec votre assistance, ce qui permet de faire un point et surtout d'avalier un bon expresso. Quand vous repartez, ceux qui ont mangé assis sont un kilomètre derrière vous et ont pris leur repas dans les odeurs de sueur, au lieu de profiter d'une superbe terrasse au soleil avec des gens habillés normalement.

#### ► Organiser ses caisses de change

En 2013 j'avais préparé des caisses par lieu d'assistance, c'est idiot car entre la météo variable, les besoins variables et le tableau de marche variable il y a beaucoup trop de variables. Prévoyez donc des caisses ou des sacs (moins pratiques) par catégories :



- vêtements chaud et pluie (j'entends grosse grosse pluie voire neige)
- technique : piles, lampes, pièces pour les bâtons, dragonnes, altimètre ou montre, lunettes, pharmacie, lingettes, écouteurs, lecteur mp3.
- change courant : T-shirt, chaussettes, slippers, casquettes
- ravitaillement et boissons, bidons ou poche de rechange (en 2008 j'ai fait 30km avec la poche qui se déversait goutte à goutte dans la raie des fesses, c'est affreux)

#### ► L'importance des tableaux de marche

Ne fournissez pas un seul tableau de marche, mais un tableau à plusieurs colonnes, inspiré de celui fourni par l'organisation : le temps du premier, le vôtre si tout va bien, le vôtre si c'est miraculeux, les barrières horaires, et une colonne vide dans laquelle votre assistant notera le temps réellement effectué ; comme ça il pourra tranquillement anticiper votre prochain passage au ravito.

#### ► Anticipez sur vos besoins

Il ne faut pas surprendre votre assistance, elle doit savoir ce dont vous avez besoin. Soit vous téléphonez, soit - et c'est le mieux - un assistant monte à votre rencontre (attention aux zones autorisées) et vous demande ce que vous voulez faire au ravito. Vous allez échanger et déterminer votre assistance, votre assistant appelle votre autre assistant au ravito, lui passe les consignes, il prépare un sac avec ce que vous avez demandé. Faisant cela, vous gagnez un temps fou. De la même façon, au départ du ravito vous pouvez anticiper les besoins pour le prochain ravito.

#### ► Pas de stop trop longs aux ravitos

Tous les ultra-traileurs connaissent l'adage « Ne craint pas d'être lent, craint d'être arrêté » ; et bien vous allez être servi en vous arrêtant 16 fois aux ravitos. Il ne faut pas voir le ravito comme un havre de paix, au risque d'y perdre un temps fou ; à l'inverse, il faut le craindre pour le réduire au maximum. Quelques minutes avant d'entrer dans le ravitaillement vous répétez mentalement tous les gestes à y faire, plusieurs fois pour être sûr de ne rien oublier, assistance ou pas. Si vous ne faites pas cela, vous entrez dans la tente, vous vous jetez sur une chaise vous soufflez longuement, et vous commencez à perdre du temps. Quelques mètres avant, je range les bâtons, j'ouvre les bidons, dès que j'entre, je remplis, ensuite je sors mon petit sac de congélation zippé, je refais le plein de bouffe. Avant j'avais une poche « sucré », une poche « salé », c'est trop compliqué maintenant je mélange joyeusement les tucs, le fromage et les fruits secs ; c'est très bon. Enfin je remplis le gobelet de soupe après avoir bu un verre de coca ; la soupe aux pâtes c'est certainement le meilleur rapport digestibilité / énergie / réconfort que l'on trouve sur cette course. J'en prends partout où il y en a, même en pleine chaleur. Le plein fait, je sors et mange ma soupe en marchant. Bilan cinq minutes max, 16 ravito, 5 minutes au lieu de dix comme beaucoup, c'est 80 minutes de gagné sans avancer plus vite, de quoi largement voir venir les barrières horaires. Au passage, ça ne vous fait pas gagner une minute (quoi que?), mais dites merci aux bénévoles. Et n'engueulez pas vos assistants. Les remercier, c'est indispensable. ✦