

MATHIEU  
**BLANCHARD**

VIVRE  
D'AVENTURES



LES  
GRANDES  
LATITUDES



PRÉFACE DE KILIAN **JORNET**



Vivre d'aventures

## DANS LA MÊME COLLECTION

*Un vent de liberté*, Florence Arthaud

*Montagnes d'une vie*, Walter Bonatti

*Conquérant des glaces*, Yvan Bourgnon

*Docteur Vertical*, Emmanuel Cauchy

*Le bonheur au bout du guidon*, Christophe Cousin

*Alexandra David-Néel*, Joëlle Désiré-Marchand

*Cavalier des steppes*, Nicolas Ducret

*Le pôle intérieur*, Jean-Louis Étienne

*La complainte de l'ours*, Jean-Louis Étienne

*Le dernier loup de mer*, Jean-Luc Van Den Heede

*Ocean's sons*, Olivier de Kersauson

*Toutes voiles dehors*, Jean Le Cam

*Vagabond des mers du Sud*, Bernard Moitessier

*La longue route*, Bernard Moitessier

*Cap Horn à la voile*, Bernard Moitessier

*Nature aquatique*, Guillaume Néry

*Vivre*, Élisabeth Revol

*Sous l'étoile de la liberté*, Sylvain Tesson

*L'or noir des steppes*, Sylvain Tesson

*L'enfant des neiges*, Nicolas Vanier

*Kessel le nomade éternel*, Olivier Weber

# MATHIEU BLANCHARD

AVEC FRANCK BERTEAU

Vivre d'aventures

*Préface de Kilian Jornet*

LES  
GRANDES  
LATITUDES



©Flammarion, Paris, 2023

---

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## Préface

J'ai reçu ce mail de Mathieu au printemps 2020 : « Salut, c'est Mat du Team Salomon Canada. On s'est rencontré à l'occasion du marathon du Mont-Blanc. Je prépare pour le mois d'août un record du GRA1, un itinéraire qui sillonne les Appalaches québécoises. Ce sont 650 kilomètres de sentiers très techniques et sauvages ! Cela ressemble un peu à ta traversée des Pyrénées. Aurais-tu quelques minutes pour en parler sur Skype ? »

J'avais effectivement croisé la route de Mathieu l'été précédent, à Chamonix. Mais dans un chalet rempli d'une vingtaine de coureurs, tous concentrés sur leur course et leurs obligations, nous n'avions pas beaucoup discuté. Environ un an plus tard, lorsqu'il m'a écrit, je n'avais jamais entendu parler du GRA1. J'ai tapé ces lettres et ce chiffre sur Google et je me suis rendu compte qu'il s'agissait d'un challenge majeur, d'une véritable aventure.

Bien avant d'être un sport rythmé par les compétitions, voilà ce qu'est le *trail running* : la découverte en courant des montagnes et des espaces naturels qui nous entourent.

Nous nous sommes donc appelés et c'est ainsi que j'ai commencé à le connaître. Mathieu avait parfaitement étudié le parcours, ses multiples difficultés. Je le sentais prêt physiquement – conscient de ses forces et de ses faiblesses – mais aussi mentalement. Son plan d'attaque me semblait bien ficelé, que ce soit en termes de nutrition ou de sommeil. Finalement, je n'avais pas trop de conseils à lui donner, il avait déjà tout compris. Dès cet appel, j'ai senti que j'avais affaire à un athlète humble mais déterminé, capable d'accomplir de grandes choses s'il restait à la fois rigoureux et passionné. L'avenir m'a donné raison.

En seulement cinq années, Mathieu est passé du statut de traileur débutant à celui de champion. Lors des grands événements internationaux de notre discipline tel que l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB), il fait désormais partie des coureurs les plus performants. Cette progression en dit long sur son potentiel, sa capacité monumentale de travail et sa motivation inébranlable qui lui ont permis de mettre toutes les chances de son côté pour y arriver. Ses succès, il les doit aussi à son choix d'avoir érigé le trail running et le sport en mode de vie, le cœur d'un cheminement ponctué de hauts et de bas mais toujours

tendu vers un objectif : se dépasser, aller sans cesse plus loin, être un homme meilleur. Une vision que j'admire et que je partage.

En 2022, j'ai vécu à ses côtés un UTMB de folie ! Pendant des dizaines de kilomètres, nous avons couru ensemble, bataillé l'un contre l'autre quasiment jusqu'à la ligne d'arrivée, où nous sommes tous les deux passés sous les vingt heures pour faire le tour du Mont-Blanc, une barrière mythique que personne n'avait jamais franchie. Ce fut une expérience exceptionnelle, face à un coureur hors norme.

Dans ces pages, Mathieu nous raconte de l'intérieur ses courses et ses défis, des reliefs des Alpes jusqu'aux déserts, en passant par le nord du Québec où il se confronte à des températures polaires. On court, on évolue à ses côtés, et on peut saisir à chaque foulée ses émotions, ses doutes et ses douleurs, mais aussi le bonheur d'un parcours de vie extraordinaire.

Kilian JORNET



# Oser y croire

Novembre 2016

C'est un lundi d'automne comme les autres, qui a priori n'a rien d'extraordinaire à offrir. Le réveil sonne, je tâtonne pour l'éteindre puis j'ouvre les yeux. Il fait sombre. Le jour se lève à peine et sa lumière pâle lutte pour s'infiltrer à travers les volets de la chambre. Une autre semaine de boulot commence, identique à la précédente.

Je me lève et enclenche le mode robot. J'enfile un tee-shirt, une veste, un short et des baskets. Je fais un détour par la salle de bains pour me laver les dents et m'asperger d'eau le visage. Il ne me faut qu'une dizaine de minutes pour passer de mon lit à la fraîcheur matinale des rues de Montréal où je me suis installé il y a deux ans.

J'habite sur le Plateau Mont-Royal, un quartier central aux airs de village parsemé de maisons mitoyennes aux façades multicolores, de commerces, de bars et de restaurants branchés. C'est vivant et bohème. Ça bouge. Pour le jeune

ingénieur expatrié que je suis, encore adepte des *after work* et des soirées arrosées qui empiètent sur la nuit, c'est l'endroit où il faut être.

Je bosse loin de ce cœur historique et bouillonnant, à Ville Saint-Laurent, dans une zone industrielle près de l'aéroport international Pierre-Elliott-Trudeau, à environ 14 kilomètres de là. Depuis quelques mois, je m'y rends en courant.

Dans l'escalier, je mets mes écouteurs et choisis la playlist qui va m'accompagner pendant mon *run*. Une fois dehors, je déclenche le chronomètre de ma montre, m'élançe puis me laisse porter par la musique. Je pense à ma journée, visualise mon agenda, tente de résoudre à l'avance les difficultés que je vais rencontrer dans les heures qui viennent ; courir m'aide à me sentir opérationnel dès mon arrivée au travail.

Je suis ingénieur. À 28 ans, je dirige la filiale locale d'une entreprise française spécialisée dans les centrales thermiques et j'en suis fier. J'ai des responsabilités, une situation, une carrière en or qui se profile, une copine, des amis, « tout pour être heureux », dirait la génération de mes parents. Pourtant, il y a quelque chose qui cloche, mais je ne m'en rends pas bien compte, sourd aux signaux négatifs qui s'accumulent.

La veille, je me suis endormi la boule au ventre. L'habituel coup de cafard du dimanche soir. Chaque fois, je tente de le combattre depuis mon canapé, pelotonné sous des plaids en regardant un film. Hier, c'était *La Mort dans la peau*

avec Matt Damon, le deuxième volet des aventures de Jason Bourne, agent retors de la CIA. En vain. Les scènes et les images défilent sans parvenir à estomper mon blues.

J'ai encore plus le moral dans les chaussettes lorsque je reviens d'un week-end entre potes dans les Laurentides, une chaîne de petites montagnes et de collines boisées qui traverse le Québec d'est en ouest. Le mont Tremblant (938 mètres) n'est qu'à une bonne heure de route de Montréal. On loue un chalet dans les environs, au bord d'un lac. C'est comme un rituel, on essaye d'organiser ces escapades au moins une fois par mois pour s'extraire de la ville et de nos routines.

On part le vendredi soir et on fait la fête jusque tard dans la nuit. Le lendemain, on s'envoie un gros brunch pour apaiser notre gueule de bois. Sur la table il y a des œufs brouillés, du bacon, du sirop d'érable et du bon café. L'après-midi, on organise des balades, des sessions de canoë ou de paddle. L'hiver, on chausse les patins ou les skis, puis on rentre rallumer le feu, jouer aux cartes et prendre l'apéro. Le samedi soir, les festivités sont souvent moins extrêmes. Certains boivent des verres affalés devant la cheminée, d'autres s'affrontent au *beer-pong*. Le dimanche matin, on mange encore tous ensemble puis on reprend la route en début d'après-midi.

Dès mon retour, je broie du noir. Pour revivre ces moments de convivialité, je sais que je vais devoir attendre deux, voire trois week-ends. Une

forme de nostalgie s'installe. Elle s'ajoute au stress de la reprise de la semaine. Je me dis que c'est normal, qu'il ne s'agit peut-être que des réminiscences, dans notre vie d'adulte, de l'angoisse de la rentrée après les grandes vacances. Je cherche des explications logiques, incapable d'en déduire que mon quotidien ne me satisfait pas pleinement. De toute façon, chaque lundi matin, la boule disparaît, emportée par le sommeil et mon passage en mode robot.

En me rapprochant du travail, je quitte les quartiers résidentiels pour rejoindre une portion d'autoroute. L'environnement est bruyant. J'entends le grondement des avions qui décollent ou atterrissent, les klaxons et le bruit des moteurs des voitures dont je respire les gaz d'échappement. Je cours le long du trafic, sur un grand trottoir où la neige, lorsqu'elle fond, devient brune et se transforme en gadoue. Tout paraît hostile aux piétons mais je préfère me déplacer ainsi, libre de mes mouvements. Avant, je devais prendre un métro puis un bus, rester coincé à l'intérieur de ces véhicules parfois des heures, au milieu des embouteillages. L'enfer.

J'arrive au bureau et laisse mes chaussures à l'entrée. Je traverse l'open space habillé en coureur, trempé de sueur, sous les yeux de collègues pas du tout étonnés de me voir déambuler dans cette tenue. L'ambiance est détendue, bien plus que dans mes précédents jobs, à Paris notamment, où le costard était de rigueur. Depuis que

je boude les transports en commun pour privilégier le sport, d'autres collaborateurs se mettent eux aussi à venir à pied ou à vélo, et je trouve gratifiant d'être parvenu à les motiver.

Je file sous la douche, avale un petit déjeuner et me sers une grande tasse de café avec du lait. Aux alentours de 9 heures, je suis à mon poste et ce qui m'entoure tranche clairement avec le bol d'air plus ou moins frais que je viens de prendre. Au-dessus de ma tête, il y a un plafond en contreplaqué qui donne à la pièce une allure glauque. Des rangées de néons y sont accrochées, diffusant une lumière artificielle, ultra blanche, qui vous fait oublier en deux secondes le temps qu'il fait dehors. Pas de fenêtre à l'horizon.

Une bibliothèque se dresse derrière moi, remplie de livres sur la combustion. À côté de nos bureaux, sur les murs, figurent des panneaux en liège. Mes collègues y épinglent des feuilles de calculs, des équations et des formules. Rien de tout cela sur le mien. Seuls deux éléments le garnissent. Il y a d'abord un calendrier sur lequel je surligne au Stabilo les dates de mes courses, de mes vacances et de mes week-ends avec les copains. J'y jette des coups d'œil impatients, calcule les jours et les semaines qui me séparent de ces évasions, tout comme je calcule chaque mois, lorsque je reçois mon bulletin de salaire, les sommes que je dois mettre de côté en vue de ma retraite. Voilà d'autres signaux négatifs, à l'image de la boule au ventre du dimanche soir, mais ils ne suffisent pas non plus à m'alarmer.

Je me convaincs qu'il y a un temps pour tout : un temps pour gagner sa vie et l'autre pour la dépenser en loisirs et en passions. Des temps imperméables, qui ne s'entremêlent pas. Je partage ces croyances qu'on m'a inculquées depuis que je suis gamin, à l'école ou à la maison. Heureusement, elles vont bientôt voler en éclats.

À côté du calendrier, il y a mon programme d'entraînement. Là encore, chaque séance effectuée porte la marque du Stabilo. J'aime bien voir les traits épais et orange qui s'agglutinent, de semaine en semaine. L'abondance de fluo renforce ma confiance. Plus il y en a, plus je me sens prêt à m'attaquer aux courses qui s'annoncent. C'est une manie récente. Je n'ai que quelques marathons à mon actif, mais depuis que j'ai découvert la course à pied l'année de mon arrivée à Montréal, je suis « tombé en amour », comme on dit au Québec. Elle prend dans ma vie une place croissante.

Il y a un mois, j'ai même fait mon tout premier ultra-trail, une course en sentier de 80 kilomètres dans la région de Charlevoix, le long de la rivière Malbaie, au cœur du Québec. Habitué aux compétitions urbaines, à la route, au bitume, j'ai pris un pied de dingue à filer dans la boue, éviter les racines, bondir sur les cailloux au milieu de la forêt boréale et de sa végétation dense qui ne laisse parfois que peu de place aux chemins. L'odeur du bois humide. La diversité des paysages. Cette sensation d'être directement connecté aux composantes du sol que je foule,

de la nature que je frôle. C'est sauvage. Primitif. Une révélation.

L'euphorie est si vive que je gagne cet Ultra-Trail Harricana du Canada (UTHC) en ignorant jusqu'au bout que je suis en tête. Au départ, les participants du 65 kilomètres – une épreuve plus courte – sont partis avec nous. Devant moi, une trentaine de coureurs s'envole sans que je sache s'il s'agit ou non de concurrents. Ce n'est qu'à 20 bornes de l'arrivée, à un ravitaillement, que j'entends un bénévole lancer tout fort, en regardant la couleur de mon dossard : « Tiens, le premier du 80 kilomètres ! »

J'en reste bouche bée et, alors que la fatigue commence à me ralentir, je sens venir un regain d'énergie. L'information me galvanise. Je repars à toute blinde, sans rien boire ni manger. Hors de question que quelqu'un me rattrape. En franchissant la ligne, je me sens fort, vivant, et je comprends que ces émotions ne sont pas dues qu'à ma victoire. Ce sport a des pouvoirs magiques. Il vous ensorcelle. Peut-être parce qu'il nous relie à notre préhistoire : se déplacer, sur de longues distances, au sein de grands espaces. Après tout, les premiers hommes n'étaient-ils pas des nomades ? N'utilisaient-ils pas leur endurance pour chasser et épuiser leurs proies ?

J'ai le sentiment que j'aurais pu courir encore des heures et c'est grisant. Je suppose que j'ai du potentiel, des aptitudes pour le très long, pour « l'ultra », c'est-à-dire pour des parcours qui avoisinent et dépassent les 100 kilomètres.

Au cours de mes jeunes années, j'ai touché à plein de sports différents, sans jamais vraiment exceller dans aucun d'entre eux. Et voilà que je termine mon premier trail enthousiaste et en vainqueur. Cette expérience me procure beaucoup de joie.

Il y a aussi l'ambiance, les sourires et les échanges avec les bénévoles qui jalonnent le tracé. La tireuse à bière à l'arrivée, tous ces transats au soleil sur lesquels on peut *chiller* en se remémorant la course et en regardant les autres coureurs en finir, marqués, remués par les mêmes émois. Il y a toute une vie après l'épreuve, communautaire. Ça change du marathon : un poncho, une médaille, et ciao, bye-bye !

Avec cet UTHC, tout un univers s'ouvre à moi, un nouveau terrain d'aventures à explorer. Je n'imaginai pas que nos corps – et encore moins le mien – puissent parcourir de telles distances, de jour comme de nuit, en pleine nature, sur des sentiers qui n'ont parfois rien d'hospitalier. Je suis loin d'être au bout de mes surprises. Je passe des heures sur YouTube, boulimique de vidéos qui font le récit de courses invraisemblables, aux quatre coins du monde : la Diagonale des fous à La Réunion, le Marathon des sables dans le désert marocain, l'Ultra-Trail du Mont-Blanc dans les Alpes. Je découvre des noms que je ne connaissais pas comme Kilian Jornet, la star de la discipline, dont je m'empresse d'acheter le livre. Les algorithmes de mes réseaux sociaux s'affolent. Ils me suggèrent

des dizaines d'athlètes, de marques et d'événements à suivre. Je geeke à fond. Je ne pense plus qu'à ça.

Avant de me mettre au boulot pour de bon, je prends quelques minutes pour consulter mes mails, les classer par ordre d'urgence, jauger le temps que cela va me prendre pour y répondre. Je parcours ensuite quelques sites d'informations puis je fais un tour sur mes réseaux sociaux, justement. Sur mon fil Facebook, je vois apparaître un post dans lequel il est question de la Salomon Ultra-Running Academy au printemps prochain. Bien connue des skieurs, la marque d'activité outdoor l'est désormais aussi des amateurs de trail. Vierge de toute fédération officielle, ce sport se développe et se professionnalise en partie grâce aux équipementiers, ces derniers s'offrant les services des meilleurs athlètes pour constituer des équipes, des *teams*.

C'est dans ce cadre que Salomon souhaite sélectionner seize coureurs – huit femmes et huit hommes – pour un camp d'entraînement à Moab, le pays des roches rouges et des canyons, dans le Sud-Ouest américain. Dans l'annonce, il est précisé qu'à l'issue du séjour, deux personnes seront recrutées pour participer à des courses sous les couleurs de la marque et signer un contrat de sponsoring d'une saison.

Je clique par curiosité. J'ouvre le dossier d'inscription. Les questions portent sur notre expérience du trail, notre palmarès, notre historique

de sportif. Il faut aussi envoyer à l'organisation une vidéo de deux minutes pour se présenter, visualiser où l'on s'imagine dans dix ans, parler des athlètes qui nous inspirent. Pour moi, marathonien novice sur les sentiers, ce stage relève du fantasme. Sur le moment, je n'envisage même pas de postuler tant cette opportunité me paraît inaccessible. Je ferme la page et me lance enfin dans ma journée de travail.

Le soir, j'y repense. En me couchant, les questions du dossier d'inscription ressurgissent. Je cherche le sommeil en tentant d'y répondre, comme ça, juste pour voir. Puis quelque chose d'inexplicable survient. On dit souvent que la nuit porte conseil, mais pour moi elle a fait davantage. Le matin, au réveil, j'ai plein d'arguments en tête et un état d'esprit conquérant. J'enclenche le mode robot. Debout. Short. Tee-shirt. Baskets. Je retourne au boulot en courant, c'est l'occasion de tourner ma vidéo de présentation dans le feu de l'action. Pour mettre un peu plus de nature en arrière-plan, je fais un détour par le Mont-Royal, la colline qui domine Montréal. Bureau. Douche. Petit déjeuner. Grand café au lait. Une fois à mon poste, je remplis la candidature en tapant frénétiquement sur les touches de mon clavier d'ordinateur. J'envoie.

Je n'ai pas le profil, j'en suis convaincu, j'ai autant de chances d'être retenu que de gagner au Loto. Au moins, j'ai joué. Les semaines passent et j'oublie cette candidature. Sur le calendrier, il y a un paquet de fluo qui arrive. C'est Noël.

Je rentre partager avec mes proches les fêtes de fin d'année dans le sud de la France, d'où je suis originaire. Comme beaucoup d'enfants de parents divorcés, je vis tout en double : les repas gargantuesques, les mises à jour sur l'actualité de tel ou tel membre de la famille, les shoppings de dernière minute et les séances d'ouverture de cadeaux.

Le plus incroyable d'entre eux arrive avec du retard, le 24 février 2017. Au bureau, en consultant mes mails comme chaque matin, j'apprends que je suis sélectionné pour la Salomon Ultra-Running Academy. Je bondis sur mes jambes. Ma chaise à roulettes valdingue derrière moi et s'en va heurter la bibliothèque. Des livres tombent. Je crie et lève les bras au ciel, gagné par une jubilation incontrôlable. Dans l'open space, tous mes collègues me fixent, incrédules. Perturbé par la nouvelle, je leur raconte l'histoire comme je peux. Ils se réjouissent pour moi, sans saisir les enjeux de ce qui est en train de se produire.

Ce stage est une opportunité inespérée. Je découvre à peine ce sport, il m'obsède, et je vais pouvoir l'expérimenter aux côtés de champions. Sur place, pour nous encadrer dans ces paysages arides et grandioses de l'Utah, il y a Max King, Dakota Jones ou encore Anna Frost, la coureuse néo-zélandaise, récente double vainqueur de la Hardrock 100, une des épreuves d'ultra-trail les plus réputées, disputée chaque été autour de la ville de Silverton, dans le Colorado. Je pose mille

questions. Je veux tout savoir, tout comprendre. Avant chaque sortie, je me frotte les mains en regardant au loin les décors que nous allons traverser. J'en profite à fond.

Il y a aussi Grégory Vollet, manager du Team Salomon International et découvreur de talents. Le dernier jour, on s'aligne sur le Behind The Rocks Ultra, une course locale de 80 kilomètres, et on se tire la bourre. On se retrouve aux avant-postes, seuls au milieu de ce désert au ton corail, et spontanément on se met à crier comme des mômes. On hurle, gagnés par une extase qui vient du ventre et du corps. Le bonheur de courir dans cette nature sauvage. On s'emballe et, chacun à notre tour, on explose. Un Américain nous dépasse et s'échappe vers la victoire, mais je récupère Greg à quelques mètres de la ligne d'arrivée et on finit au sprint. Quel souvenir !

Quelque temps après la fin du séjour, c'est à nouveau par mail que j'apprends que je suis sélectionné pour représenter Salomon tout au long de la saison, avec Marianne Hogan, une coureuse canadienne qui va devenir mon amie. Je n'en reviens pas. Je plane. C'est un moment fondateur. Il y a un avant et un après ce stage. Dès lors, la course à pied et le trail vont devenir le cœur de mon existence. Un mode de vie qui guide tous mes choix, professionnels et personnels. Grâce à ce sport, je vais assouvir ma soif de grands espaces et de compétition, me lancer dans des aventures incroyables, trouver un équilibre et la force d'affronter des blessures intimes.

Me sentir enfin complètement épanoui, libéré du poids de cette carrière toute tracée dont j'ai fini par saisir les impasses. Comme quoi, malgré mes réticences, j'ai bien fait de postuler à ce stage. Parfois on gagne, même au Loto. Lorsqu'on a des rêves, il faut oser y croire.



## Dans la cour des grands

Quatre ans après ce stage,  
le 27 août 2021

Je me concentre sur ma respiration. J'inspire puis expire profondément pour contrôler mon rythme cardiaque. L'effervescence qui règne autour de moi le met à rude épreuve. C'est le milieu de l'après-midi et des milliers de coureurs sont rassemblés sur la place du Triangle de l'Amitié, à Chamonix. Dans quelques minutes sera donné le départ de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB), la course reine. Emblématique. Celle qui figure sur la *to-do-list* lorsqu'on aime ce sport et la montagne.

Depuis 2003, elle a lieu tous les ans à la fin du mois d'août – excepté en 2020, en raison de la pandémie de Covid-19. Toutes les stars de la discipline sont là, impatientes d'en découdre et de tenter d'inscrire leur nom à ce glorieux palmarès. Berceau de l'alpinisme, la ville laisse la place au trail le temps d'une semaine, elle fourmille d'athlètes et de passionnés venus du monde entier. Le rendez-vous est attendu, médiatisé, diffusé



LES  
GRANDES  
LATITUDES



---

14072

*Composition*  
FACOMPO

*Achevé d'imprimer en Espagne*  
*par BLACKPRINT*  
*le 10 mars 2024*

Dépôt légal avril 2024  
ISSN 2823-3514  
EAN 9782290393406  
OTP L21EPLN003554-600986

ÉDITIONS J'AI LU  
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

*Diffusion France et étranger: Flammarion*