

Tout d'abord, un petit mot sur la Réunion. C'est vraiment une île magnifique. Une espèce de petit paradis pour nous les métropolitains. Il ne fait pas froid, la végétation est luxuriante, les paysages splendides, mer et montagne, plein les yeux. Assurément, un voyage à effectuer une fois dans sa vie. La participation au Grand Raid m'a permis cette découverte. Comme quoi la course à pied élargit nos horizons.

Mon grand Raid 2004

C'était un sacré défi que je m'étais lancé. Ah, c'était facile d'en parler 6 mois avant. Mais quand il a fallu faire les valises et se rendre compte de ce qui m'attendait, la pression montait doucement mais sûrement.

Pourtant la certitude de boucler ce Grand Raid ne m'a jamais quitté.

Le summum étant la journée du jeudi, veille de course où le stress était palpable dans la petite maison que nous avons loué (du côté de St Louis) Nous étions 2 participants accompagnés de nos épouses.

Après-midi consacré à la préparation des sacs, minutieuse. Check-list pour chaque sac. Un pour Cilaos, un pour Deux-Bras et un pour l'arrivée. Vérifiés plusieurs fois, c'est dire la nervosité.

Préparation de la tenue de départ et du sac à dos.

J'avais longtemps hésité, pour finir par choisir le sac Endurance chez Raidlight. Ce sera un bon choix.

Sieste, plutôt relaxation profonde en début d'après-midi,

Dîner 19h, pâtes évidemment

Coucher 20h. Réveil prévu 0h15. Réussi à dormir 3h30. belle surprise d'avoir réussi à dormir. Ça s'annonçait bien.

Un 3eme coéquipier nous rejoint alors pour se rendre au départ. En effet, nous étions engagés en équipe de 3 sponsorisé. La partie engagement avait été prise en charge par Delta Dore (Plus connu pour sponsoriser un bateau sur le Figaro entre autres)

Départ pour St Philippe 1h15. Des raiders sur la route attendant une navette et ralentissement en arrivant du côté de Cap Méchant. Stade de départ.

Verif, pointage 2h50. Aucun retard pour nous. Météo parfaite pour patienter cette dernière heure. Et surtout beaucoup moins de stress pour moi à l'approche de l'heure fatidique. Comme si tout se mettait en place.

Stationnées près du stade, nos épouses purent rester sur le stade jusqu'à une demi-heure du départ. Rendez-vous fut pris pour nous revoir au volcan.

4h00. Départ. Les objectifs : finir, d'abord. Le temps escompté : il me plaisait de dire entre 28 et 38 heures. N'ayant jamais dépassé 67 km et 10 h de course (Euskal 2003), j'allais explorer une durée de course et des conditions (nuit) inconnues. J'étais là pour ça.

C'était quand même une sacrée bousculade ce départ. Du monde devant comme je ne l'avais pas imaginé à l'intérieur du stade. Arrivés sur la route plus large, ce fut plus facile de prendre un petit rythme de croisière. Mes qualités de routard marathonien m'ont permis de doubler pratiquement jusqu'au pointage où on prend un petit sentier qui marque réellement le début du Raid. Courir durant 1h38, je ne pensais pas démarrer la course comme ça. C'est quand même uniquement de la grimpe depuis le départ. Je me sentais toujours bien et dans de très bonnes dispositions. Mes qualités de grimpeur route suffisaient pour le moment.

Un petit mot de mes coéquipiers, Didier Philippe a fait preuve d'un courage énorme pour prendre le départ. 2 doigts de pieds brûlés en soudant 3 sem avant le GRR. Pas mis de chaussures depuis 3 sem, obligé d'enlever la semelle de sa chaussure à cause de la double peau pour protéger la plaie pas complètement guérie. Légèrement décroché sur les 1ers kilos à cause d'un problème de bretelles de sac, il ira jusqu'au Volcan en 6h23. Jetant l'éponge pour un mal de genou à cause de ses semelles manquantes.

Chapeau quand même.

Mon autre coéquipier André Delacroix rencontrera également des problèmes physiques. Souffrant régulièrement de la fracture de fatigue au pied, contractée il y a 3 ans, celle-ci choisit un mauvais moment pour se rappeler à son bon souvenir. Bien parti sur la partie route et chemin montant, j'eus la surprise de le rattraper quelques km avant le premier pointage. Goûtant le plaisir de faire la montée du volcan ensemble, le jour s'étant levé, c'était une belle journée qui démarrait. La suite, il décrochera peu de temps après sur le sentier du Puy Ramond. Il faut dire qu'il n'avait pas l'espèce de certitude qui m'habitait, la douleur au pied a eu raison de son engagement sur ce raid. Il arrivera au Volcan en 5h32 et rentrera avec nos épouses qui étaient au rendez-vous. Vu le parcours caillouteux et de

rochers proposé dans le cirque de Mafate, je me dis qu'il aurait souffert le martyr par la suite. Il a par ailleurs déjà démontré de belles qualités sur marathon (2h39) et surtout au marathon des sables 2003 brillamment terminé.

Quant à moi, 5h05 au **Volcan**. Pour un rendez-vous pris avec mon épouse au plus tôt en 5h, ça commençait fort. Pointé 270. Pas mal. Faut pas s'emballer, reste 110 bornes. 10 mn d'arrêt. Changer de Tee-shirt, boire eau-coca-soupe. Ce sera le régime durant toute la course.

Plaine des sables, courir est un vrai plaisir. De belles sensations, mes jambes sont au rendez-vous. Montée vers l'oratoire Ste Thérèse. Point culminant de la course. Course sans histoires. Presque en profitant des paysages. Concentration maximum quand même, c'est pas des sentiers faciles qu'on nous propose.

Mare à boue, 7h26, arrêt 15 mn. Eau-Coca-soupe, remplissage réserve d'eau. Goûter Dynamalt. Pas terrible, c'est pas le moment d'innover. J'ai oublié de préciser que ma propre réserve alimentaire est constituée de gels énergétiques Overstims Energix et anticrampes que je prendrais consciencieusement tous les trois quarts d'heure comme sur toutes mes courses longues. Ainsi que des pastilles d'Isostar Sodium toutes les 2-3 heures. Produit miracle pour éviter les crampes.

Quelques places perdues en prenant mon temps, mais après tout la course sera longue. La suite, impeccable, la montée vers le bivouac de Kerveguen sera tranquille. L'arrivée sur le bivouac Kerveguen se fait dans une ambiance exceptionnelle. Musique et applaudissements à l'annonce du 200ème coureur que j'étais. Je crois que ce point de passage mérite la palme d'or des ravitaillements pour l'accueil.

La dimension humaine de cette course a pris forme avec des rencontres et des bouts de chemin effectués en bonne compagnie. Le rythme de chacun permettant de composer des binômes, voir des petits groupes. Stephane Benayoun sera ce compagnon durant quelques heures, la montée vers Kerveguen et surtout la descente vertigineuse qui suivra seront effectuées en sa compagnie.

Quelle descente, on s'est fait. Un plaisir. Une foulée assurée, un terrain pas trop glissant. Tempérée sur la fin par une chute d'un concurrent qui aurait pu mal se terminer. (il finira en 32 h !) Il nous a doublé en tombant d'une dizaine de mètres, se fracassant sur les rondins de bois qui servaient de marches. Brrr... On l'a laissé groggy et sécurisé. Les secours étant prévenus, nous finîmes notre descente sur Cilaos.

Passage Mare à Joseph. Encore un sentier à monter. Difficile. Début de fringale, je m'étais vu trop près de Cilaos. Comme quoi faut jamais se relâcher.

L'arrivée sur Cilaos. Km 67,2. Attendue. Rendez-vous étant pris pour 15h au plus tôt. Il était 15h05. (11h05 de course) Parti comme une balle comme me dira un pote de métropole. Il se reconnaîtra. La place est toujours intéressante 192ème.

Personne pour m'accueillir. Arrivé trop vite, voilà ce que je me suis dit. Je récupère mon sac. Et c'est là que la préparation minutieuse prend tout son sens. Le contenu du sac conditionne la réussite d'une telle épreuve.

Lingettes pour me laver pieds, jambes. Changement tenue complète. Réapprovisionnement gels énergétiques. Remplissage Réserve d'eau. Gants vélo pour la nuit.

Puis arrivée de mon épouse et de mes amis. C'est là que j'apprendrais les abandons respectifs de mes coéquipiers. Il va falloir sauver l'honneur. Sinon ce sera fiasco pour toute l'équipe.

J'apprendrais quelques heures après la fin de mon périple à St Denis, qu'à mon arrivée à Cilaos, mon épouse et mes amis étaient à la gendarmerie en train de faire une déclaration de vol. Tous nos papiers, carnets de chèques, cartes bleues et affaires avaient été volés dans notre véhicule fracturé au moment du départ à St Philippe. Ils ont passé une drôle de journée eux aussi, courant de gendarmerie en gendarmerie, postes et agences bancaires pour faire toutes les démarches indispensables après un vol.

Ayant retrouvé mes premiers supporters, moral gonflé à bloc après une première partie de course qui m'apparaissait extraordinaire, j'en profitais pour me faire masser. Je n'avais tout simplement pas mal aux jambes. D'une souplesse inattendue après de tels efforts. Je ne connaissais pas la suite de l'histoire, mais sur l'instant elle était belle. Après ces massages préventifs, passage au repas.

J'essayais de manger du poulet, faut bien manger si je veux tenir. Ca ne passe pas. Trois petits

morceaux de poulet, une bouchée de pain. J'ai pas faim. Je vais donc rester sur ce qui marche. Eau-coca-soupe et mes gels énergétiques.

Stéphane m'a attendu, on va repartir, bilan : 1h02 d'arrêt. Reparti 256eme. On se dit qu'on est resté trop longtemps. Le pointage suivant nous contredira, puisque sans redoubler beaucoup de monde, nous serons pointé 207eme. Certains réunionnais avaient sans doute d'autres arrêts à Cilaos.

Sentier du Taibit. Belle grimpe. Nous arriverons la-haut de nuit. Passage à la lampe frontale durant l'ascension.

Les différents pointages-ravitaillement suivants auront des allures irréelles. Un point lumineux. De la soupe chaude, des bénévoles aux petits soins. La nuit a un côté chaleureux qu'on ne retrouvera jamais sur une course de jour. Quel plaisir de retrouver le compagnon qui nous a légèrement décroché ou de voir revenir celui qu'on a croisé au pointage précédent.

Et surtout quel bonheur de s'asseoir quelques minutes et déguster une soupe chaude.

La partie qui suivra donnera toute la difficulté à l'édition 2004 du GRR. Peu de répit sur cette partie du parcours. Le cirque de Mafate sera fait d'une succession de montée-descente dans les rochers et les cailloux. Puis ce sera la descente de la rivière des galets. Jusqu'à Deux Bras.

Ma nuit sera marquée par une glissade sur le premier passage de gué juste après un ravitaillement. Une corde pour ne pas tomber. Plouf, les deux pieds dans l'eau, le cul dans l'eau. La tuile ! Mes compagnons filent. 10 mn pour changer de chaussettes (importance des chaussettes propres dans le sac), sécher mes pieds, essorer tant bien que mal mes chaussures. Ce sera humide pour la suite, mes pieds vont en pâtir.

La douzaine de gué à traverser sur les cailloux jusqu'à Deux Bras sera à chaque fois un moment de crispation. Heureusement, je ne tomberais plus les pieds dans l'eau.

Au moment où je repars, un concurrent passe. Je me joins à lui. Quelle virée on a fait. Ce sera à ma grande chance mon poisson-pilote pour les 3-4 heures qui suivront. A part 2 ou 3 hésitations, je dirais qu'il a effectué le parcours jusqu'à Deux Bras les yeux fermés. J'ai eu la chance qu'il grimpe à la même allure que moi et d'être relativement bon descendeur pour être le seul à être capable de le suivre aussi longtemps. Je ne remerciais assez Mickael Erudel puisque c'est de lui qu'il s'agit. Je pense qu'il a eu le même plaisir à ne pas effectuer cette partie de course seul. Je ne l'ai pas revu à l'arrivée après qu'il eut quitté Deux Bras plus rapidement que moi. Il a terminé en 31h13.

Plus je m'approchais de Deux Bras à belle allure, plus je ressentais des ampoules aux talons sur mes deux pieds. L'humidité faisait son effet.

Deux Bras. km 104,5. 2h27. 22h27 de course. Pointé 184eme. De mieux en mieux.

Eau-soupe-coca . Je récupère mon sac. Lingettes, nettoyage des pieds. Grosses ampoules.

Changement de chaussettes. J'arrive à enfiler mes chaussures. Déjà 1 demi-heure. Je fais quoi. Je repars. Et puis non, je trouve un podologue.

Je ne le regretterais pas. Ils m'ont soigné mes ampoules. Un sur chaque talon. Faut dire que c'est calme. Le gros de la troupe est derrière. Eosine injectée dans l'ampoule, puis vidée. Elasto autour de la cheville pour compresser l'ampoule. Une demi-heure mais ça va mieux. Je repars donc après 1h03 d'arrêt. 198eme. Pas trop perdu de place. C'est fou comme on garde un côté compétition malgré tous ces aléas.

C'est un nouveau morceau de bravoure qui se profile, la montée vers Dos d'âne, interminable, le retour du jour nous redonne du baume au cœur, puis on continue vers le parking Cap Noir. En tout 2h15 de montée. 8 km. Ça va pas vite, les kilos ne défilent pas .

Le petit jour est froid. Eviter de s'arrêter, sinon c'est grelotter.

On nous fait remonter vers Roche Bouteille, montée raide, échelles métalliques.

Ensuite descente vers le stade de Dos-d'âne. N'ayant pas de connaissance de la région, je me fis aux dires de mes compagnons de route qui râlent d'avoir eu à faire cette boucle. En gros, monter et descendre un pan de montagne qu'on pouvait éviter.

Dos d'âne stade. Km 115,1. 6h37. 26h37 de course. 175eme. Le meilleur pointage effectué. Mes pieds tiennent. Les talons sont douloureux, mais c'est supportable. Je préfère monter que descendre.

En montant, mes talons ne portent pas.

Plaine d’Affouches. On se dit plaine, ça va aller. De plaine ça n’en a que le nom, c’est une succession de ravines. Des montées-descentes dans une végétation luxuriante, avec des passages glissants.

Les 20 derniers kilomètres deviendront pénibles, ne pouvant plus dès lors poser le talon droit au sol. Sur un appui, j’ai même eu l’impression de déchirer l’ampoule du talon droit.

Ce passage jusqu’au kiosque d’Affouches a un côté interminable. On tourne, on contourne, les ravines n’en finissent pas. Il est extrêmement difficile de retranscrire la longueur de cette portion. Et puis, ça revient de derrière. Un groupe avec 2 féminines passe. Puis d’autres. Je souffre, mais décide de m’accrocher davantage. J’essaie de faire abstraction de cette souffrance. Je m’efforce de trotter un peu plus. Depuis longtemps, je me voyais en 35h. L’ambition gagne mon esprit. Pourquoi pas faire mieux ?

J’atteins enfin le **kiosque d’Affouches. Km 127,2.**

J’en profite pour me faire masser le mollet droit et l’arrière de la cuisse droite qui commence à être martyrisés par l’extension permanente de la jambe. Plus de talon droit au sol. Repartir devient difficile. Le corps acceptant mal l’inactivité. Après quelques calculs, je me dis que finir en moins de 33h devient possible. Quelle force me pousse à avoir encore des ambitions chronométriques. Finir ne serait-il pas suffisant et surtout déjà héroïque. Je pousse la plaisanterie à redonner de l’élan à ce corps meurtri. La route forestière descend. Et je cours. Pas à 15 à l’heure, mais je double ceux qui sont passés alors que je me faisais masser.

Je me rassure en me disant que nous ne devrions plus que descendre. Erreur, on montera encore et pas qu’une fois.

Colorado. Km 135,2. 11h35. 31h35 de course. Pointage 192ème.

Je ne m’accorde plus de répit avec la ferme intention de terminer dans les 200.

Je m’arrête juste pour enfiler la tenue réglementaire. Le tee-shirt fourni par l’organisation !

Je repars pour une descente sur St Denis qui se révélera difficile. La souplesse et les bonnes dispositions musculaires habituelles à ce genre d’exercice n’étant plus au rendez-vous. Et puis ces réunionnais qui finissent forts, 2,3,4,5 me doublent. Je décompte ma place et mince, faut pas lâcher maintenant. Je rattrape deux autres concurrents, me rassure en même temps.

Et c’est alors qu’André mon coéquipier vient à ma rencontre, ça sent bon l’écurie tout ça. Les deux derniers kilomètres seront menés tambour battant, enfin façon de parler. Il filera devant prévenir le monde entier de mon arrivée. Je ne serais plus rejoint et pourrais savourer mon arrivée sur le stade de la Redoute.

Arrivée franchie en 32h39’51 à la 194ème place sous les yeux de mon épouse et avec une émotion non contenue. Partager de tels moments avec des êtres proches, c’est inestimable.

Le Grand Raid est une course très difficile. Le mot qui résumerait le mieux cette épreuve est interminable. La sensation de ne jamais en finir de ces montagnes russes.

Mon bilan sportif me convient parfaitement. Dans les 200 sur 2147 au départ, 1387 ont terminé en moins de 61h. J’aurais signé en partant.

Sachant que Richeville Esparon a terminé en 20h, soit 2h de plus que sur le parcours 2003, je pense que mon objectif secret de 30h n’aurait pas été loin sur un parcours comme l’an passé.

Je suis très satisfait d’être venu à bout d’un parcours décrit comme le plus difficile jamais proposé.

Le bilan physique est plutôt satisfaisant. Des courbatures le lendemain, état normal, vite récupéré.

Les ampoules aux talons avaient été bien soignées à Deux Bras (km 104). Elasto retiré, elles étaient vides et propres.

50 km avec des douleurs aux talons se sont soldés par des hématomes et des problèmes pour les poser au sol durant 2-3 jours.

Deux doigts de pied avec ampoules et un ongle qui va tomber.

Le phénomène le plus bizarre fut de voir mes deux pieds gonfler 2 jours après l’arrivée. Pas suffisamment gênant pour m’empêcher de faire du tourisme. Visite de la coopérative de la Vanille à Bras-Panon, d’une sucrerie et de la distillerie Savannah avec les dégustations de rhum qui vont avec.

Au bout de 48h, je voyais mes pieds reprendre un aspect normal. Dormir les pieds relevés permettant de rétablir la circulation sanguine.

Mon passé sportif ne m'avait encore jamais confronté à de telles difficultés. C'est fou de se découvrir de telles capacités. J'en avais eu quelques aperçus sur des distances 2 fois plus courtes, mais on ne sait jamais comment les choses peuvent évoluer quand viennent se rajouter des notions nocturnes ou de fatigue.

Si je n'ai jamais évoqué la fatigue, c'est tout bonnement que je n'en ai absolument jamais ressenti les effets. J'ai toujours eu un niveau d'éveil et de lucidité comme si j'évoluais sur une course d'un jour. Une motivation de 200% a sans aucun doute été le moteur de toute cette aventure. Une préparation minutieuse. J'en profiterais au passage pour remercier tous ceux qui par leur CR et leurs précieux conseils (préparation de sacs, description des lieux...) m'ont permis d'aborder dans les meilleures conditions ce grand raid qui est vraiment une course à faire un jour. Le forum Ultrafondus fut à ce propos une source riche. Si je peux être conseil un jour pour des candidats à l'aventure, ce sera avec grand plaisir.

Que tout le monde puisse connaître des joies, des émotions liées à cette tranche de vie vécue sur un tel périple, c'est tout ce que je vous souhaite.

.../...

A froid, une dizaine de jours après cette aventure.

Je ne sais pas si je retrouverais de telles sensations un jour. Chaque course ayant sa propre vérité. Mais j'ai acquis la certitude que beaucoup d'épreuves me sont sportivement accessibles. C'est une limite que je m'étais fixé. Ne pas outrepasser ses propres limites. Garder son intégrité physique et rester malgré tout sur une notion de plaisir.

Un Marathon Des Sables me fait saliver. Sans un besoin budgétaire, ce serait mon premier choix.

Pourquoi pas l'Ultra Trail du Mont Blanc en 2005 ?

La suite passera sans doute par le 100 km. Vivre un 24 h me tente beaucoup.

L'histoire est loin d'être terminée...

Didier BROUZIN

