

## Raid du Golfe du Morbihan 2010

par Didier BROUAZIN

Enfin,  
J'ai enfin terminé ce raid qui ne me réussissait pas. Hormis une participation au semi raid de 86 km, c'est la 5eme fois que j'en prenais le départ.

Et le pire, c'est que je reste sur ma faim. Je l'ai bouclé, mais juste bouclé. Ratant une arrivée triomphale à Vannes pour encore des problèmes d'ampoules aux pieds.

Pourtant cette année, ça ne s'annonçait pas facile. La chaleur tant redoutée des coureurs à pied a bien plombé la course.

C'est avec de gros doutes que j'aborde cette échéance qui est devenu l'objectif principal des 6 premiers mois 2010. Je me bats avec des pb de pieds, de hanche, de fessiers depuis fin décembre. Malgré tout, j'ai pu assurer tous les rendez-vous que je m'étais fixé.

Le **trail Glazig, 14 fev**, 32 km en bordure de mer. Sans pousser la machine.

L'**Ecotrail de Paris, 20 mars**, 80 km. Travail mental. En course jusqu'au 25eme km, ensuite en mode finisher. Très dur mentalement, et sous des trombes d'eau pour finir. Bilan 2h20 de plus que l'année passée. Une sortie de 10h36, quand même...

Puis ce sera l'accident du **semi de Liffré le 18 avril**. Grosse contracture arrière cuisse droite avant le 10eme km, l'arrêt total pour une semaine, soit 3 semaines avant le mont St Michel.

C'est donc sur le fil du rasoir que je me présente au départ du **marathon du Mont St Michel le 9 mai**.

Belle performance, que je qualifierais d'optimisée pour les moyens du bord. Un marathon en 3h19'21 couru intégralement. Pas un arrêt, même pas arrêt pipi et ravito à la volée. Avec une cuisse sous surveillance. Ça a tenu !

Tout l'intérêt de ce marathon était pour moi dans l'enchaînement avec le trail de Guerlédan 2 semaines plus tard. Grosses échéances 2010 oblige.

Le **23 mai**, journée avec déjà des températures très élevées, le **trail de Guerlédan** se passe pas trop mal. Première moitié de course avec Jérôme, bien gérée. C'est à l'approche du 3<sup>eme</sup> ravito que j'aurais un petit coup de mou. J'attendais au moins du coca pour un ravito annoncé liquide uniquement. Ce sera de l'eau et début d'hypoglycémie. 5 mn assis, prise de gel, puis je choisirais de m'allonger dans l'herbe. Bien m'en pris, puisque je relancerais la machine derrière et de belle manière. 23 minutes d'arrêt.

Je me battrais même pour terminer sous les 8h sur ces **58 km** d'un parcours très beau et très intéressant. 7h58'56.

Pour l'anecdote, un **10 km le 4 juin** en 42'19 en pleine chaleur. Explosé dès les premiers kilomètres.

Arrive donc l'approche de ces 179,5 km annoncés sur ce grand raid du Golfe du Morbihan. Fraîcheur et facilité, voilà ce dont j'ai besoin maintenant.

Sorties à 10-11 km/h, une dernière sortie longue que je réussirais à pousser à 34 km le 13 juin, juste sur l'envie. Un poil plus vite que prévu, passage au 30 en 2h30 ! et surtout fini sous la chaleur. Bonnes sensations, ça met en confiance. 65 bornes en 3 sorties ce week-end là.

Je participerais même au trail de **St Aubin d'Aubigné le 19 juin**, 6 jours avant. **19 km** en 1h31. Avec les 6 premiers km en footing. Bonnes sensations. Pas de soucis physiques majeurs.

### 25 juin 2010.

C'est en compagnie de Christophe, descendu de Dijon pour participer à cet évènement et de Jérôme que nous récupérons nos dossards à Vannes. De mon côté, la tension monte à l'approche du départ. C'est une certitude, la course se déroulera dans des conditions difficiles. Il fera très chaud.

**19h.** Départ du port de Vannes. Simplification de la logistique pour les coureurs avec cette boucle Vannes-Vannes. 539 partants. La première partie est très roulante. C'est un piège qui sera fatal à ceux qui partiront trop vite. C'est donc une gestion prudente de course adaptée à cette température. Les 2 premières heures seront très chaudes. Je suis en compagnie de Jérôme.



Merci Pascal

A l'approche de **Noyal, km 32,7**. Jérôme montre quelques signes de faiblesse. Il ne semble pas dans un grand jour. Manipulé pour une sciatique deux jours auparavant, ça ne doit pas simplifier les choses. Pointé en 3h06, temps de passage pas trop dégradé, c'est bien.

Je ressens des douleurs aux pieds, ce qui m'embête depuis plusieurs mois. C'est gérable pour le moment. Petite surprise, Christophe arrive derrière nous, je le croyais devant. Départ prudent. Il repartira avant nous.

Sur les photos dans le port, il est effectivement juste derrière moi. Surveillé sans le savoir.

Quelques kilomètres plus loin, vérification du sac et obligation de frontale et brassard.

Jérôme ira de moins en moins bien en direction de Sarzeau. Et c'est en alternant marche et course que nous progresserons, C'est en marchant que nous arriverons à Sarzeau, Jérôme ayant pris la décision depuis longtemps de stopper sa course. Décision de sagesse, vu ce qu'il restait à accomplir. Petit avantage sur moi, il a terminé la première édition de ce grand raid. La pression de finir est pour moi. J'ai par contre une grosse envie d'en découdre un fois Sarzeau passé. Arrêt express programmé.

**Sarzeau, km 52,6.** 6h07 Je suis surpris par le monde attablé, qui semble prendre son temps. Je me dis qu'un cinquantaine de coureurs sont là.

Je n'ai pas notion du classement, je m'estime dans les 150. Je serais surpris par la suite.

Passé 47 à Noyal, arrivé à Sarzeau 84.

Avec le recul, ce fut hyper bénéfique, ce temps calme que je me suis accordé. Tout compte fait, j'ai bien amorti les heures passées au soleil à un petit rythme soutenu.

Je repars donc bien frais avec l'objectif de cette fameuse traversée en zodiac.

A un pointage intermédiaire, la surprise, on m'annonce 45. Jamais je ne m'imaginais aussi bien. Les sensations sont excellentes. Je double du monde. Petites alternances marche-course, méthode cyrano bien adaptée. Seule petite constante, mes douleurs mécaniques aux pieds.

**Port Neze, km 74,3.** 8h47. 36eme.

Je me renseigne maintenant du classement. Je suis dans ma course, à 250%.

Je dois préciser qu'avec les températures, c'est à chaque ravito que je remplirais mon camelback. En gros, les deux litres seront toujours vidés après 3h de course. Je suis également équipé de deux bidons de 500 ml, avec Hydrixir au départ, puis remplis avec Nutrathlétics. Donc boisson énergétique en permanence sur toute l'épreuve.

La suite sera simple jusqu'à Port Navalo. Dans les petites rues d'Arzon, je rattrape Christophe qui galère depuis 2h, avec des pb de voûte plantaire. Arrêt programmé à Locmariaquer.

Ce sera donc après 11h07 de course que j'arriverais à l'embarquement.

### **Port Navalo km 91,2** pointé 27eme

Traversée que je craignais uniquement par un éventuel coup de froid. Ce ne sera pas la cas. Le pancho resserré par le gilet de sauvetage suffira.

Près de 20 minutes entre les deux pointages, il fallait compléter l'embarcation.

### **Locmariaquer, km 93**

Mi course, je suis bien. Ravitaillement d'abord, soupe, jambon, compote, coca. je recharge les batteries.

Puis je récupère mon sac. Changement de chaussures prévu. Je passe de mes chaussures de route à des Salomon trail. Chaussettes, short. Je profite même des podologues pour soigner une ampoule sur un petit doigt de pied. Dououreux, mais ça marchera. Nok sur les 2 pieds.

Et c'est reparti. Une quarantaine de minutes d'arrêt. On doit être aux alentours de 7h30.

Je croise Hubert (Berunner) à l'entrée de la salle. Il a l'air bien lui aussi. Je sais que l'on se reverra plus tard.



Source Yanoo.net

C'est une journée très chaude qui m'attend. Je voudrais aller le plus loin possible avant de subir ces températures. Ce matin, c'est agréable. Jusqu'à Auray, je connais le parcours, ce sont des chemins de campagne et des passages de route.

Aux alentours du 100eme km, je donne des nouvelles à Valerie. Pas d'inquiétude. On va aller le plus loin possible. Je joins Loic, qui vient de me laisser un petit SMS d'encouragement. C'est agréable de se savoir suivi.

### **Crach, km 104,1.** 13h50. 35<sup>eme</sup>

Je m'informe à nouveau du classement, afin de juger des effets de ma pause. Je vois que la première moitié a déjà fait de dégâts dans le peloton.

La traversée de Crach est un peu bizarre, on nous fait traverser le stade. C'était plus simple lors des éditions précédentes. Direction Auray. Ce sera pendant longtemps des chassé croisés avec les raiders qui naviguent dans les mêmes eaux que nous. Je citerais Maurice Chesnais, cotoyé sur d'autres ultras que je rattrape alors qu'il vient de chuter et se faire mal à la main, je ne connais pas tous les noms, mais les encouragements sont mutuels.

### **St Goustan km 113** 15h02

Petit étonnement dans les bois, je croise des bénévoles avec des brassées de rubalise ! Ils sont en train de débaliser le chemin qui longe l'eau pour rebaliser un sentier une dizaine de mètres plus haut dans les bois. Pas de soucis, ils m'indiquent qu'il n'y a qu'à suivre le chemin, tout droit jusqu'au Bono. Ce sera le cas.

### **Le Bono, km 118,4** 15h42 30eme

Petit ravito, placé au soleil. Deux bancs ont été déplacé à l'ombre, mais je me dis que pour la suite, ça va être compliqué, Tout va chauffer. Pour nous, c'est calme et simple de remplir le camel. C'est une chance dont nous profiterons jusqu'au bout. Bananes, coca et chocolat.

Je suis heureux d'approcher les 123 km. Plus longue distance atteinte en 4 tentatives.

Je reconnais tous ces chemins pour les avoir parcouru plusieurs fois, c'était effectivement la première partie du Raid auparavant.

**Km 127,2 Ravito Le Drevent.** 16h53 C'est un peu juste que j'arriverais. J'ai sans doute pensé ce ravito plus près. Au bord de la nausée, boire et manger des morceaux de banane. Ne pas s'affoler, laisser passer ce mauvais moment. Je m'allonge sur un banc à l'ombre. Je m'en remettrais très vite. L'expérience de ce genre de moments m'a bien servi. J'oublierais très vite ce petit coup de mou.

Repartir et continuer à s'hydrater et garder ce rythme de ravitaillement, ne jamais rester plus de ¾ heure sans rien prendre. Gels ou ravito proposés.

Pour info, la bénévoles en place, seule, est bien équipée avec un bac à glace. Elle n'a pas du avoir une journée facile.

Par la suite, je commencerais à ressentir des appuis forts sur mes talons. Ampoules en formation, comme d'habitude. Pas trop inquiet pour l'instant.

**Larmor Baden km 136** 19h04

Je réalise qu'il est plus de 14h. La chaleur est vraiment présente depuis 11h ce matin.

Ravitaillement complet. Des bénévoles aux petits soins avec nous. A l'avant de la course, nous sommes dans les 30 premiers, c'est vraiment très calme. Soupe, coca, jambon, compote. Je ferais un point au niveau talon et me fera percer une ampoule et strapper celle-ci. Cela tiendra jusqu'au bout. Moment le plus difficile, remettre la chaussure. Nok sur les deux pieds évidemment.

Hubert arrivera à ce moment-là et nous repartirons ensemble.

Je suis pleinement dans la course et me dis que c'est peut-être la bonne année. Ne pas s'affoler, il reste du chemin, surtout continuer à bien s'alimenter et s'hydrater. Avec le recul, la gestion de l'hydratation a été parfaite. Ce qui a permis de très très bien supporter cette chaleur.

Avec Hubert, nous effectuerons un petit bout de chemin ensemble. Une espèce de travail de fourmi qui consiste à aligner foulées après foulées pour aller le plus loin possible avant de subir ou de terminer le travail sur Vannes.

Au bout d'un moment que je ne saurais quantifier, Hubert s'accorde une petite pause, afin de donner des nouvelles par tel. Je continue, Je me sens dans un temps fort, je voudrais en profiter pour me rapprocher encore. Les pointages intermédiaires sont bons, Mon meilleur pointage sera 24eme. Le moral est au beau fixe.

A l'approche du ravitaillement du Moustoir, je croise Thierry qui va à la rencontre d'Hubert, Et ce sera tout son fan club, Mathilde, Laurence et Maud.

**Le Moustoir km 152,9**

Au ravito, je suis pas mal, encore dynamique, je mange une banane, bois du coca.

Depuis St Goustan au km 113, j'ai adopté un compte à rebours kilométrique, démarré à 66, j'en suis à 27. La marque de 40 m'ayant servi à valider une fin quasi certaine. Je n'ai plus ce doute.

Je repars juste après qu'Hubert soit arrivé. Je suis convaincu que nos chemins se croiseront tout à l'heure.

Je ressens tout de même mes appuis sur l'avant du pied. ça doit chauffer quand même. Je réalise que mes gênes aux pieds ont disparu depuis très longtemps. C'est étonnant tout de même. Quelque chose qui pourrait nous faire stopper une course disparaît au fil des kilomètres, vive l'ultra. Si il faut une centaine de kilomètres !!!

Et la tuile. Ce qui devait arriver arriva. Le naturel est revenu au galop. Une première alerte, une douleur vive au pied gauche, sur l'appui derrière le gros doigt de pied. Ça reste gênant, mais gérable.

Quelques kilomètres plus loin, c'est le pied droit. Ampoule identique. Ce sera la fin de ma course !

Du côté du 157eme km.

La suite sera très pénible. Le compte à rebours s'est considérablement ralenti.

Je ne peux plus assurer mes appuis en courant, très handicapant. Je me dis qu'en marchant, je vais pousser plus loin en espérant finir sur Vannes de manière plus dynamique.

Les points de repère seront les pointages.

A ce sujet, je suis pris d'une grosse colère pour le pointage de la pointe d'Arradon. On sort d'un petit chemin et on rentre dans un petit parc. Bizarre, flèche au sol nous indiquant ce parc et à quelques mètres, flèche nous renvoyant sur la route vers la gauche. J'arrive au bout, plein de monde qui remonte du petit port. Flèche vers la gauche, je suis, traversée d'un parking plein, une poussière pas possible soulevée par les voitures et là au bout, je me retrouve où j'étais quelques minutes auparavant. Je m'en inquiète, un tour de petit parking, je trouve ça fort. Les bénévoles sur la route m'informe que j'aurais du passer par un pointage. Je rappelle que je marche, le surplus je n'en ai pas besoin. Je retourne et trouve au sol un

fléchage, que je n'ai pu voir du fait de la présence de beaucoup de monde. Je ne serais pas le seul à me faire piéger. Je croise maintenant des coureurs qui ont fait cette boucle vers la pointe. Maurice croisé de multiples fois, et qui finira fort pour terminer 1<sup>er</sup> V3. Hubert, accompagné de Maud me rattrape dans cette descente. Je ne peux évidemment plus suivre. La fourmi grignotera donc des mètres et des mètres durant quelques heures encore.

**Pointe d'Arradon km 159,3** 23h31 encore 30eme...

J'attendrais avec impatience une partie de parcours ultra connu. Le chemin côtier autour de Vannes. En attendant, il faut continuer à avancer. Ce sera donc plus de 5 heures de marche pénible et les mots sont faibles. La tête à l'envers après avoir tutoyé une arrivée triomphale sur le port de Vannes. Une faiblesse récurrente de l'épiderme. Comme à chaque ultra.

J'y perdrais un peu de lucidité à gérer l'hydratation. Quelques moments délicats.

Protection moustique dans les bois, cuisses et bras. Ils ne m'oublieront pas, mitraillé à travers les boosters...

J'irais au bout de mon objectif tout de même, mais surtout dégoûté par la tournure des événements.

### **Vannes 179,5 km**

C'est avec satisfaction et soulagement que je franchirais l'arche à 23h40 après **28h40** d'effort.

10 minutes avant le premier du 86 km.

C'est en **51eme** position que je termine ce grand Raid du Golfe. Pour ma 5eme tentative, je ne peux que m'en satisfaire.

Plus de 50% d'abandon, 261 ont bouclé la boucle, 539 ayant pris le départ.

Hubert a terminé à la 27eme place en 26h55.

Belle course également.

La maîtrise de l'ultra, tout simplement.



Un fois la ligne passée, tout retombe. Je suis comme sonné par ces dernières heures. Tirillé entre la satisfaction et la déception. Merci à Laurence pour son assistance. J'étais, il est vrai très marqué.

Je l'ai bouclé, et pourtant...

Il y a un côté irrationnel dans l'ultra. C'est avec la pire des préparations par rapport aux autres éditions que je m'y suis présenté. Et c'est passé...

Maintenant, place au trail de Belle-île et à la Diagonale des Fous... Aventures à suivre...