

## Le grand Raid du Golfe du Morbihan 2010 par Hubert PIEL

Après 2 années en demi-teinte (pour ne pas dire pire), je n'aurais pas facilement supporté de rempiler et d'obtenir une nouvelle contre-performance. Pour éviter ça, j'ai tenté de me préparer un peu plus sérieusement cette année (l'inverse aurait été difficilement possible...). Dans cette perspective, les 24 heures de Rennes, le BUT (Bretagne ultra-trail) en mai, suivi immédiatement du trail de Guerlédan, et un enchaînement millimétré en juin pour arriver le mieux possible à Vannes, le 25 juin. Une semaine avant le départ, il commence à se dire que **l'édition 2010 se déroulera avec la chaleur.**

Ca doit être la faute de la coupe du monde puisque la seule édition torride autour du golfe du Morbihan a été celle de 2006 (abandon Le Hézo à 125km).

Je ne me focaliserais pas là-dessus. Je vais juste adopter un plan de marche hyper-prudent pour résister à cet élément dont je ne suis pas adepte, en général.

Bien qu'hyper assidu à cette compétition, le nouveau format de l'épreuve, avec départ et arrivée à Vannes, me donnerait presque la sensation de disputer une nouvelle course. Toujours mal organisé, je retrouve assez tardivement Patrick et Marie-Laure à proximité de la zone départ, ensuite, ce sont Cécile, Marin et Pascal qui nous rejoignent pour nous encourager. Quelques photos, quelques chambrages et c'est parti très lentement à la moitié du peloton. Il nous faudra assez longtemps pour trouver une allure régulière de 6'45/km tant le paquet est compact en début de course, avec beaucoup de marcheurs, notamment. La chaleur est là, bien présente. Les camel-bag vont chauffer pendant les prochaines 24 heures !

L'ambiance est détendue en ce début de course sur les chemins faciles de Vannes, puis de Séné. Passé Port Anna, il faut être plus vigilant car la trace est plus étroite, et les obstacles ne manquent pas ; de plus, l'attention est distraite par l'affluence sur les plages malgré l'heure tardive. Ambiance fin d'année scolaire. Mais oui, mais oui, l'école est finie ! Comme chaque année, le ravitaillement est placé sous les pins de l'école de voile. Je trouve les bénévoles un peu juste en effectif tant la demande est forte côté coureurs. Je suis surpris de voir la quantité d'eau bue en 2 heures de course !

Nous repartons par des beaux chemins cyclables vers les zones du Poulfanc (Vannes) et de Theix.

Après avoir tangenté l'ancienne route de Nantes, nous nous attaquons pour de bon à la presqu'île de Rhuys. La fraîcheur ne vient toujours pas. C'est d'autant plus sensible que nous empruntons un long tronçon de bitume peu avant l'arrivée à Noyal.

Patrick me semblait facile jusque là, il décide pourtant de me laisser filer.

Il s'octroie une pause sandwich tandis que je m'enfonce dans la nuit. Un contrôle des sacs, et des lampes frontales provoque un nouvel arrêt. J'en profite pour démarrer le mp3 en mode aléatoire.

Ennio Morricone pour commencer, suivi de Moby, Thomas Fersen et Massive Attack vont m'accompagner toute la nuit. C'est une première pour moi. J'ai tenté cette expérience en raison de la somnolence qui a eu souvent prise sur moi durant les 4 derniers raids circadiens que j'ai faits (GRR, UTMB, et GR56). Nous traversons une nouvelle fois la route de Sarzeau avant de nous enfoncer réellement au cœur de la course et de la nuit étoilée avec la pleine lune.

J'adore cette première zone autour du Hézo : nous courons entre de belles prairies vallonnées et le golfe sur notre droite. Le sol est souple et le sentier sinueux, un régal ! S'en suivent quelques traversées de marais salants, des sentiers coincés entre plages et lisières arborées, un peu (trop) de routes aussi. Tout ça nous rapproche paisiblement de Sarzeau que j'atteins à 1h20 du matin. Je m'attable peu

de temps, celui d'une petite soupe avec des morceaux de pain que je trempe, et celui d'un plein de liquides. Je croise Jérôme qui vient d'abandonner au moment où je quitte ce grand gymnase. Dans la partie suivante, c'est-à-dire jusqu'à Port Navalo, je vais faire le yoyo avec un groupe d'une demi-douzaine de coureurs dont quelques « coureurs d'extrême ». Tout le monde ne fait pas le Cyrano de la même façon !

Une nuit sans histoires, un grand moment de tiédeur, de zénitude et d'introspection ! Le jour se lève alors que j'enchaîne les criques précédant le détroit de Port Navalo. Le spectacle est de toute beauté à la faveur de la clarté du ciel, et de la qualité du point de vue sur les côtes, les îles, la rivière d'Auray, etc, grandiose !

Je me présente au bateau peu avant 12 heures de course, c'est-à-dire juste avant 7 heures du mat, heureux comme un gosse qui va faire un tour de manège. Le chrono est arrêté, donc pas de pression pour embarquer, s'équiper du poncho et du gilet, et attendre que le zodiac soit plein. Rapide et agréable traversée. Le capitaine et son équipage sont aux petits soins. Ils sont finalement plus fascinés par notre aventure que nous pour cette nautique récréation.

La course et le chrono reprennent sur le quai de Locmariaquer, mais seulement pour rejoindre le gymnase de la même ville, 3 km après le bourg.

Pendant les 2 heures qui ont précédé ce moment, je m'étais mentalement préparé à lister toutes les choses que je devais faire à ce ravitaillement de mi-course, ou plutôt de début de course, c'est en effet là que démarre vraiment l'« épreuve » avec le soleil qui est déjà haut, et la chaleur qui va vite nous submerger à nouveau. Grosse déconvenue devant le tas des sacs numérotés : **le mien n'est pas là !**

Je pars me restaurer en pestant intérieurement, en rêvant qu'il est mal rangé, et que les bénévoles vont le retrouver !

La tête ailleurs, je ne fais pas ripaille. Je ne prends pas non plus le temps de discuter avec les gens que je rencontre, juste le temps de saluer Didier qui repartait à mon arrivée.

Je trouve quand même quelques barres de céréales à emporter, en me disant que c'est mieux que rien, et je reprends la route en ayant perdu trop de temps à mon goût !

Une étape qui alterne de jolis chemins creux autour de Crac'h, mais aussi pas mal de goudron. C'est une portion où on est assez loin du golfe !

Je passe quelques coups de fil pour organiser un plan B d'assistance : récupérer quelques gels, boissons, et une saharienne pour ma tête !

Pour la course, mis à part la chaleur qui s'accroît, tout va bien : j'avance, et je gagne des places !

Arrivée à Auray, Port de St Goustan. Au ravitaillement, je récupère un peu de poudre pour me préparer un bidon énergétique. A nous la rivière, et direction Le Bono.

Je fais une traversée du pont suspendu remarquable et immortalisée (Merci Christophe Rochotte journaliste de Run'n Live).

Il est 11h15, et nous ne pouvons plus ignorer la chaleur. Les écarts sont devenus importants entre les coureurs. Je fais route avec un local : Patrick qui me surprend par son caractère de chameau : il ne boit rien ou presque entre 2 ravitos ! L'allure était régulière jusque là, elle va un peu chuter sous le cagnard. Cependant, j'arrive sans peine à maintenir la course au moins dans toutes les parties ombragées !

## Larmor Baden

C'est la dernière « grosse base » Il me tardait d'y arriver ! La plage que nous venons de longer nous est apparue interminable !

Didier est là, il se fait soigner les pieds.

Moi, je bobo devant les mets proposés, rien ne me tente, je suis au bord de la nausée... je sirote quand même 2 verres de Breizh Cola. Je prends mon temps puisque j'ai décidé d'attendre Didier, et finalement, je me garnis un petit sac avec des pâtes de fruit : c'est toujours ça !

La pause a sans doute approché la demi-heure mais qu'importe ! Nous repartons en trotinant et avec la volonté de sortir au plus vite de l'agglomération. Rapide passage sur une plage où nous interpellons Marie-Laure en train de parfaire son bronzage côté face... Nous nous hâtons lentement... Nous savons qu'ensuite, il y a la traversée ombragée du marais de Pen en Toul. Je m'accorde une nouvelle pause avant de quitter ce passage de fraîcheur relative. Je veux réunir mes forces avant une longue séquence de bitume exposé, et envoyer un message d'encouragement et de prudence à Fred qui ne va pas tarder à s'attaquer au demi-raid, départ 17h00.

Ensuite, ça devient compliqué mais j'avance ! Je n'ai pas l'intention de laisser Didier tout seul devant !

Du côté de Port Blanc (j'avoue avoir un peu de mal avec la chronologie à ce moment de la course), j'ai l'immense surprise de tomber nez à nez avec Thierry qui m'a fait la surprise de venir me supporter en vrai ! Il va m'accompagner jusqu'au ravitaillement du Moustoir (km 153), une aide précieuse et providentielle, mais aussi une compagnie pour moi qui vient de courir seul ou presque pendant 18 heures environ !

Nous y parvenons enfin vers 18h00. Le petit ravito est presque désert, il n'y a quasiment que mon équipe d'assistance et les bénévoles ! Maud, et le petit Louis, Laurence et Mathilde. Je suis content de m'asseoir à l'ombre de la bâche. Je résiste quelques instants à l'ordre qu'on m'intime de changer de tee-shirt, mais je comprends vite que plus je me laisse faire et moins ça me prendra d'énergie et de temps ! Nouveau tee-shirt, nouvelle casquette avec protège-nuque, quelques gels récupérés à l'arrache suite à mon SOS du matin, un peu de Nok et je repars avec Maud qui souhaite faire cette étape avec moi. Je me sens gêné, comblé, mais de toute façon, je n'ai pas le choix ! J'ai par ailleurs, fort à faire avec un releveur qui est devenu très douloureux.

Nous allons passer un agréable moment ensemble (désolé Thierry !) en alternant marche, course, bavardage et rigolade. Nous dépassons Didier à la pointe d'Arradon. Il semble souffrir le martyr avec ses pieds, le pauvre ! il ne peut nous suivre malgré notre timide invitation à le faire. Nous longeons pas mal de plages en empruntant les murets coincés entre le sable et les murs d'enceinte des nombreuses propriétés privées. Je détonne un peu dans le paysage des serviettes et des claquettes.

C'est marée haute, sans doute un fort coefficient car la dernière plage nous verra nous mouiller jusqu'en haut des cuisses. Une nouvelle perte de temps : on n'avance pas vite dans ces conditions, ensuite il faut rincer les chaussettes, n'est ce pas Maud ?

Ca passe vite finalement, et Voilà déjà (enfin) l'ultime ravitaillement de Moréac (km 166). Je (on) m'accorde juste le temps de remplir les bidons et me voilà seul pour cette dernière étape. Je souffre tellement du releveur que je n'arrive pas à courir. Je me fais passer sans pouvoir réagir, et je fais mes comptes : 28, 29, 30 ! J'en pleurerais ! Je parviens enfin à relancer à l'approche de l'agglomération, et j'entre dans le bois du Vincin en trotinant. Je vais finalement parvenir à tenir en Cyrano jusqu'à l'arrivée toute proche maintenant.

A nouveau, Thierry est venu à ma rencontre pour le secteur Vannetais. Ensemble nous reprenons quelques coureurs : 30, 29, 28 j'aime bien les comptes dans cet ordre.

Et puis c'est le divin enchaînement : Conleau limpide tellement c'est plat, la Pointe des Emigrés, dernière petite difficulté, les chantiers navals, le port et son rectiligne bassin.

Un dernier coureur à manger et l'objectif de finir sous les 27 heures redonnent du dynamisme à cette fin de course. Pour franchir le bassin, le règlement impose la marche pour traverser une passerelle, la course reprend pour 500 mètres, et je me présente sous la banderole en 26h55 dont seront décomptées les 15 min de traversée nautique pour un **chrono final de 26h40 et une 26<sup>ème</sup> place.**

Est-ce la fatigue ? toujours est il que je n'explose pas de joie ! Pourtant ma joie est immense d'avoir vaincu mon démon : la chaleur, et d'avoir si bien maîtrisé la durée et la distance à parcourir, sans jamais avoir eu besoin de dormir, mon autre point faible des courses récentes.

Merci à Thierry pour la préparation qu'il m'a concocté, tous ses messages d'encouragement, et sa présence le D-day.

Merci à Patrick pour les moments passés ensemble. Sois confiant dans ta force Patrick ! la prochaine sera la bonne !

Merci à Maud, pour sa bonne humeur, à Laurence pour sa patience et à Mathilde pour l' amour de son papa....

Enfin Bravo à Catherine pour son excellente place sur le trail 56, mais aussi à Didier pour avoir enfin vaincu le Grand raid. Mais j'arrête on n'est pas aux César , tout de même !