



## Le grand raid des Pyrénées 2011 par Didier BROUAZIN

C'est quasiment au retour du Grand de la Réunion 2010 que Jérôme a lancé l'idée du Grand raid des Pyrénées. Boucler la Diagonale des fous lui avait redonné l'envie des grands Ultras.

Ayant terminé comme moi, l'UTMB, le raid du Golfe du Morbihan et donc La Réunion, cela semblait tout naturel de se tourner vers ce quatrième objectif.

C'est tout naturellement que nous avons donc validé notre inscription dès l'ouverture de celles-ci. Ce fut le plus facile.

Malheureusement l'année 2011 ne sera pas une année tranquille de préparation comme cela aurait du être.

Forfait à l'Ecotrail de Paris, Jérôme terminera difficilement l'Ultra Aubrac et déclarera forfait également au GRP, des suites d'une entorse au doigt de pied contractée au ... judo.

Mon année fut marquée par quelques performances et ennuis physiques. Un Ecotrail de Paris correct en mars, une troisième place aux 6 h de rennes ardemment accrochée en avril, puis un marathon du Mont Saint Michel en 3h16 au métier en mai.

Marathon dont je sortirais atteint physiquement. Ce fut le début d'une période difficile. Bassin vrillé qui m'a occasionné des contractures récurrentes à l'ischio-jambier droit. Débute une remise en ligne du bassin avec mon osthéo habituel.

Une tentative à l'Ultra Aubrac s'est soldée entre temps par un échec. 13 petits km, contractures et retour voiture. Prématuré par rapport à l'état physique.

Soit un petit mois de juin avec 50 km, puis un mois de juillet avec une petite centaine de km. Beaucoup ... avec la consigne de mon osthéo de ne pas courir pendant les vacances ! Impossible en vacances.

Par contre, vélo et natation, pas de problèmes. Donc ce fut mon programme sportif.

Avec une petite incartade du côté de Notre Dame des Monts sur les 10 km de la course à la soupe de poissons. Moins de 50 mn, en ayant juste poussé sur les 3 derniers km. Petit rappel ischio, donc prudence.

Le mois d'août sera plus conséquent puisqu'au retour de congés, fin juillet, constat est fait que l'osthéo a marché. La machine s'est redressée. Petit à petit, musculairement ça revient.

Je conclurais par un week-end du 15 août test pour savoir si ça tient. Enchaînement 3 jours de course + grosse sortie vélo le 4<sup>ème</sup> jour. Les voyants repassent au vert.

Bilan : 140 km de course en août avant de traverser la France, 800 km de vélo depuis le 12 juillet et 7-8 heures de nage.

La seule grosse frayeur sera le 15 août au départ de ma sortie vélo. Je fais une lourde chute qui m'occasionnera des plaies au coude droit, sur la hanche droite et sur le côté du mollet droit. Quelques soins sommaires et je partirais quand même, fâché. Pour effectuer les 82 km de Liffré à Dinard en pile 3h. Soins intensifs tout de même les 2 semaines suivantes.

Mais l'endurance était là.

Ce sera sous la canicule du Sud-Ouest que nous effectuerons la route jusqu'à Saint Lary le dimanche 22 aout. Ce temps exceptionnel durera jusqu'à jeudi, veille du départ.

Comme prévu, j'effectuerais une reconnaissance du parcours jusqu'au col du Portet, aller par Soulan et retour par les pistes d'Espiaube. Sans trouver tous les bons passages sur le road-book. Globalement, j'ai bien repéré le parcours. Ce sera donc une trentaine de km en 5h avec 1700-1800 m+. Reco à faire dès le lundi, car je savais prendre un risque coté récup. C'est ce que je vais constater avec des cuisses et des adducteurs sensibles jusqu'au ... jeudi.

Semaine tranquille ensuite, en famille. Balnéo à la résidence (merci Bernard pour l'adresse), Jacuzzi, hammam, sauna. Piscine et même sortie au centre Balnéa à Loudenvielle.

Nous retrouvons Fred et Laurence. Fred prendra le départ d'un trail Ultra pour la première fois.

La tension monte, l'évènement approche. Je sens bien que la préparation pas bien brillante ne m'a pas mis dans les meilleures dispositions pour cette aventure. Pas en totale confiance en tout cas. Je me rassure en disant que l'objectif sera de bien profiter de la 1<sup>ère</sup> journée, avec un départ le matin, c'est mieux comme ça. Il sera toujours temps pour faire le point à Villelongue, 71 km et continuer pour la nuit.

**Remise des dossards le jeudi.** Tranquille vers midi.

**Briefing à 17h30.** Premières nouvelles pas rassurantes. Alors que la semaine avait été splendide, on nous annonce des conditions météo bien moins favorables.

Une perturbation orageuse annoncée pour la fin de nuit impose un décalage de l'heure du départ. 7h au lieu de 5h, bon, c'est 2 heures de sommeil de gagnée, mais en contrepartie, on ne montera pas au pic du midi de Bigorre, le clou du parcours. (Aller-retour à partir du col de Sencours, estimé à 2h pour les derniers.)

Autre changement qui parait accessoire : inversion du parcours au départ et arrivée entre Vielle Aure et le col du portet. Donc une montée par les pistes de ski d'Espiaube.

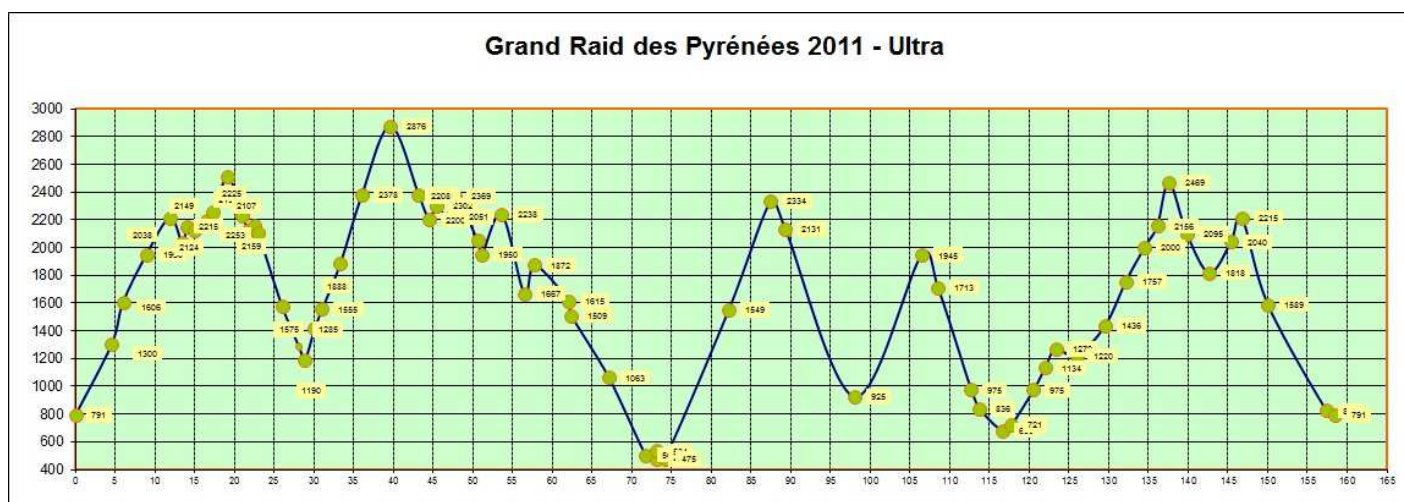
Pluie annoncée toute la journée de vendredi, voir neige sur les sommets. Equipement très important. Beau temps pour le samedi.

Ma dernière nuit ne sera pas top. Une trop bonne hydratation, c'est bien, mais faut souvent se lever. Et puis, ça gronde dans la montagne. La pluie fait son apparition sur St Lary. De la fenêtre, on voit bien la montagne qui s'éclaire.

C'est accompagné par Valérie et les filles que je me rendrais au départ vers 6h30. Nous retrouvons Fred et Laurence.

Je me sens tendu à l'extrême. Par habitude, je vais me positionner pas trop loin du départ. Je laisse Fred qui préfère partir plus derrière.

Voici ce que nous attends : 154 km avec + de 9000m+



**7h Vielle Aure, km 0. 850 partants.** Le départ est donné comme prévu. A un quart d'heure près, il aurait presque fallu la frontale. Il fait jour.

La bonne nouvelle est que les orages sont passés, et même plus tôt que prévu. Donc la montagne est dégagée. On nous annonce de la pluie entre 9h et 17h.

Pas d'affolement. C'est sur un tempo tranquille que j'aborderais cette épreuve. Je dois ménager la mécanique et des pieds que je sais fragiles.

Après des passages en sous-bois, les premières montées au-dessus de la station d'Espiaube me font réellement douter des mes capacités. Je suis scotché à la pente. Je suis en nage, je me liquéfie littéralement. Je me fais doubler, je me sens faiblard dans ce peloton, les autres n'ont pas l'air de transpirer autant.

C'est avec soulagement que j'atteindrais le col de Portet (2215m). Ma reco du lundi m'a au moins permis de connaître les lieux. C'est un vrai plus. J'envie ceux qui ont l'occasion d'effectuer de vrais recos.

Redescente jusqu'au Restaurant Merlans, premier pointage, 1,5 km plus bas.

**9h26 Restaurant Merlans, km 13,4. 391** (classement récupéré après course)

Sur toute la durée de ma course, j'adopterais le même régime. Tranches de jambon, bananes, soupe, chocolat et remplissage de la poche à eau. Je dispose également en permanence de 2 bidons avec une boisson énergétique. Hydrixir pour commencer et Nutraperf pour la suite. En tout, sur la durée du GRP, 1,2 litre d'Hydrixir et 1,8 litre de Nutraperf.

Ce sera ensuite une succession de lacs, de montées, de descentes. Un passage au col de Bastanet (2507m). Beaucoup de cailloux, de traversées de pierriers. Cela ressemble plus pour comparer au parcours rencontré sur la TDS que sur l'UTMB.



La pluie fait son apparition vers 10h. Pas méchante. Je ne sortirais pas encore ma veste imperméable. Je suis en tee shirt et coupe-vent sans manche que j'ouvre et ferme à volonté.

**12h26 Artigues, km 28,9. 344.** C'est au terme de 1400m- que nous arrivons sur ce ravito.

Ce coin est vraiment sympathique. Beaucoup de verdure, des cascades impressionnantes.

Ravitaillement dans une salle où il fait très chaud. Ne pas s'attarder.

Sortie d'Artigues, les randonneurs nous souhaitent une bonne montée. C'est 1200m+ qui nous tendent les bras.

Puis la pluie et le brouillard, progressivement de plus en plus frais.

Et la bonne surprise, c'est que hormis les pentes sèches comme peu après le départ, j'ai des jambes. Je grimpe fort. Je tiens un rythme supérieur. Je double facilement à ce niveau de classement. Et ce sera une constante sur toute la durée de la course. J'ai de bonnes jambes. Toutes proportions gardées évidemment, mais le breton se sent montagnard. J'ai quelques qualités de grimpeur à faire valoir. A quelques encablures du col de Sencours, le froid devient piquant, la pluie redouble. Je sors à ce moment-là ma veste imperméable. Et c'est dans une atmosphère dantesque que j'arrive dans le brouillard au col de Sencours (2378m)

**14h27 Col de Sencours, km 36. 294.** Ravitaillement dans une vieille bâtisse. Il fait froid. Je mange et décide de conserver la stratégie de soin de mes pieds. Je sais pertinemment que repartir sera extrêmement difficile par ce froid. Je trouve un petit recoin, une poutre et je repasse une couche de mousse de protection sur mes pieds. Après 7 heures de course, ce n'est pas du luxe.

La sortie de cet abri sera terrible. Tétanisé par le froid, je dois remonter au plus vite en température. Je trotte, il pleut, un brouillard nous empêche de voir plus haut, au dessus le pic du Midi de Bigorre que nous devons grimper. Ça doit pas être terrible là-haut.

Sur cette descente, je frôle la tuile. Absorbé dans mes pensées, sous la capuche et cherchant à réchauffer des doigts engourdis par le froid, j'entends une voix qui me crie : 'c'est pas par là'.

Effectivement, j'avais loupé une centaine de mètres plus haut le sentier descendant vers la droite et quittant la route empierrée qui descendait. Parcours bifurcation du 80 km du lendemain.

La suite sera plus tranquille, voir même très agréable, moins de froid. Je suis plus dynamique aussi.

Une grimpe au col d'Aoube (2369m) sans trop de difficultés, quelques pierriers, puis la redescente vers le lac vert et le lac bleu (1950m). Des sentiers herbeux, de la rocaille, nous contournons ce magnifique endroit. Le soleil nous réchauffe sur cette section. Le brouillard sera de retour de l'autre côté du lac, avant la remontée au col de Bareilles (2238m).

Maintenant, c'est une descente jusqu'à Villelongue qui nous attend. 1700 m plus bas !

La météo sera de plus en plus agréable. On profite un peu de la chaleur. On voit de loin les pistes d'Hautacam. Pas difficile d'imaginer cet endroit l'hiver. Tout est dégagé, pour favoriser le ski.

**18h19 Hautacam, km 57. 273 :** pour la première fois, je me renseigne au pointage, combien sont déjà passés ? Je suis surpris d'être aussi bien. Je m'imaginais dans les 500. C'est bon signe et en plus, je suis bien.

Descente accélérée vers Villelongue. Courue jusqu'en bas, tellement le chemin est sympa. Je m'applique à courir sur les côtés ou au milieu du chemin, sur les parties herbeuses. Je fais la course pour changer de l'approche rando longue adoptée jusqu'alors.

**19h37 Villelongue, km 66,6. 253. OBJECTIF ATTEINT.** A savoir profiter de cette journée de balade en montagne.



Je suis en pleine possession de mes moyens et vais pouvoir attaquer sereinement cette deuxième partie de course. Il s'avère même que je suis facile. Je grimpe fort et ça, c'est une très bonne surprise.

Je récupère mon sac et commence par manger. Ensuite, je trouve un petit coin. A droite de l'estrade dans cette salle des fêtes. Pas de vestiaires, ce sera au naturel. De toute façon, ça grouille de partout dans cette salle. Je me change totalement. Ai prévu une serviette pour m'essuyer. Toilette sommaire. Passage en collant d'hiver, Tee-shirt et polaire. Chaussettes propres sur pieds de nouveau préparés. Bonnet. Je garde les guêtres, qui se sont révélés indispensables sur ces sentiers détremés. Je rends mon sac et repasse par la case manger et remplissage liquide.

Et c'est reparti. **Il est 20h19 et renseignement pris, je repars 245.** Rarement, j'ai fait un arrêt aussi efficace sur ce genre de course. Petit coup de fil à Valérie pour donner les premières nouvelles depuis le départ. Satisfaction partagée pour cette première partie. Je me suis suivi, ayant souscrit au service de la balise GPS. Ma progression se voit donc sur internet. C'est un allié qui motive.

On commence par un bout de route, puis on bifurque sur une montée très raide, avant de rejoindre Soulom. La suite : 1859 m+ en 13,8 km !

Une montée maîtrisée pas trop difficile, des sentiers agréables pour commencer, jonchés de bouses de vaches !

La nuit est maintenant tombée. Toujours facile jusqu'au ravito où brule un feu.

**22h52 Turon de Bene, km 77,7. 236.** Ravitaillement express. Manger + niveaux.

La fin de la montée vers le Cabaliros sera très difficile. La pente est rude. J'y serais scotché. Des pauses tous les 10 mètres sur les bâtons. L'arrivée sera encore plus terrible. Il neige, j'ai les mains gelées. Pas moyen de tenir les bâtons. J'atteins le sommet (2338m) à 0h50. Je fais le tour de la table d'orientation, mais avec le brouillard et la neige, je ne trouve pas la balise pour redescendre.

Heureusement, derrière, ça arrive et quelqu'un sait par où aller. La connaissance des lieux, ça a du bon.

Il faut vite que je me réchauffe, les mains dans la bouche, tous les moyens sont bons. Une fois descendu plus bas, réchauffé par une conduite plus dynamique, ça va beaucoup mieux. Du groupe arrivé derrière, un seul a pris la poudre d'escampette. 1400 m- pour atteindre Cauterets (930m). C'est dommage, mais la nuit, les paysages sont sommaires. Nous sommes ravis sur ce que la frontale nous offre. Les seules perspectives sont le serpent de loupottes au gré des pentes et des vues dégagées.

Cette arrivée sur Cauterets me fait penser aux enfants, qui sont venus en colo, ici même, il y a quelques années.

**2h57 Cauterets, km 93,5. 230.** Nous sommes accueillis devant la mairie. Ravitaillement +niveaux.

Sur les marches de la mairie, je me refais les pieds. Je reste à l'extérieur pour éviter ces chaud-froid si difficile à gérer.

Grimpette de 1000m pour atteindre le col de Riou (1949m) par un sentier dégagé. Ascension que je passerais à ma main. En doublant de plus en plus à l'approche du sommet, tellement la pente me convient. Pourtant, elle est longue, on voit très loin le serpent de frontales.

On vient de passer la centaine de km et vont arriver pour moi les premiers grains de sable qui pimentent ce genre de course. Ça commence par la frontale. Au départ de cette descente, je ne vois plus beaucoup. Ma nouvelle frontale SILVA est gourmande. Je m'arrête pour changer les piles.

J'utilise le 2ème petite frontale pour effectuer l'opération. Big Problème, pas moyen. Frontale HS avec nouvelles piles. Je suis contraint de terminer la nuit avec cette petite frontale !

**6h03 Aulians km 104. 200.** Après coup, cette place me dit que j'avais effectivement fait une sacrée grimpette.

MAIS, je suis inquiet. Mes pieds ont commencé à taper sur cette descente, de plus, il reste une heure de nuit et je n'y vois plus beaucoup. Ravitaillement+niveaux, je reteste ma SILVA. Pas moyen. La tuile !

On m'annonce 1000m- jusqu'à la seconde base-vie, par le GR10. Je repars et là, c'est très dur. Je ne distingue plus l'herbe des rochers. Ça démarre par une prairie à pic. Glissades assurées et je ne suis pas le seul, puis le GR10 en sous-bois avec racines et cailloux. Pénible pour mes appuis.

Petit jardinage dans le village de Grust et le jour finit par se lever. Là, ça soulage. Mais je me dis que sans frontale valide, pas de 2<sup>ème</sup> nuit. Le compte à rebours a commencé. Pourtant, je n'avais pas besoin de ce stress supplémentaire.

Les derniers kilomètres vers la base-vie se feront sur la route. Pas possible de courir, pourtant ça descend toujours. Mes appuis sont alors très douloureux, la plante des pieds est atteinte et les talons sensibles. La catastrophe annoncée, comme d'habitude. Je m'étais vu finir ce grand raid, ayant retrouvé des certitudes. Tout s'effondre. Il restera 40 km à faire. ENORME !

**8h17 Esquizeze Sere, km 113,3. 206.** 2<sup>ème</sup> base-vie.

Je commence par manger, puis récupère mon sac. Cherche un coin pour me poser. Je découvre un podologue libre qui accepte de s'occuper de mes pieds meurtris sans lavage préalable. Diagnostic : Pas d'ampoules, mais le dessous des pieds complètement flétris par l'humidité et de la corne aux talons très sensible.

Il assèche avec de l'alcool et me badigeonne avec de la NOK. J'ai des chaussettes propres et des chaussures de rechange. Avec regrets, je laisse mes Brooks Cascadia extraordinaires d'accroche et de confort (Merci SOBHI Sport) pour mes Asics Trabucco solides. L'avantage, elles sont sèches et propres.

Puis machinalement, je pars me changer. Reprise du short, tee-shirt et coupe-vent sans manche. De nouveau, manger, refaire les niveaux et décide de repartir tout de même. Quitte à revenir, si ça fait trop mal.

Enfiler les chaussures fut déjà de la torture, continuer confine au masochisme forcené.

Je dois avouer que c'est 1800m+ qui se présente devant nous. Et la grimpette est mon alliée. D'une part, je monte toujours fort et mes appuis y sont moins pénibles, plus dilués au sol. Je me dis qu'il sera toujours temps de se faire mal pour finir les 1500m- du final.

**9h10. 213.** Je quitte donc inconsciemment cette bas-vie où j'avais décidé de m'arrêter. Si c'est trop dur, je fais quelques km et je reviens, pensais-je naïvement.

Il fait beau et ça va durer toute la journée. Je ne pourrais plus courir du tout et c'est là que l'affaire se complique. D'après mes calculs, je n'arriverais que vers 21h. Pas évident de se projeter sur une durée aussi longue sur un chemin aussi pénible pour chaque appui. Surtout avec mon problème de frontale, qui m'impose de terminer de jour ! (Après course, je découvrirais les piles dans le mauvais sens !!! ) Jusqu'à Tournaboup (1436m), c'est facile. Chemin de balade familiale ou route.

**11h55 Tournaboup, km 125. 216.** La chaleur invite bien à se poser et profiter d'un peu de farniente. Ce dont certains ne se privent pas. Pour moi, faut que je file. Jambon, bananes, chocolat et niveaux. Le parcours du 80 km devint commun. Les quelques premiers sont d'ailleurs déjà passés. De chemins de randonnées tranquilles, nous passerons dans un univers de pierres jusqu'au point d'eau suivant pour finir par le col de Barèges très raide (2469m). Je monte toujours bien. Mes appuis sont supportables. Je redoute la descente annoncée, il sera toujours temps de s'y mettre.

**14h37 Col de Barèges. Km 133,2. 206.** Très bel endroit, vue imprenable. Pointage et vision de cette terrible descente pour mes pieds. Réflexion que je fais à haute voix. J'entends que l'on me propose de la NOK. Je dis OK. Un féminine me permet de repasser une couche. Retrait rapide chaussures-chaussettes. Puis cette féminine lance : Bon, je repars, j'ai quand même une première place à défendre ! Il s'agissait tout simplement de la première féminine du 80 km.



La descente sera très difficile. Heureusement, ça se calme ensuite. La pente sera plus raisonnable. Ne reste plus qu'à avancer jusqu'au restaurant Merlans. Cette portion de parcours sera une succession de rochers, de sous-bois avec des racines, des bourbiers, du trail pur. Un petit coup de froid nous obligera à nous couvrir. Reprise de ma veste imperméable, le vent se fait plus fort avec un rafraichissement certain de l'atmosphère.

Le ravito qui se présente est une première arrivée, dans la mesure où la boucle est bouclée. C'est quasiment gagné, il faudra juste serrer les dents jusqu'à l'arrivée.

**17h08 restaurant Merlans km 141,3. 220.** Je suis heureux. Je sais maintenant que je finirais de jour. L'objectif d'arriver avant 21h, fixé avant course sera sans doute atteint. Une petite grimpe au col de Portet et ce sera 1500 m-. Parcours reconnu et plaisant, puisque nous devons descendre par Soulan. J'assure en mangeant comme toujours, en express. Quelques minutes et c'est reparti. Je profite de la dernière ascension. Bizarre, on devrait penser le contraire !



**Col de Portet.** Très mauvaise surprise, on redescend avec les coureurs du 80 km, soit par les pistes d'Espiaube, pistes de ski très raides. C'est une véritable séance de torture, tout en retenue. Talons douloureux.

Les coureurs du 80 km passent maintenant par wagons. Le différentiel de vitesse est énorme avec les coureurs du 160 km, qui me doublent aussi. Jusqu'à l'arrivée, je serais dépassé. Ce sera 41 places que je laisserais sur ces 10 derniers kilomètres !

ça ira mieux une fois les pistes de ski passées. Retour dans les sous-bois, sur un terrain reconnu 5 jours plus tôt. Ce sera la route en lacets, après les granges de Lias. Arrivée sur Vignec où j'ai le grand bonheur de retrouver Valérie. Je vais savourer ce dernier km. Je ne peux de toute façon pas courir. Le talon droit a cédé à 5 km du but. Je ne peux plus le poser au sol. Laurence, la femme à Fred est là également. Satisfaction d'apprendre que Fred ne lâchera pas le morceau. Ça prendra un tout petit plus de temps. Elles termineront avec moi.



**20h20 Vielle Aure km 154,4. 261.** Je suis profondément satisfait en franchissant à 20h20 une ligne d'arrivée tellement rêvée et ce sous les yeux de mes filles.

L'énormité de la performance, compte tenu de la préparation cahotique et la pénibilité des 50 derniers km compensent largement la glissade au classement. L'essentiel est d'être là à Vielle Aure et c'était pas gagné en partant hier matin. En plus, le temps cible était de 38h, arrivée avant la nuit.

37h20... Donc largement dans les temps. Elle est là la perf.

.../...

Maintenant, 2 semaines après, reste la profonde satisfaction d'une performance sportive hors norme. Les blessures sont maintenant refermées. Mais persiste encore ce sentiment fort : Plus jamais ça...

Il me faudra vraiment **une envie surdimensionnée** pour me représenter sur un tel format de course. Et puis se lâcher sur un format 80-90 km, ça peut être pas mal aussi...

Surtout après avoir déjà bouclé GRR, UTMB, RG56 et GRP... Grande fierté d'un si beau CV