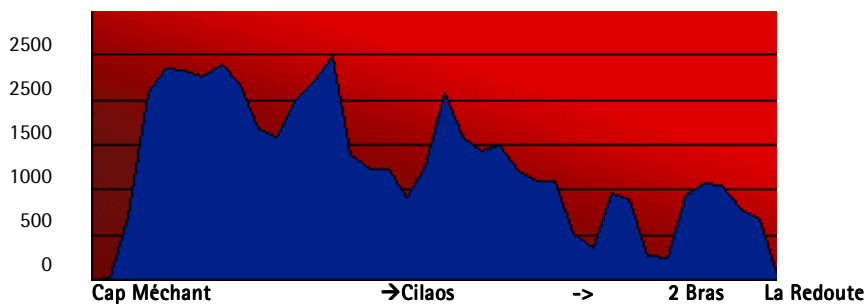




**24-25 et 26 octobre 2008**

Le Grand Raid 2008 de l'Ile de la Réunion  
 La Diagonale des fous  
 16<sup>ème</sup> édition  
 150 km environ et 9000m de dénivelé positif



### Ambition ou illusion de la course parfaite

S'engager pour la deuxième fois sur une course aussi « importante » que le Grand raid de la Réunion s'accompagne forcément d'une forte motivation liée à une bonne définition de ses objectifs.

./..

Cela commence par tirer les enseignements de l'édition précédente, repérer les lacunes et se mettre au boulot sur un plan d'entraînement adapté et raisonnable.

Le mien, justement, ne pouvait pas être plus dense: Je me suis rendu aussi souvent que possible pendant les 6 semaines précédant le départ, sur mon circuit fétiche de la vallée du Couesnon (15km, 550D+). circuit très vallonné où je peine à dépasser le 9km/h tant il est exigeant. Un peu plus tôt, les congés du mois d'août m'ont permis de faire, en famille ou seul un bon nombre de sorties montagne à différentes allures.

La Réunion, c'est aussi le prétexte d'un séjour vacances, alors autant tout faire pour en profiter judicieusement.

Notre projet est de partir, mon épouse et moi, avec un autre couple d'amis.

Nous avons sélectionné un appartement à St Gilles, les pieds dans l'eau, afin de profiter au mieux de cet environnement privilégié. C'est aussi un point de départ vers des randonnées-entraînement autour du Maïdo, le sommet occidental de l'île

Toutes les conditions sont donc réunies pour que 4 coureurs se présentent au mieux, sur leurs lignes de départ respectives.

### **La course**

Nous nous retrouvons naturellement entre potes bretons derrière la ligne de départ de St Philippe, Cap méchant, au sud de l'île, pour chahuter en attendant le compte à rebours de Robert Chicaud. On peut lire sur la tête des uns ou des autres un mélange particulier d'excitation, de trac, d'enthousiasme, qui nous rend tous différents à l'approche de l'heure H Vendredi 0h00

Comme d'habitude, c'est parti sur un train rapide. C'est un vrai travail d'équilibriste que de trouver le bon dosage pour avancer rapidement sur ces 15 premiers km, sans pour autant développer de fatigue prématurée. Le peloton va cheminer calmement, traversant d'abord des champs de canne à sucre et ensuite, serpentant dans la forêt.

D'un seul coup, le rythme change. Nous sommes pointés, ravitaillés et puis, abandonnant la tranquille route forestière, nous nous engageons un par un dans le sentier étroit, raviné, vertical qui va nous élever de la côte 700 jusqu'à celle de 2200, dans un ordre qui ne peut être bouleversé tant les possibilités de dépassement sont rares et périlleuses.

Du coup le rythme de chacun est aussi celui du groupe, d'où l'importance d'être le mieux placé possible à l'entrée du goulet.

L'effort est soutenu, le silence est de règle. De temps en temps, les frontales éclairent sur les côtés les premières victimes de ce mur d'accès au Piton de la Fournaise.

Le paysage évolue franchement lorsque nous nous approchons du sommet, jusqu'à la franche disparition de la végétation. Nous sommes dans le paradis minéral: Il est vain de chercher un endroit pour poser les fesses !

La pente aussi est devenue moins forte. La nuit a été très belle, nous offrant d'admirer, au loin les villes de la côte ouest. Le ciel est sans nuages et le soleil nous cueille fraîchement pour nous révéler ce paysage unique et éphémère du sommet du volcan.

### ***Foc-Foc 2350m 24km***

C'est à ce moment que je rencontre une première fois l'ami Jalabert.

Je le double alors qu'il s'équipe pour faire face aux frimas de l'aube en altitude.

Je m'arrête moi aussi un peu plus tard, ce qui lui permet de me rejoindre et nous atteignons ensemble le grand ravitaillement du volcan en faisant connaissance, simplement.

Mes sensations sont excellentes, je ne connais pas cette fatigue qui m'avait envahi lors de ma première tentative, en 2006. Je tente de suivre un tableau de marche dont l'objectif est 36h00.

### ***Le volcan 2320m 30km 5h43 387<sup>ème</sup> / 2168***

Du volcan vers Mare à boue

J'ai fait en sorte de ne pas aborder émoussé cette deuxième partie du parcours, à dominante descendante. J'apprécie mes progrès en descente sur une roche que pourtant, je ne porte pas dans mon cœur...Ma progression me semble rapide et fluide, je regrette presque que le paysage change aussi vite. La plaine des sables paraît si petite et l'oratoire Ste Thérèse, 2<sup>ème</sup> point culminant de la course, un monticule.

Au delà de Textor, l'environnement devient celui des prairies. Hélas, le ciel limpide devient gris et c'est sous le crachin prononcé que j'arrive à Mare à boue.

### ***Mare à boue 1594m 50km 8h21 364<sup>ème</sup> / 2099***

De Mare à Boue à Kerveguen

Le ravitaillement est militaire et assez abondant, je me fais servir 2 bols de soupe et repars calmement vers le coteau Kerveguen. Mon rythme est dicté par le désir d'arriver dans de bonnes conditions de fraîcheur au sommet proche du piton des neiges et a fortiori, un peu plus tard, à Cilaos.

Manifestement, cette précaution n'est pas encore suffisante car je ralentis encore dans la dernière portion. Les alentours du refuge ressemblent un peu au périph aux heures de pointe, il faut se frayer un chemin pour gagner le ravitaillement.

### ***Gîte du Piton des neiges 2484m 62km 11h45 351<sup>ème</sup> / 1993***

Derrière, il y a la descente que je redoute. Pourtant, c'est un nouvel itinéraire qu'on nous sert cette année et le calvaire de 2006 ne se reproduit pas : Je ne suis pas encore un grand descendeur mais je me défends pas si mal ! Pas plus de 8 coureurs ne me doublent dans cette portion (60 en 2006 !)

En bas, au « Bloc », je fais une longue pause consacrée au premier contact téléphonique avec Catherine. De mauvaises nouvelles : elle est victime de barrières horaires trop strictes pour ne pas dire utopiques ! Arrêt de la course à « 2 Bras » et nécessité de regagner le « monde » par ses propres moyens. L'organisateur se fout de leurs gueules !

### ***Cilaos (entrée) 1224m 69km 14h21 382<sup>ème</sup> /***

De mon côté, le chrono tourne, pourtant je suis comme détaché. J'arrive au stade où je récupère mes affaires, je me dépêche mais ne m'empresse pas, je me ravitaille laborieusement.

### ***Cilaos (sortie) 1224m 69km 364<sup>ème</sup> / 1688***

Avant de plonger vers Bras rouge, les anciens thermes, je m'offre une bière dans le café qui marque la sortie de Cilaos. Tenu par un Lorientais, raideur lui aussi, j'ai droit à l'accueil vip que je mérite ..... !

C'est une étape longue que celle qui précède l'ascension du Taïbit (longue c'est pour ne pas dire ch....te). Descendre vers un bras de torrent, des anciens thermes et puis une succession de montées descentes dont on ne voit pas l'issue..

### ***Pied du Taïbit 1260m 76km 16h11 360<sup>ème</sup> / 1599***

Un petit ravitaillement en bord de route baigné par la pluie devenue forte. J'y arrive rongé par le doute et l'abattement, je me pose *encore* longuement. Je ne trouve pas mon bonheur dans les victuailles qu'on nous propose, j'opte finalement pour un cocktail soupe-coca-café-dynamalt (de quoi réveiller un mort !)

Enfin, je m'élançe.

### **Du Taïbit à 3 Roches**

Finalement, à part un début de crampes aux 2 quadris, vite résorbé, ça se monte tout seul. Nous ne sommes pas très nombreux et intériorisons nos sensations dans cette dure ascension. Col du Taïbit 2080m Entrée dans Mafate. Derrière le col, la descente vers Marla est courte, facile et rapide.

### ***Marla 1580m 82km 18h24 348<sup>ème</sup> / 1505***

Le jour n'est plus là pour très longtemps. Je profite de ce premier ilet à la lumière naturelle, mais c'est à la lampe que je m'engage vers le suivant « 3 Roches ». La pluie est toujours présente, jamais bien forte mais à la longue.....De temps en temps, nous croisons des randonneurs, ou des campeurs, peut-être de simples habitants.....silhouettes énigmatiques rencontrées furtivement dans la nuit de Mafate. Le ravitaillement de 3 Roches est franchement inhospitalier: L'eau a tout rendu sale et glissant, les denrées sont rares et peu appétissantes, il n'y a pas assez de gobelets, ni de petites cuillers. Les papillons de nuit nous harcèlent, attirés par les frontales. Je m'attarde à nouveau, cette fois, pour tenter de réparer les dégâts cutanés de cette fichue humidité...

### **De 3 Roches à Grand Place**

Après ce nouvel arrêt, une fois de plus prolongé, mais ô combien nécessaire, je repars doucement pour négocier prudemment les nombreux passages à gué qui marquent ce début d'étape. De toute façon, je me transforme petit à petit en zombie, je dois à plusieurs reprises m'arrêter à même le chemin pour me reposer. Je suis obsédé par la nécessité de trouver un lit pour me reposer. Dans mon esprit rôde le souvenir de ma course de 2006. C'est sur cette même étape que mon tendon du genou gauche m'avait abandonné. Heureusement, je suis au top de ce côté, je ne peux quand même pas collectionner toutes les galères. J'arrive enfin à Roche Plate.

### ***Roche plate 1110m 95km 22h32 356<sup>ème</sup> / 1495***

Un ravitaillement où l'infrastructure confortable permettrait aisément la présence d'un dortoir. Mais non, il n'y a rien, je me repose quelques dizaines de minutes sur un escalier et reprends ma marche en avant. J'ai à l'esprit la difficulté-innovation de l'année (qu'on nous a présenté comme un truc monstrueux). Mes forces se mobilisent pour ce dur passage : en premier, une vertigineuse descente vers la « rivière des galets ». J'accomplis tranquillement cette première partie après avoir une nouvelle fois usé de la crème à bobos....Je m'accorde un nouvel arrêt à proximité de la cascade. La montée n'est finalement pas si terrible, une seule nouvelle halte sera nécessaire pour venir à bout de 500mD+ sur 1,9km.

### ***Grand Place les Bas 540m 103km 2h18 340<sup>ème</sup> / 1474***

Une légère descente et je suis à Grand Place. A cet endroit, dortoir ou pas, il faut que je me couche. Pas de lits.... Des bâches posées à même le sol vont m'abriter pendant les 2 heures où je tente de me refaire une santé. Le réveil est laborieux, je suis toujours trempé, je claque des dents mais me réchauffe très vite en marchant. Ma progression est rapide sur ce parcours en balcon vallonné qui nous fait traverser plusieurs ilets ( Bourse, La Plaque, Malheur, Aurère)

### ***Aurère 930m 112km 6h12 370<sup>ème</sup> / 1448***

Le jour se lève peu avant le ravitaillement. Je me l'accorde le plus copieux possible, c'est le petit-déj après tout ! et repars en direction de 2 Bras, la sortie du cirque de Mafate

***Deux Bras (entrée) 255m 121km 8h02 370<sup>ème</sup> / 1438***

2 Bras à Dos d'âne

Les dégâts de l'humidité sur mes parties « sensibles » se sont encore aggravés. Je dois me soumettre à de nouveaux soins après m'être changé, je me ravitaille, refais le plein de boisson, et repars.

***Deux Bras (sortie) 8h53 389<sup>ème</sup> / 1428***

La chaleur est devenue très forte. Je progresse régulièrement vers le sommet mais dans une recherche maximale d'économie. A 200 mètres du sommet, je m'arrête, complètement épuisé. Le sentier est emprunté par de nombreux spectateurs à la recherche de coureurs de leur entourage.

Le parvis de l'église de Dos d'âne abrite un petit ravitaillement. J'aperçois un lit de camp et une couverture : une aubaine que je ne laisse pas passer ! je réquisitionne le tout pour une grosse sieste. Une spectatrice me promet de veiller sur moi et de me réveiller si je dépasse les bornes !

Je repars en bonne forme. Un peu plus haut dans le village, c'est le vrai ravitaillement dans le petit stade transformé à cette heure en garden-party (le pique nique est une solide tradition Réunionnaise).

***Dos d'âne stade 1064m 128km 11h54 434<sup>ème</sup> / 1428***

Cette fois, je sais que c'est « in the pocket » . Il suffit de gérer au mieux mon capital, bien se restaurer et ne pas faire de bêtises.

Nous abordons une sévère crête, effilée de surcroît, mais c'est la dernière. La pluie revient, le sentier est franchement boueux mais pas glissant. Direction Piton Fougères 1513m. Ce passage devrait être le sommet de la course côté point de vues : à gauche les collines et l'océan, à droite Mafate et Roche Ecrite, aujourd'hui, un océan de nuages.....

Le parcours de crête se termine au kiosque d'Affiouches.

Une petite halte soupe et c'est le début de la descente, quelques km de piste où il est difficile de courir tant les pieds ont perdu la notion du support stable, dur. En fait, ils sont carrément broyés à cet instant !

Le parcours s'enfonce ensuite dans une plantation de goyaviers.

Là, changement de ton ! Holiday on Ice ! Le problème n'est pas de savoir si on va tomber mais combien de fois on va y avoir droit ! Mon compteur s'arrête à 3 ....

Nous sortons du bois....

**Colorado 680m 142km 15h49 409<sup>ème</sup>/ 1409**

Nous atteignons Colorado, dernier ravito...Celui-là, je le zappe....Je m'arrête uniquement pour revêtir le débardeur fourni par l'organisation et obligatoire pour franchir la ligne d'arrivée. Je suis parfaitement dans le tempo prévu depuis Dos d'Ane : 5h00 pour ce tout dernier tronçon. Mes jambes tournent toutes seules... je cours sagement cette dernière descente. C'est encore technique par moment et je ne rattraperai pas ce que j'ai perdu. J'ai rendez-vous avec La Redoute à 17H et je suis ponctuel. Au téléphone nous nous sommes calés avec Catherine pour l'accueil du guerrier. Comme d'habitude avec les Réunionnais, des grappes déboulent dans cette dernière descente et me font légèrement reculer au classement. A la « faveur » de clairières dues à des incendies, le stade m'apparaît enfin. Je ne suis même pas pressé d'en finir, je sais trop le sentiment qui m'envahira une fois le chrono arrêté.

Je laisse aller mes larmes alors que je suis acclamé pour mon arrivée. Dans quelques minutes, je vais pouvoir serrer Catherine dans mes bras, autant que mes yeux soient secs à ce moment là ! Je n'ai pas besoin de m'interroger sur les raisons de ma performance quelconque. Malade en début de semaine : rhino-pharyngite et poussée d'herpès, j'ai couru diminué, à cours de vitalité, c'est tout et c'est bête. Ce mauvais état, ajouté aux mauvaises conditions météo de la course laisse un petit goût d'insatisfaction qui appelle une nouvelle tentative. 2009 ? On verra bien, mais pourquoi pas ?

**La redoute 53m 148km 16h56 402<sup>ème</sup> / 1409**

**9184m D+**

