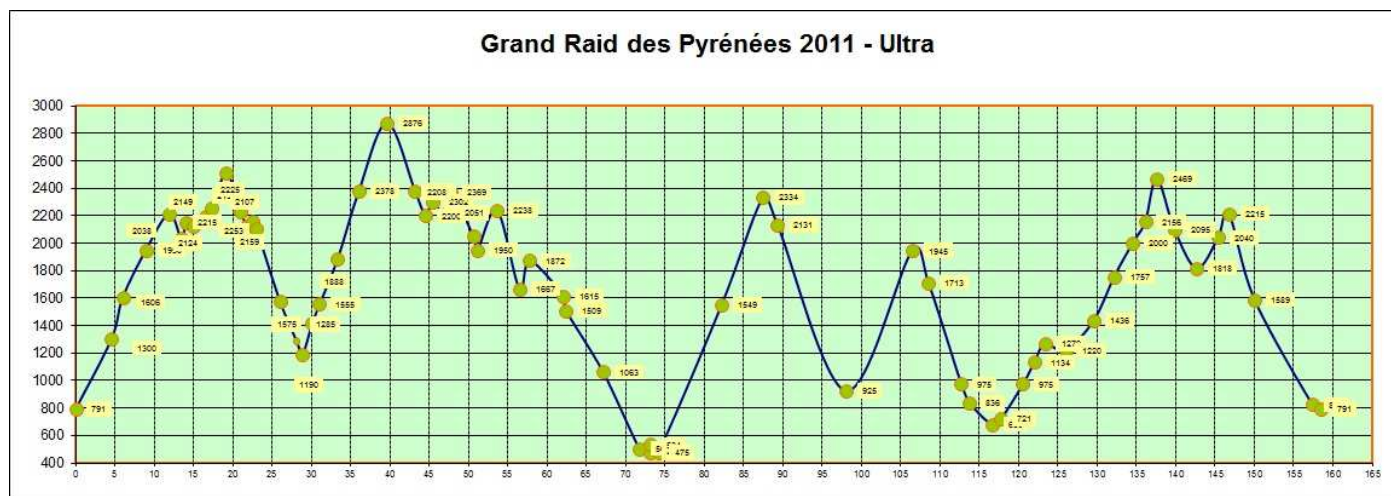


Grand Raid des Pyrénées
26/08/2011
160Kms - 10000m de dénivelé positif



Tout d'abord, je dédie cette course à Laurence qui a su être toujours près de moi et me soutenir quand il le fallait, mais aussi à ma copine Claire qui nous a fait peur ce mois d'août. Merci aussi à Thierry, qui a fait mon plan entraînement, malheureusement ma tendinite a tout chamboulé et mon entraînement s'est fait à l'arrache sur les dernières semaines. Merci à ma famille et mes amis pour leurs encouragements.

Certains vont dire pourquoi se détruire, se faire mal, pourquoi aller jusqu'au bout de ses forces? Tant de questions que je ne saurais répondre, peut être que cela fait parti de moi (de nous, coureurs d'Ultra), toujours aller plus haut, plus loin et pour certains plus vite ou tout simplement parce que l'envie est plus forte que tout.

Ma préparation a débuté au mois de février mais malheureusement elle a été interrompue ou mise en pointillée suite à une tendinite du tendon fascia lata.

Certaines courses de préparation étaient prévues comme l'Ultra Aubrac ou le trail du bout du monde, pour la première, j'ai abandonné au 30ème (le tendon explosé) et la 2ème j'ai préféré y participer mais en tant que spectateur.

Il me restait 5 semaines pour me remettre d'aplomb avant le départ à Vielle Aure le 26 août, ce qui est peu mais 3 semaines de vacances dans les Pyrénées m'ont permis de cumuler du dénivelé afin d'être au moins sur la ligne de départ.

Nous y sommes, 25 août 2011, la veille, Didier est avec moi et nous sommes au debriefing (Jérôme n'a pas pu venir suite à une blessure) sur la sécurité et la météo sur les 2 prochains jours et là patatras, le départ est décalé de 2h, il est prévu de forts orages, de la pluie, du froid (températures négatives), du vent et par dessus tout de la neige, cela promet. De plus, la montée du Pic du Midi est supprimée.



26 aout 2011 – 7h00

Le départ va être donné, la météo est pour l'instant clémente.

Didier part devant, et je pars vers la fin.



Et c'est parti pour de longues heures et quand même beaucoup de plaisir. (pt 791m)

Après 2 kms de faux plat, on commence les hostilités avec une montée dans les bois, un peu sur la route et sur une piste avec des pourcentages à 30 – 40%,



Les cuisses commencent à chauffer et cela va durer jusqu'au col de Portet (pt 2215m) puis une descente jusqu'au ravitaillement, pour l'instant cela se passe très bien.

La première partie avant le 2eme ravitaillement va se dérouler sans encombre, montée jusqu'au col de Bastanet (pt 2507m) mais la 2ème partie, c'est à dire la descente (sous la pluie) vers Artigues, ce fut autre chose, des cailloux, des gros cailloux, des rochers glissants sur 1000m de D- et comme je ne suis pas un bon descendeur, je perds beaucoup de temps jusqu'à Artigues.





On y est, cela fait du bien de prendre une bonne soupe.

Et je repars pour le col de Sencours, et la juste à la sortie de la porte du ravito un mur de boue devant moi et cela va durer pendant 30 mins, à glisser, à s'agripper à des barrières pour montée. Et le froid s'intensifie, les doigts sont gelés, j'ai du mal à tenir mes bâtons, la pluie, le froid, la pluie, le froid et j'arrive au col de Sencours (pt 2378m), ravitaillement ouf. Je prends une bonne soupe tout en claquant des dents, il ne faut pas que je traîne trop ici, car les abandons se font par dizaines.



Allez, on redescend, dans les cailloux, c'est reparti pour un tour, toujours dans le froid et la pluie. Les cols s'enchainent col de Bonida (pt 2302m), Aoube(pt 2369m), Bareilles (pt 2238m)





puis arrive Hautacam, ravitaillement, nous sommes en fin d'après midi de vendredi, je rencontre des bretons comme par hasard, et je vais croiser la route de René de St Brieuc avec qui je vais terminé cette course.

La fatigue se fait sentir, il est à peu près 22h, la descente est longue jusqu'à la base de vie n°1 de Villelongue où je vais retrouver mon premier sac afin de me changer et de m'habiller chaudement pour la nuit, de manger des pâtes et toujours cette bonne soupe.



Allez, nous repartons pour la nuit pour Turon de bene (ravito) où l'on arrive dans une tente où il fait

un froid de canard et de la boue partout, on ne traîne pas trop et on s'attaque au col de Cabaliros (pt 2334m) avec une montée vertigineuse où il faut grimper sur des rochers, tout en essayant de trouver les balises dans le brouillard, le froid, la nuit mais pour ajouter un peu de piment de la neige, que cela est difficile, je suis devant, puis René est devant, pas à pas on monte.

On y arrive enfin sur le col, on pense que c'est le col car on ne voit rien mais c'est bon, c'est lui (table d'orientation).

On redescend sur Cauterets (des abandons par dizaines), il fait jour, on a perdu du temps la nuit mais le ravito approche.

On se restaure rapidement et on attaque le col de Riou (pt 1945m), un col tout en lacets, assez facile, si on peut dire.

La descente est plus difficile après le ravito Aulian, avec toujours des cailloux et des flaques de boue, mes pieds commencent à souffrir, surtout sous la plante des pieds.

Base de vie n°2, on va pouvoir se changer et surtout changer de chaussettes, oh la la, mes pieds, ce n'est plus une voute plantaire que j'ai mais 2 énormes ampoules à la place, cela va être un calvaire pour terminer les 40 derniers kms, je strappe mes 2 pieds pour faire une couche supplémentaire et c'est reparti pour le col de Bareges (pt 2469m, le plus dur, en tout cas pour moi).

Une montée sans fin, des blocs de rochers à passer, mais il faut y arriver avant la fin de la journée pour commencer la descente avant la nuit, ce que l'on réussit à faire



mais après une petite partie de la descente de jour,



on attaque l'autre partie de nuit (la 2eme nuit sans dormir), je n'en peux plus, je commence à avoir des hallucinations, si si et cela va durer jusqu'à la fin de la descente et là on pense que l'on arrive enfin au dernier ravito mais non, on avait oublier qu'il y avait encore 250m de d+ à faire, j'ai un coup de chaud et je la monte à fond (façon de parler) car René n'était plus avec moi et je pensais qu'il était devant, enfin j'arrive au ravito, il n'est pas là, en fait il était derrière.

On y est presque, mais il reste le col de Portet, pas plus de 200m de D+ mais il reste surtout la descente sur les pistes où normalement nous aurions du la faire en 2h30 mais nous mettons 4h, je marche sur les talons, j'ai les articulations de la hanche et des genoux qui sont explosés à force de marcher sur les talons.

Les lumières de Vielle Aure se rapprochent, enfin j'ai réussi, je fais parti des FINISHERS, Laurence m'attend, je craque un peu, Hubert m'appelle au téléphone, Didier a mis 37h20 (belle performance), je mets 44h50, je suis heureux, j'arrive avec René (et Philippe) qui m'a bien tiré dans les dernières montées et je l'en remercie.

Nous étions 823 au départ, nous sommes 457 à l'arrivée.

A l'année prochaine, pour l'Ultra Trail du Mont Blanc.

