

## **Grand Raid des Pyrénées 2013**



### **Jour J – quelques mois....**

Le GRP c'est déjà une épreuve avant de commencer pour s'inscrire... Une ruée sur le site Internet, un serveur saturé, des paiements multipliés par 4 ou 5 avant d'obtenir une confirmation... Bref, heureusement, les organisateurs sont bien là et après quelques heures tout rend dans l'ordre ; Me voilà bien inscrit sur 80 km avec 5000m de dénivelé positif au programme ! En quelques heures d'ailleurs les inscriptions seront closes pour les deux courses... Au total dans notre groupe nous serons 4 sur le 80 Km et 6 sur le 160 Km.

Reste plus qu'à s'entraîner... Les trails d'entraînement seront peu convaincants... Hors barrière aux citadelles englué dans des mares de boue invraisemblables, et plus de 7h30 pour faire 50km au trail des moulins avec peu de dénivelé... Mais bon au moins pas de blessure ou de soucis pendant l'été !

### **Jour J – une semaine**

Profitant de ce trail, nous avons décidé de prendre des vacances dans les Pyrénées juste à côté du départ dans la station de Saint Lary Soullans. Excellent accueil dans le gîte où le reste du groupe nous rejoindra dans quelques jours et même si l'arrivée se fait sous un orage puissant, le reste de la semaine s'annonce plein de soleil ! Au programme, reconnaissance de quelques bouts de parcours histoire de se rassurer et d'estimer la difficulté... Au bilan de 4 jours de rando, près de 55km du parcours reconnu, des grimpettes longues mais peu techniques, un pic du midi pas si redoutable que prévu, des temps de parcours en mode rando rapide conforme aux barrières horaires et par contre des descentes très cassantes... Bref, je me sens un peu plus confiant surtout que tout cela est agrémenté d'excellentes nuits de repos et d'une super ambiance au gîte où l'on croise pêle mèle des randonneurs de passages, des cyclistes qui se font tous les grands cols, des bénévoles du GRP venus aussi quelques jours avant la course et bien sûr au fur et à mesure que la course se rapproche d'autres coureurs !

### **JOUR J-3**

Le groupe des parisiens nous rejoint... La pression monte. On ne parle presque plus que du trail... Conseils, reconnaissance, composition des sacs, pédicure, tout y passe...

### **JOUR J-1**

Retrait des dossards, examen des sacs et gros stress pour la veste obligatoire... Beaucoup de coureurs se voit refuser leur veste et donc pas de veste pas de dossard... Finalement pas de soucis de ce côté-là, le dossard 936 sera bien au départ !

## JOUR J

Lever 3h30 – Tout est prêt, juste à enfiler la tenue, à profiter du petit déjeuner spécial préparé par le gîte et c'est parti pour la ligne de départ... Comme prévu la petite place de Vielle Aure est complètement bouchée et l'accès au sas de départ est plus que difficile ! Finalement, nous serons en place à 4h58, pas le temps de se refroidir sous la petite bruine de ce matin et c'est parti.

6h10 Passage à Soulans ; le temps de parcours est bon ; le peloton est encore massif et cela ne va pas tarder à causer un beau bouchon dans la montée vers la crête. Même si on perd un peu de temps cela permet de ne pas oublier de manger et de ne pas trop forcer en début de course ; une fois la crête atteinte c'est dans la brume et avec le lever du jour que la masse des coureurs s'étale...

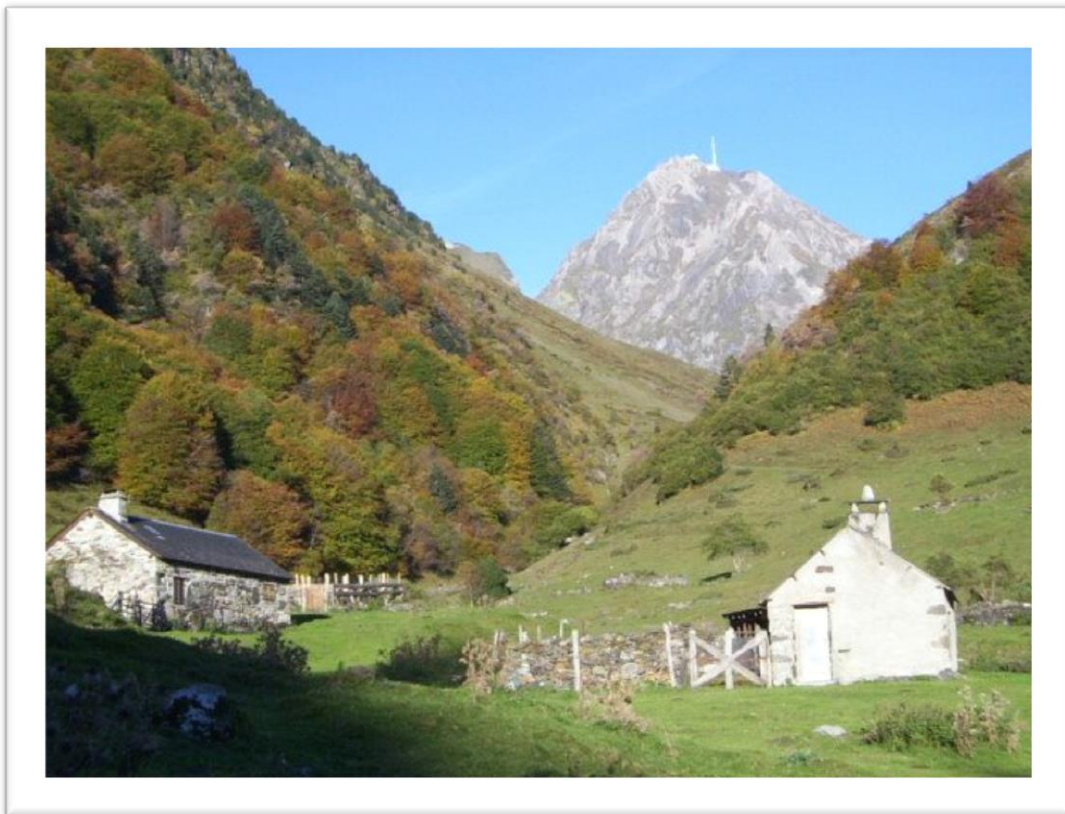
8h05 Arrivée au sommet de la première ascension, le col de Portet ; la montée a donc été un peu plus rapide que prévue selon les prévisions ; redescente au restaurant ravitaillement et petite pause de 10mn... 8h25 départ pour le deuxième tronçon du trail !



Portion avec pas mal de lacs d'altitude et quelques rayons de soleil qui arrivent après la pluie puis petite ascension vers le col de Bastanet où j'arrive vers 10h. Arrive la première grosse descente, non reconnue, et vraiment pleine de cailloux et de pièges glissants... Ce qui devait être une formalité devient vraiment pénible... Quand on arrive enfin dans une partie plus forestière, le brouillard ralentit de nouveau tout le monde ; les chemins sont nombreux et on ne doit pas perdre le balisage

de vue... Résultat arrivée au ravitaillement d'Artigues à 12h20 et grosse perte de temps donc dans cette première descente ☹

12h30 C'est parti pour la grosse ascension vers le pic du midi qui devrait être atteint dans environ 4h... Malheureusement les nuages bas feront que nous ne verrons pas le pic pendant tout ce tronçon, dommage car en reco nous avons une vue superbe sur le sommet pendant la majorité de ce tronçon. (voir photo qui est la vue depuis les cabanes de Tramazaygues) C'est de la montée donc pas de problème, le rythme est bon et le passage de la barrière au col de Sencours se fait sans soucis avec une heure d'avance. La montée au pic passe bien aussi même si évidemment les derniers lacets raides commencent à tirer sur les cuisses.



16h05 Arrivée au sommet, nous avons traversé les nuages et nous voilà au soleil ; l'occasion d'une bonne petite pause sur la terrasse... Prochaine barrière 20h à Tournaboup donc pas de stress le plus dur est fait... Il est vrai que dans cette longue descente d'une dizaine de km j'aurais pu courir plus mais cela fait plus de 12h de courses, la pluie et le brouillard sont toujours là et ce sera donc en marche rapide avec Sophie que nous atteindrons Tournaboup vers 18h30.

19h15 Grosse pause à ce ravitaillement ; d'abord j'ai très faim ! Donc la soupe, les pâtes et tous les gâteaux sont les bienvenus ! De plus, le mauvais temps et la nuit qui arrive impliquent un changement complet de tenue... Tenue hiver intégrale pour être sûr de ne pas avoir froid pour les prochaines heures. C'est l'occasion aussi pour le groupe de se reformer et de retrouver deux de nos coureurs du 160km. Nous repartons donc à 3 vers le col de Bastanet bientôt rejoints par plusieurs autres coureurs. Plusieurs cours d'eau bloquent carrément le passage sur ce tronçon et on avait été prévenu lors du briefing de ces obstacles. Leurs franchissements sera très acrobatique, glissant et vraiment limite dangereux et nombreux finiront bien mouillés.

22h30 Arrivée en haut du col, pointage et devant nous une immense vallée qui va nous mener au lac d'Oul. Autant dire qu'après les descentes de la journée je m'attends au pire... Et je ne suis pas déçu ! Nous sommes un groupe de 8 ce qui peut être bien pour la sécurité mais pas pour le rythme... Nous sommes obligés d'attendre constamment ceux qui n'en peuvent plus et le temps passe... A mi descente, Hélène va chuter en se tordant la cheville ; grosse inquiétude mais pas de gonflement apparent. Pour solidifier tout cela, un strapping est mis en place pour continuer mais nous avons encore pris une bonne dizaine de minute de pause. Nous finissons par arriver sur une partie faite lors des reco, un labyrinthe dans une forêt qui descend jusqu'au lac...

0h30 Eclatement du groupe... Certains s'aperçoivent que le rythme semble trop lent pour atteindre la barrière horaire de 2h et donc adieu la sécurité et chacun pour soi... Je reste avec Hélène dont la cheville fragile m'inquiète et nous avançons tant bien que mal dans cette forêt interminable qui doit nous mener au lac puis vers le restaurant. Hélène est vraiment épuisée mais continue d'avancer sous mes motivations et ma pseudo connaissance du terrain qui me fait lui dire après chaque lacet que l'on y est presque...

01h50 Arrivée enfin au dernier ravitaillement avant la barrière horaire (même si on apprendra qu'elle a été finalement repoussée d'une heure) ; Hélène est épuisée et je la laisse aux mains des secouristes ne pensant pas qu'elle soit capable de continuer malheureusement. Je n'ai pas spécialement envie de m'attarder ou de me reposer pour éviter de cogiter donc ravitaillement rapide et départ avec deux autres coureurs – sécurité oblige soi-disant – pour les 15 derniers kilomètres. A ce moment-là je me dis que c'est gagné que je vais finir largement dans les temps ; mais non ce ne sera pas si facile que ça...

02h15 Sommet du col du Portet, dénivelé positif terminé j'ai quitté mon groupe initial pour me raccrocher à un autre groupe qui avait un meilleur rythme mais qui me larguera un peu plus tard et me voilà donc seul dans la nuit pour descendre 1300m de dénivelé... Et c'est long très long... Je connais le chemin car fait en reconnaissance mais dans la nuit tout semble prendre trois fois plus de temps qu'en plein jour sans aucun repère visuel puisque il y a une sorte de bruine et de brouillard et la lampe frontale ne fait que se refléter sur cette paroi réfléchissante... Je cherche et j'attends désespérément ce virage en épingle à cheveux sur la piste de ski qui indique le dernier lacet jusqu'à Espiaube et il sera long très long à arriver...

03h30 Arrivée à la station d'Espiaube premier palier dans la descente ; là croisement d'un groupe avec un blessé qui ne savent pas du tout où ils sont et donc obligation de leur expliquer la carte et où rejoindre la route pour transporter le blessé. Ensuite un peu de chemin plat pour rejoindre la piste forestière qui va permettre de rejoindre la vallée. Et là mauvaise surprise... Le chemin que nous avons pris en reconnaissance avec le road book ne correspond pas au chemin réel... Au lieu de prendre le chemin large et dégagé voilà que je dois passer par une piste de VTT abrupte, dans les arbres bien denses et pleine de boue glissante ! Connaissant la carte et où nous devons aboutir, je suis forcé d'avouer que la tentation a été grande de contourner la difficulté et de suivre le chemin. Mais non me voilà parti dans cette descente infernale où l'on doit gérer le terrain, les bâtons et essayer de suivre les balises réfléchissantes en plein milieu de la forêt... Une vraie galère et de très nombreuses chutes...

5h15 Fin de la section boueuse et glissante... Il reste moins de 45 mn pour être classé, me voici sur une portion où normalement il n'y a plus aucune difficulté cette fois-ci... Et bien raté ! Là encore une

variante par rapport au road book propose une dernière attraction avec un passage le long d'un torrent dans les cailloux glissants et encore une ou deux chutes de fatigue... A la fin de ce passage une bénévoles me rassure, cette fois ci c'est presque fini !

05h45 J'arrive sur la dernière portion de route, il reste environs 1.8 km et moins d'un quart d'heure avant le temps limite.... Le stress d'arriver hors délai me reprend et je me dis que ce serait ballot d'avoir fait tout cela pour ne pas être classé... Donc pas le choix, je repars au pas de course, je traverse le village de Vignec où des spectateurs attardés ou matinaux attendent leur champion, je passe sur la départementale puis dans un chemin qui empruntent les vieilles rues du village et là enfin au bout de la rue l'arche d'arrivée... 5h57 Je suis finisher sans grande joie finalement, juste la satisfaction d'avoir tenu physiquement et moralement pendant près de 25h. Quelques-uns ont eu la patience de m'attendre et après quelques photos on ne peut pas s'empêcher de déjà refaire la course ☺ J'apprends que nos deux derniers du 160km ont récupéré Hélène au dernier ravitaillement et descendent ensemble vers l'arrivée. Ils seront là une vingtaine de minutes après moi. Retour au gîte, une bonne douche, les retrouvailles, un petit déjeuner rapide où l'on croise les pensionnaires du gîte qui se lèvent tôt pour partir en randonnée et qui ont l'impression de croiser des extraterrestres et enfin hop au lit...

Conclusions personnelles de ce premier grand trail :

- Vive les montées... et à bas les descentes : s'entraîner en montée c'est assez facile même sur des terrains plats comme la Touraine car il existe des tas d'exercices pour cela et donc je n'ai vraiment eu aucune gêne pour les ascensions. Par contre les descentes ont été un vrai calvaire avec des cailloux, des racines, des gravillons qui roulent sous les pieds, ect.. Donc pour le prochain trail s'améliorer impérativement sur les descentes !
- Le trail n'est pas un sport individuel : toujours essayer de rester avec quelqu'un ça semble primordial dans ce genre d'effort long. Toutes les parties que j'ai pu faire seul m'ont semblé beaucoup plus longues et difficiles. De plus, s'occuper des autres parfois plus mal que soit permet d'oublier ses propres petits soucis et d'avancer !
- Le repos est l'ami du trailer : malgré une préparation minimaliste, le corps est capable de beaucoup de choses à partir du moment où il est reposé et il dispose de réserves d'énergie; la semaine de repos total sans stress avant ce trail a je pense beaucoup contribué à la réussite de la course.