

Ça y est, c'est validé, j'ai réussi à boucler ce Grand Raid. Avant toute chose, merci à mon assistance locale : Marilou, Yéri, David, Jojo, Joël, et bien sur à vous tous .

J'ai vraiment vécu ce raid comme une fête avec les premiers km le long de la plage, l'émotion et l'ambiance de la foule te font oublier ce qui t'attend.

J'en ai fait quelques de courses mais celle ci était spéciale

Une première nuit qui peut se résumer à une balade dans des pâturages marquée surtout par les bouchons et le froid. les choses sérieuses commencent après Mare à Boue au petit matin vers 8h à la réunion, avec l'ascension puis la terrible descente du coteau Kervéguen qui nous amène à Cilaos.

Un ravitaillement ou j' ai trouvé réconfort avec ma super équipe d'assistance.

Entrée compliquée dans Mafate, et pourtant la préparation était optimale ; ravitaillement personnalisé avec le Zembrocal de Marilou, les soins des pieds de David. En repartant de Cilaos j'étais confiant et même certain d'avaler le TAIBIT en petite foulée pour entrer dans le cirque de Mafate avant la tombée de la nuit .

Mais cet optimisme sera de courte durée, car je prendrai un mur juste après la belle cascade de Bras Rouge. ...plus de jambes et mes alternances de course marche course qui d'habitude sont efficaces pour me sortir de situations difficiles ne fonctionnent plus., J'étais un peu seul face à moi même et voyant passer pleins de courant sur les pentes du Taibit et me voilà réduit à attendre que la forme revienne. Je savais que ce n'était qu'un moment mais tout te semble long dans ces cas.

Je fais la connaissance de ALLAN, un concurrent qui n'était pas non plus au top, et nous allons nous épauler pour essayer de vaincre le TAIBIT.

Ce coup de moins bien va durer jusqu'à Marla. Petit repos de 10min, puis un échange très intéressant avec Jérôme STIPA, et s'ensuit un nouveau départ vers le col des Boeufs,.

La forme commence à revenir vers 02h du matin, ainsi les passages s'enchainent vite ; La plaine des Merles, Le Sentier Scout , llet à Bourse, ... La nuit on l'impression d'aller très vite, mais à 5 km/heure . Grand Place en Bas, (dodo de 30 min) avant d'attaquer les deux gros morceaux de la journée de Samedi Roche Plate et la Maïdo. La montée de se fait tranquillement toujours avec mon complice ALLAN jusqu' à Roche Plate. Celle du MAIDO sera plus soutenue mais sans difficulté majeure. Je pensais surtout au plat de riz curry que je pense y trouver. J'arrive au sommet peu avant 13h après 3h d'ascension depuis Roche Plate. Au sommet le riz n'est pas assez cuit et surtout je n'ai plus envie de manger mes barres, j'ai envie de poulet au Curry , de riz, de lentilles corail au gingembre ! Et c'est la que je découvre le MALTA Descente tranquille vers llet Savannah ou je retrouve à nouveau mon assistance. C'est la première fois que j'ai une assistance dans une course et c'est un vrai luxe.

Après llet Savannah, je reparts avec des straps sur le genou gauche et un Tape sur le genou droit avec lequel j'étais déjà en délicatesse avant le départ.

La portion de llet Savannah jusqu'à POSSESSION est longue et ennuyeuse. J y retrouve à nouveau mon assistance Je vais y dormir encore 15 min, avaler un bol de Riz curry et me voilà parti pour la Grande Chaloupe.

C'est la section qui m'aura fait le plus mal. Le Chemin des Anglais avec ses dalles de pierres posées de façon désordonnées est dur quand on est très bien, je serai sauvé par David, qui m'a rejoint 200m avant la fin des pavés, il m'aura apporté l'énergie nécessaire pour faire la montée du Colorado mais surtout, ce mélange motivation, boost, qui permet d'oublier qu'on a mal. En effet depuis quatre heures du matin, je souffre d'une inflammation sur la partie basse du tibia. Dans ces conditions et grâce à David je réussis malgré tout à courir avec la douleur et même à prendre plaisir dans la descente .

Je remercie tous ceux qui m'ont aidé à préparer cette belle fête, en tout premier lieu ma fille, nous avons vécu des moments extraordinaires, mes amis et soutiens; un remerciement à Laurence et Nico pour nos échanges avant, au coaching de Jérôme pendant, et aux nombreux messages que j'ai reçus pendant et après aussi. Amis. J'aimerais que vous reteniez que j'ai pris beaucoup de plaisir dans cette aventure. La prépa, le voyage et la course, au point que j'espère y retourner une autre fois.

Méfiez vous quand tout va bien ...