Grand Raid des PyrÃ©nÃ©es 2009
RÃ©cits des courses
PostÃ© par : PHILFT
PubliÃ©e le : 25/2/2010 21:00:00

Notre Grand Raid des PyrÃ©nÃ©es de 150 kms dÃ©bute aprÃ¨s plus de 1000 kms d'un long voyage en voiture effectuÃ© avec Philippe et Doumet.

ArrivÃ© Ã Vielle-Aure Mercredi Ã 16h, nousÂ allons directement Ã notre hÃ©bergement et nous installons avant d'aller retrouver Didier Ã l'arrivÃ©e de son bus.Â En effet il a fait le voyage en train jusqu'Ã Lannemezan et pris ensuite un bus l'amenant jusqu'au village oÃ¹ se trouve notre hÃ©bergement.

AprÃ¨s avoir rÃ©cupÃ©rÃ© nos dossards nous allons prÃ©parer nos 2 sacs d'affaires de rechange que nous confierons Ã l'organisation pour pouvoir les retrouver au km 63 et au km 92 dans les bases de vies.
Le gros avantage du GRP par rapport Ã l'UTMB et qu'ici nous partons le matin Ã 5 h alors qu'Ã l'UTMB le dÃ©part est donnÃ© en soirÃ©e. Une seule nuit blanche complÃ¨te au lieu de 2 sera nÃ©cessaire ici. J'ai prÃ©vu de boucler le parcours en 42 H. Pour estimer le temps nÃ©cessaire, je me suis basÃ© sur le fait que le kilomÃ©trage Ã©tait un peu infÃ©rieur Ã l'UTMB (150 au lieu de 164), que le dÃ©nivelÃ© Ã©tait identique (9300m+), et que les chemins Ã©taient plus techniques et difficiles. Ayant bouclÃ© mon dernier UTMB en 40 H, je me suis laissÃ© une marge, d'autant plus que le balisage risque de provoquer quelques Ã©garements (l'an dernier, seuls 40 coureurs ont pu terminer suite Ã de nombreux dÃ©balisages.

Vendredi 28 AoÃ»t 2009
3h45 du mat, rÃ©veil dans la chambrÃ©e. 4h30, nous dÃ©barquons Ã proximitÃ© de la place de la Mairie du village de Vielle-Aure.
Conditions au dÃ©part : tempÃ©rature douce au village de Vielle Aure, mais ciel complÃ¨tement bouchÃ©, le plafond nuageux est
trÃ¨s bas. L'ambiance est trÃ¨s agrÃ©able, tout le monde est zen, pas de stress.
Nous passons dans le sas de dÃ©part et patientons ensemble. Juste le temps de faire pointer le dossard Ã©lectronique, de papoter un peu sur nos tenues respectives, de prendre une petite photo souvenir avec le quatuor, quelques mots d'encouragement ... le dÃ©part est enfin donnÃ©, Ã 5h00 et des broutilles.

VIELLE-AURE 791m => COL DE PORTET 2218m(11,7Kms et 1427mD+)
5H du mat, j'ai des frissons. On a le temps de savourer ce dÃ©part, dans les rue de Vielle Aure, des encouragements, de la musique d'ambiance style "fanfare, les clowns dÃ©marrent !" Nous avons 1400 m de D+ Ã avaler dÃ¨s cette premiÃ¨re partie. Le dÃ©but s'effectue sur la route jusqu'au village de Vignec, jetrottine tranquillement en compagnie de philippe.
AprÃ¨s une partie de route, nous commenÃ§ons Ã monter sur un chemin carrossable en

sous-bois. Le rythme est tranquille et nous attaquons trÃ¨s vite une portion raide oÃ¹ tout le monde marche en file indienne, avant de nouveau de reprendre en courant vers les Granges Lilas.
PassÃ© les Granges Lilas, direction Espiaube. Le chemin est vallonÃ© dans la forÃªt, trÃ¨s agrÃ©able. Nous devons ensuite traverser la riviÃ¨re Ã guÃ©, De nouveau on se retrouve sur une piste avec quelques passages d'Ã©chelles de clÃ´tures, vient la crÃªte du Coudet.
Re-escalier et petit chemin en forÃªt et encore un escalier permettant le passage des clÃ´tures. Une descente avant de remonter le vieux chemin qu'il nous faut abandonner pour cause de nature inextricable, puis remontÃ©e courte mais raide dans le champ. ArrivÃ©e vers 1300 mÃ¨tres on sort des sous-bois, la vue se dÃ©gage et on aperÃ§oit le col de Portet.
Premiers encouragements au son des cloches en revenant sur la route, puis arrivÃ©e Ã Espiaube. Passage parmi les vieilles maisons et ensuite le plat vers les pistes de ski, on va attaquer du gros !
AprÃ©s le parking de la station et le dÃ©part des remontÃ©es mÃ©caniques (dommage elles ne fonctionnent pas). 9,200 Km et 780 d+ de parcouru en 1h35 environ.et nous voilÃ de suite dans le MUR ! Une belle pente on va dire. DerriÃ¨re, en contre bas, c'est un ballet de lucioles, toujours apprÃ©ciable dans ces courses nocturnes, le jour se lÃ¨ve tranquillement.Se profile 620d+ en 3 Kms. Tout va bien. On commence Ã monter sur une piste de ski, on atteint un petit replat vers 1950 mÃ¨tres. Et rapidement nous attaquons une piste de ski et lÃ le dÃ©nivelÃ© augmente trÃ¨s rapidement. Dernier virage et nous voilÃ enfin Ã l'approche du sommet (2218m). Un peu d'air frais Ã ce col de Portet et cela fait du bien Il y a encore un coup de reins Ã donner pour atteindre le point de contrÃ´le et de ravitaillement.
ArrivÃ©e au col de Portet en 02h31. Â½ heure d'avance sur les prÃ©visions.
COL DE PORTET 2218m => ARTIGUES 1190m (29,6 Kms et 377m D+) 1415m D- Via le col de Bastanet 2507m
Je repars pour une traversÃ©e panoramique, herbeuse, trÃ¨s agrÃ©able au dessus du lac de l'Oule. Le lac est lÃ , premiers instants de rÃ©gal sur ce GRP ! Puis un sentier en balcon jusqu'au Lac infÃ©rieur de Bastan. C'est superbe, les paysages sont magnifiques !!!
Nous longeons plusieurs petits lacs trÃ¨s beau et trÃ¨s bleu. Passage prÃ¨s du lac supÃ©rieur MontÃ©e maintenant progressive vers le lac du Bastanet. On saute bien le lac inferieur et nous retrouvons le lac du milieu et le refuge de Bastanet. J'en profite pour faire quelques photos. Je trottine tout le temps mais je fais trÃ¨s attention de ne pas me griller car il va falloir maintenant s'attaquer Ã l'ascension du Col de Bastanet (2507 m) point culminant du parcours. LÃ , changement total de dÃ©cor, nous rentrons dans le domaine du minÃ©ral. Comme disez trÃ¨s bien le road-book, du caillou, du caillou et encore du caillou !!!!! La montÃ©e s'effectue sur un petit sentier trÃ¨s technique sur de gros blocs, par moment trÃ¨s raide.
Nous finissons par une traversÃ©e montante puis quelques petits lacets pour finir, ce qui me permet de terminer convenablement cette ascension. Le temps est superbe ! C'est un vrai rÃ©gal
ArrivÃ© au Col du Bastanet Ã 8h45 (19 km, 1800 d+) avec 1h d'avance sur le tableau de prÃ©vision oÃ¹ le ciel se dÃ©gage. Le col et sa vue imprenable sur les lacs de l'autre versant s'offre Ã nous. Chacun attaque sa descente, sans prise de risque, car le milieu est hostile ! Ensuite c'est mon terrainâ€¦â€¦
une belle descente bien technique (surtout au dÃ©but) de 1300 m de D-pour rejoindre le ravito d'Artigues.
Il fait un soleil magnifique et les paysages sont tout simplement sublimes. Nous passons

successivement devant les lacs de l'Hourquette, de Campana et de GrÃ©ziolles. Je fonce mais j'en garde quand mÃªme sous la semelle, comme on dit, et je fais vraiment trÃ¨s attention ou je pose les pieds car cette descente est hyper technique avec de gros blocs. Je dÃ©vale Ã bonne allure en slalomant entre les pierres. Au pied du barrage de GrÃ©ziolle, nous effectuons une traversÃ©e en contournant le lac de Caderolles, les pierres laissent maintenant petit Ã petit place Ã de l'herbe mais par contre la pente s'accentue considÃ©rablement. Nous croisons des randonneurs avec leurs cannes dans le dos pour la pÃªche Ã la mouche dans ces lacs superbes.
A l'approche d'une bifurcation, je vois Doumet qui revient avec un petit groupe (c'est parce qu'il va trop vite dÃ©jÃ) il a ratÃ© le chemin, pourtant le balisage est bien lÃ .Maintenant la brume a remplacÃ© le soleil, la purÃ©e de pois nous entoure Ã nouveau.
Je le laisse passer devant moiÂ et nousÂ voilÃ reparti tous les deux vers Artigues, par ce joli sentier herbeux, bien sauvage, mais trÃ¨s humide Nous sommes maintenant dans le brouillard.Difficile de reconnaitre les lieux. CÃ et lÃ on devine quelques chevaux paissant tranquillement.
Nous suivons maintenant le Garret tout en gardant l'attention sur les balises car le brouillard et de plus en plus dense.
Cette descente m'a redonnÃ© un bon coup de boost et je file Ã bonne allure sur Artigues. Je suis maintenant dans la forÃªt et d'un coup j'entends le
bruit sourd de la cascade de Garret. Magnifique !!!!! Moins de brouillard, mais c'est maintenant la bruine soutenue qui nous accompagne. Je trottine tranquillement sur la route en vue du villageÂ et arrive finalement au ravitaillement Ã Artigues. Je croise Philippe qui en sort etÂ attaque le col de Sencours. Le ravito est atteint en 5h10m (168eme position).Il y a beaucoup de monde et il fait chaud, dans le bÃ¢timent c'est l'effervescence et les bÃ©nÃ©voles se dÃ©mÃ¨nent pour servir tout le monde. Je fais donc assez vite pour refaire mes pleins. DÃ©jÃ pas trÃ¨s faim, je me forÃ§e Ã grignoter un carrÃ© de chocolat la seule chose me faisant envie, j'avale 3 verres de coca et prends deux tucs pour la route. Cette descente vers Artigues m'a dÃ©tendu les jambes, un moment que j'ai bien apprÃ©ciÃ©. Je me sens bien et mon moral est au beau fixe. AprÃ¨s dix minutes, je dÃ©cide de repartir.
Artigues Â– Col de Sencours (37,3 kms)Â 1200 m D+
C'est parti pour le Col de Sencours et ses 1200m de D+. J'attaque en marche rapide directement par une montÃ©e qui nous emmÃ¨ne aux cabanes de TramezayguesÂ sur le col de Sencours (2378 m) (toujours dans la purÃ©e. Cette montÃ©e est longue mais relativement rÃ©guliÃ¨re, la pluie fine est toujours trÃ¨s prÃ©sente mais je reste en tee shirt car il fait toujours chaud, la visibilitÃ© estÂ limitÃ©e. Je m'enferme dans ma bulle et monte comme un mÃ©tronome, Ã mon rythme. Le temps est toujours couvert mais arrivÃ© Ã 1800 m le soleil refait son apparition, au dÃ©tour d'un virage je vois Philippe
qui semble en difficultÃ© 50 m devant moi. Vu qu'il est partiÂ d'artigues quand j'y arrivais et de plus qu'il est bien meilleur grimpeur que moi
j'en dÃ©duis qu'il doit avoir un problÃ¨me oÃ¹ alors que j'ai fait une grimpette d'enfer.
La pente n'est pas trop raide et caillouteuse mais je cherche l'air malgrÃ© une vitesse ascensionnelle trÃ¨s correcte pour moi. En se rapprochant du col la pluie cesse peuÂ Ã peu etÂ c'est avec le soleil que j'aborde le col et son ravito nÃ©anmoins dans les nuages.Le mur de grisaille se dÃ©chire.
Nous effectuons plusieurs traversÃ©es avant d'attaquer les derniÃ¨res pentes qui nous amÃ¨nent au sommet, Juste sous le pic du Midi. Cette montÃ©e s'avÃ©rera pour moi sans

difficultÃ© majeure bien que semblant trÃ¨s longue sans aucun paysage Ã admirer. Continuant ma stratÃ©gie d'arriver frais Ã Villelongue. Je me pose au soleil dans l'herbe avec Philippe, il a bien quelques difficultÃ©s avec son palpitant, Ã©tantÂ certainement parti d'Artigues assez rapidement, il se pose des questions et prÃ©voit dÃ©jÃ de se faire examiner Ã Villelongue. Nous faisons le plein de nos gourdes et j'avale pour ma partÂ 3 verres de coca mon rÃ©gime habituel, impossible de manger quoi que ce soit. Doumet nous rejoints quelques minutes plus tard, semblant en bonne forme.
Col de SENCOURS 2378m ---HAUTACAM 1720mÂ Â Â Â Â 54,8 Kms et (756 D +Â 1414 D-)
Le prochain ravito est dans 17.5 kms, nous repartons ensemble. Doumet qui Ã revÃªtu son plus beauÂ marcel de compÃ©tition nous double. Nous rentrons Ã nouveau dans une zone alternant brouillard et petitesÂ portions ensoleillÃ©es. Cette partie du parcours va Ãªtre une succession de montagnes russes en alternance, tout un tas de dÃ©nivelÃ©s positifs et nÃ©gatifs avec 4 cols Ã franchir ! UneÂ monotrace dans les nuages oÃ¹ la purÃ©e de pois, du trail pur jus, un casse pattesÂ qui entame les rÃ©serves. Je prendsÂ soin de bien dÃ©rouler en souplesse dans les descentes, car celles-ci pourraient laisser
des traces. Nous passerons par les cols de la Bonida (2302 m), d'Aoube (2369 m), le lac bleu (que je ne verrai d'ailleurs pas du tout car le brouillard cette fois-ci trÃ¨s Ã©pais Ã refait son apparition, bien dommage !!!), le col de Bareilles (2238 m) un one step en ligne droite sans virage oÃ¹ presque et le col de la Hourquette d'Ouscouanou (1872 m). Le scÃ©nario sera Ã chaque fois le mÃªme, Philippe menant la danse dans les montÃ©e
etÂ temporisant en haut de chaque col en nous attendant Doumet et moi pendant quelques minutes avant de repartir dans les descentes ensemble oÃ¹
presque, notre Doum DoumÂ ayant tendance Ã faire quelques accÃ©lÃ©rationsÂ pas trÃ¨s adaptÃ©es Ã ce parcours encore trÃ¨s long. Maintenant nous sommes vraiment dans la nappe de brouillard et avec mes lunettes, j'ai bien du malÂ Ã me diriger tellement l'humiditÃ© sur les verres m'empÃªche d'avoir une vision normale et rÃ©elle de otre environnement. Et ce qui devait arriver, arriva. A ce moment lÃ , nous redescendons une douce traversÃ©e menant aux hauteurs d'Hautacam, je rattrape Doumet entrain de marcher Ã un rythmeÂ me paraissant trÃ¨s lent,Â trop lent pour moi (je le sens dans le rouge), je l'accompagne un peu et le laisse pour reprendre un rythmeÂ plus agrÃ©able, puis nous longerons les crÃªtes assez longtemps. J'atteindrai finalement le ravito d'Hautacam oÃ¹ Philippe m'attends depuis quelques instants. 2 cocas et une tranche de saucisson plus tard, Doumet n'Ã©tant toujours
pas arrivÃ© nous repartons ensemble, pensant un moment qu'il a scratcher le ravitaillement. Le moral est lÃ , le temps est toujours aussi pourri.
HAUTACAM 1720m =>Â VILLELONGUEÂ Â Â 504mÂ Â (65,2 Kms etÂ 1216m D-)
Nous avons maintenant une grosse descente de 1200 m de D- qui va nous amener Ã la premiÃ¨re base de vie, Villelongue. Nous dÃ©cidons de rester ensemble jusqu'Ã la base vie. Cela commenÃ§e par une descente en ligne droite dans l'herbe trÃ¨s humide jusqu'Ã un pont assurant le passage de la riviÃ¨re en contrebas et ensuite en pente douce sur un chemin trÃ¨s large sur une bonne piste forestiÃ¨re. Nous dÃ©cidons de profiter de la section Hautacam-Villelongue pour se refaire la cerise, d'assimiler ce ravito, et d'en garder pour la suite. L'envie de dÃ©rouler sur cette belle piste est tentante, mais la route est longue, avec le Cabaliros comme prochaine difficultÃ©. Nous savourons donc la descente.
Celle-ci n'est qu'une formalitÃ© nous descendrons sans courir mais en marchant d'un bon pas, un peu de temps perdu mais de l'Ã©nergie Ã©conomisÃ© en vue
de la suite des Ã©vÃ©nements, c'est longÂ (quand Ã§a descend, Ã§a descend longtemps). Il y

a quelques 10 km de descente et Ã§a dure. Nous traversons le
joli village d'Ortiac oÃ¹ on ne croise pas Ã¢me qui vive. Villelongue est encore loin !Â Le plafond est bas et je trouve que les kilomÃ¨tres commencent Ã durer un peu plus que les 10 km promis. AprÃ¨s les sentiers coupant la route nous abordons enfin le villageÂ de Villelongue puis la base de vie.
LÃ c'est le moment de bien relÃ¢cher la pression, de bien se reposer, de bien s'alimenter (si possible). J'ai maintenant bien l'habitude de ces bases de vies et j'essaye d'Ãªtre mÃ©thodique afin d'Ãªtre efficace sans trop perdre de temps quand mÃªme. AprÃ¨s avoir avalÃ©Â 2 verres de coca comme d'hab, une petite soupe de vermicelle qui a du mal Ã passer, je fais les pleins d'eau. Philippe retrouve sous la tente Doumet qui a abandonnÃ© Ã Hautacam et qui s'est fait rapatrier pendant que nous descendions jusqu'ici, nous continuerons Ã deux. Didier le quatriÃ©me larron est un peu en arriÃ©re, pas de nouvelles prÃ©cises, il doit continuer son bonhomme de chemin. Un bon nettoyage des pieds Ã la sauvage, cette base vie n'Ã©tant pas Ã©quipÃ© comme sur
l'UTMB (changement Tee shirt, corsaire, paire deÂ chaussettes + crÃ¨me Nok), je referme mon sac d'assistance avant de repartir, je commence Ã frissonner c'est un signe qui ne trompe pas, il est grand temps de partir. Je bois une gorgÃ©eÂ d'eau et renvoi toute la soupe de vermicelle, super, tout va bien je n'ai plus grand-chose dans l'estomac. C'est vÃ©ritablementÂ un problÃ¨me insoluble chez moi,Â pour attaquer le Cabbaliros je
n'aurai vraimentÂ pas beaucoup deÂ rÃ©serves.
MalgrÃ© tout j'ai la GNAC !!!!! Nous sommes prÃªt Ã dÃ©marrer le Grand Raid des PyrÃ©nÃ©es !!! Eh oui je dis bien dÃ©marrer car la course commence maintenant !!!!!!
VILLELONGUE 5 04m =>Â CAUTERETS 925mÂ Â (75,4 Kms etÂ 1859 D+Â Â 1438 D-)
via le Turon de Bene 1549m et le pic de Cabaliros 2334m
Pour rejoindre Pierrefite, vÃ©ritablement le pied du Cabaliros, petite surprise du chef ! Un mur Ã escalader, pour 50 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ©, afin d'Ã©viter la route principale ! CÃ remets de suite dans le bain au moins !!EtÂ hop, c'est parti ...
La pluie est toujours prÃ©sente avec une brume plus oÃ¹ moins Ã©paisse et la nuit va tomber, le temps rÃ©v Ã© pour attaquer maintenantÂ le grand moment de la journÃ©e avec l'ascension du pic du Cabaliros, 1900 m de D+ d'affilÃ©. Cette montÃ©e est en deux partie : une premiÃ¨re de 1000 m de D+ jusqu'au Turon de Bene (1549 m) puis une deuxiÃ¨me de 900 m de D+ jusqu'au sommet (2334 m). DorÃ©navant la pluie ne nous quittera plus. Philippe est devant, Un panneau annonce le sommet dans 6h, Ã partir de lÃ , comme prÃ©vu, je monte sur un rythme trÃ¨s rÃ©gulier faÃ§onÂ ROBOT afin d'absorber au mieux cette ascension, un brouillard Ã©pais Ã refait son apparition, la montÃ©e longue mais rÃ©guliÃ¨re se passeÂ bien, pas beaucoup de monde sur cette trace, nous sommes seulement accompagnÃ© d'un autre trailer qui mÃ¨ne la danse avec Philippe, pour ma part un peu en retrait je fais Ã©quipe avec leÂ halo pluvieux de ma frontale.
Peu avant le point intermÃ©diaire, nous dÃ©passons un trailers en piteux Ã©tat, il rejette triples boyaux et ne vas pas bien du tout, nous le rassurons en lui prÃ©cisant que le ravitaillement est tout prÃªt, il acquiesseÂ en anonant queÂ ce n'est qu'un mauvais moment Ã passer. Nous atteignons le ravito du Turon de Bene, nous pointons et rentrons dans la minuscule cabane, genre chalet d'environ une quinzaine de M2 oÃ¹ le ravito se tient. Ambiance plus que morose. Des traileursÂ rÃ©cupÃ©rent oÃ¹ sont en vrac sur les bancs avec des mines dÃ©confites ou Ã©prouvÃ©es, le genre d'ambiance Ã vous descendre un moral au beau fixe. Nous ressortons presque aussitÃ´t. La cafÃ© que je viens d'avalerÂ et rejeter aussitÃ´t que je franchi le seuil, je

frissonne, j'aperÃ§ois le trailer dÃ©passÃ© un peu plus tÃ´t qui arrive, sont Ã©tat est tellement Ã©vident que les secours l'aide tout de suite en lui prÃ©cisant que la course est finie pour lui, c'est mieux ainsi.
J'apprendrais que c'est lÃ , Ã la suite d'abandons successifs, au rythme d'un coureur sur deux, qu'auparavant la nouvelle Ã©tait parvenue aux organisateurs, ce qui les avaient poussÃ©s Ã neutraliser pour un temps la course, inquiets des conditions. Je comprends mieux car l'environnement dehors est loin d'Ãªtre accueillant. Pour sortir de la cabane il faut descendre une marche haute mais dessous c'est une mare de boue. Je nÃ©gocie au mieux ce passageÂ et nous repartons pour cette deuxiÃ¨me partie, je n'aiÂ toujours rien avalÃ©Â comme aliment solide oÃ¹ liquide puisqu'e tout repart presque aussitÃ´t, pour Philippe tout Ã l'air de bien se passer, je suis pressÃ© d'en finir avec ce Caballiros.
Turon de Bene Â– Cauterets (91.4 kms)
Le temps est toujours aussi pourri, ce final est un peu difficile, j'ai bien du mal, je progresse Ã mon rythme, j'ai l'impression de me traÃ®ner et je ne peux calmer ces foutus halÃ¨tements cherchant l'air comme un asthmatique. Philippe est toujours devant etÂ m'attend de temps en temps afin que je
recolle, il faut Ãªtre vigilent sur la fin de l'ascension car il n'y a plus de chemin et nous devons passer Ã travers des pentes herbeuses et trÃ¨s glissantes Ã fort pourcentage en suivant les traces de nos prÃ©decesseurs, la visibilitÃ© est trÃ¨s rÃ©duite, le balisage est limite souvent Ã mÃªme l'herbe , je commenÃ§e vraiment Ã taper dedans, Philippe Ã un problÃ¨me de frontale, nous faisons une petite halte le temps deÂ remplacer ses pÃ®les. Cette derniÃ¨re portion trÃ¨s pentueÂ facilite le regroupement des trailers, le brouillard est omniprÃ©sent nous cernant de toutes parts, j'essuie mes lunettesÂ trÃ¨s souvent comme depuisÂ le dÃ©but de cette progression dans le crachin perpÃ©tuel, c'est Ã dire depuis la descente vers hautacam, c'est trÃ¨s pÃ©nible, l'impression de n'avoir plus que 1 dixiÃ©me Ã chaque Âœil. De plus la frontale me renvoie carrÃ©ment la lumiÃ¨re dans les yeux et j'avance vraiment un peu Ã l'aveuglette, le terrain et de plus en plus gadouilleux et peu Ã peu la pente s'accentue.Â LÃ , il faut serrer les dents et en mettre un coup afin de ne pas se laisser dÃ©moraliser. Enfin, nous arrivons au sommet.
Quelle dÃ©livrance d'en terminer avec ce Cabaliros ! Nous pointons auprÃ¨s de deux bÃ©nÃ©voles frigorifiÃ©s et emmitouflÃ©s dans des couvertures, ils sont protÃ©gÃ©s par un muret de pierre, un abri de fortune. Je pense Ã ce momentÂ que la descente devrait pouvoir me permettre une relative rÃ©cupÃ©ration. Les conditions deviennent de plus en plus difficiles (pluie, vent, brouillard) la descente reste un exercice que j'apprÃ©cie et oÃ¹ je vais certainement moins tirer sur mes maigres rÃ©serves, une descente de 1400 m de D+ en pleine nuit avec un brouillard Ã couper au couteau, une pluie fine
ininterrompueâ€¦c'est la totale !!!!! . Nous dÃ©valons les sentiers boueux, trÃ¨s technique, glissants et dangereux, beaucoup de trous, pierres, boue, combinÃ© Ã l'obscuritÃ© de la nuit, nous contraignent Ã marcher oÃ¹ trottiner en faisant surtout trÃ¨s attention aux pierres rendues trÃ¨s glissante par la pluie. Les bÃ¢tons en descente nous sont d'un grand secours et nous prenons Ã tour de rÃ´le de belles gamelles, je sens que Philippe estÂ saturÃ©e par cette descente, ses rÃ©flexions sont trÃ¨s explicites, il mÃ¨ne toujours le rythme et fera de multiples chutes.
Lorsque nous rejoignons la forÃªt, le chemin un peu meilleur nous permet deÂ dÃ©contracter un peu au cours du trÃ¨s long chemin nous amenantÂ jusqu'au ravito de Cauteret, c'est pendant cette fin de descente qu'ilÂ me prÃ©cisera que pour lui la course s'arrÃªtera lÃ , sa

dÃ©cision est dÃ©jÃ prise. Pourtant il est toujours bien prÃ©sent physiquementÂ mais il semble bien que le plaisir de courir l'a abandonnÃ©.
Le calme rÃ¨gne dans les rues quand nous traversons Cauteret et lorsque nous arriv ons dans la salle de la MairieÂ l'ambiance si particuliÃ¨re des ravitaillements de nuit sur les Ultra nous envahie aussitÃ´t. Les visages sont marquÃ©s, c'est silencieux car chacun se replie sur soi-mÃªme, d'autres sont allongÃ©s pour se reposer et malheureusement il y a des abandons. L'ambiance n'est pas Ã la fÃªte et c'est lÃ que Philippe abandonnera, n'ayant plus envie d'aller plus loin. Pourquoi ai-je continuÃ© sans mÃªme exprimer cette envie, je n'en ai encore maintenant, aucune idÃ©e. Cela a tenu Ã presque rien mais dire quoi j'en suis incapable. Nous pointons nÃ©anmoins dans la salle maculÃ©e de boue et sous les fÃ©licitations des bÃ©nÃ©voles toujours attentionnÃ©s. Sans plus trop rÃ©flÃ©chir nous nous installons pourÂ nous restaurer et souffler un peu. J'ai besoin de souffler un peu et je vais rester lÃ 35 minutes au lieu des 15 nÃ©cessaire pour essayer de me nourrir afin de reprendre quelques forces. J'essaye de me remotiver avant de reprendre mon chemin seul maintenant. L'envie d'arrÃªter lÃ m'aura traversÃ©Â l'esprit quelques secondes.
Je pensais il y peu de temps encore que pour la premiÃ¨re fois nous pourrions finir un Ultra ensemble comme nous voulions le faire lors de notre dÃ©couverte de l'UTMB, ma dÃ©ception est grande et entame quelque peu ma dÃ©termination.
Il n'est pas loin de 5h du matin et Ã§a se voitâ€¦â€¦la nuit commence Ã faire son effet et les visages de certains concurrents sont hagardsâ€¦â€¦certains s'endorment mÃªme deboutâ€¦â€¦.pfffffffâ€¦â€¦â€¦.pas terrible l'ambiance dans ce ravitoâ€¦..Ã§a sent la fatigue. Tout cela me motive encore plus, 91 kms d'effectuÃ© et quand je vois l'Ã©tat de certains, je me trouve en pleine forme. Allez oustâ€¦â€¦..ne traÃ®ne pas lÃ , il faut repartirÂ afin qu'un lorrainÂ au moins arrive.
CAUTERETS 925m =>Â LUZ ST SAUVEUR 717mÂ Â (9,7 Kms etÂ 1075 D+ 1263 D-)Â Â via le col de RIOUÂ 1945 m
Je repars seul, d'un bon pas car l'air est trÃ¨s humide et j'ai froid, j'essaye de bien suivre le balisage. Heureusement un peu de route dans CauteretsÂ me permet d'activer le pas et de me rÃ©chauffer assez rapidement. Je repars Ã Â l'assaut du col de Riou (1945 m) 1000 m de D+. J'attaque le deuxiÃ¨me gros morceau de la nuit avec l'ascension du Col de Rioux, je sais qu'il va falloir serrer les dents, cette montÃ©e sera complÃ¨tement diffÃ©rente, mois dure, je cherche en permanence les balises au loin avec ma frontale afin de ne pas m'Ã©garer, je passe le chalet de la Reine Hortense, l'organisme est mis Ã rude Ã©preuve encore une fois, un seul petit groupe de 3 personnes me doubleraÂ et j'irais de nouveau piocher dans mes maigres rÃ©serves pour arriver en haut de ce col, je feraisÂ une bonne moitiÃ© de cette montÃ©e tout seul m'interrogeant encoreÂ sur l'abandon de Philippe et essayant en mÃªme temps de positiver, en sortant de la forÃªtÂ le jour se lÃ¨ve doucement avant d'aborder la derniÃ¨re partie de cette montÃ©e faites de lacets qui n'en finissent pas, enfin le sommet semble Ãªtre devant moi, il m'a fallut deux bonnes heures pour en venir Ã bout.
Un petit portail Ã franchir et j'aperÃ§ois enfin la descente qui m'attend. Le soleil est enfin lÃ , le moral bien entammÃ© reprend le dessus rien qu'a la
vueÂ fantastique aprÃ¨s des heures interminables dans le brouillard, la nuit et sous la pluie. DerriÃ¨re, au loin au dessus d'une mer de nuages, on aperÃ§oit le Caballiros .
Cette descente chemine dans un premier temps par les pistes trÃ¨s pentues de la station de Luz Ardiden et ensuite celle-ci s'adoucie progressivement,
la fine brume encore prÃ©sente se dissipe peu Ã peu. La descente s'effectue dans des

sentiers dÃ©goulinants, l'envie de trottiner revient en douceur aprÃ¨s le col pour rejoindre un petit ravito au Parking Bederet et c'est reparti en commenÃ§ant par une bonne rampe d'escalier. J'arriverai Ã trouver de
bonnes sensations Ã nouveau, Ã gratter quelques places et ferai la descente seul mais sans gamelle cette fois, je m'amuse Ã Â nouveau et trottine avec plaisirÂ franchissant la route Ã chaque virage, suivant le balisage. Je rattrape une partie du groupe qui m'avait doublÃ© dans la montÃ©e du Rioux, nous arrivons Ã une portion oÃ¹ les traversÃ©es de chemins succÃ¨dent Ã d'autres traversÃ©es de routeÂ avec ensuite Ã nouveau une plongÃ©eÂ dans des sentiers trÃ¨s agrÃ©ables. La pente est assez raide et les cuisses commencent quand mÃªme un peu Ã souffrir J'arrive Ã Grust aprÃ¨s un long chemin empierrÃ©, puis un petit chemin et le village de Sazos que nous traversons deux jolis villages, ensuite direction Luz St Sauveur par la route (environ 3 kms).
La descente devient plus monotone voir dÃ©sagrÃ©able, alternant les portions de route et de chemin, je marche sur la route qui me parait Ã nouveau
interminable il me faudra pas mal de temps pour atteindre Luz alors que je l'ai en visuel depuis longtemps. Luz enfin mais il faut se taper la remontÃ©e dans les rues et sous le soleil qui commence Ã bien chauffer. ArrivÃ©e enfin au gymnase, j'entends une voie m'appeler, c'est Philippe
qui prend seulement la navette pour son retour Ã Vielle Aure.
A mon entrÃ©e dans la base vie, mes sensations ne sont pas trÃ¨s positives, je pointe etÂ prends le temps de passer sous la douche,Â une douche glacÃ©e qui me rappellera cetteÂ douche identique prise Ã mi-parcours sur la Diagonale.Ensuite grosse rÃ©flexion, et je dÃ©cide presque aussitÃ´t de redonner mon dossard.
La course est finie pour moi.
Quelques mois aprÃ¨s je me demande encore pourquoiÂ je me suis arrÃªtÃ© lÃ .
Physiquement j'Ã©tais encore assez vÃ©loce, surtout dans les descentes ayant Ã©prouvÃ© plus de difficultÃ©s dans les montÃ©es. Je pense plus Ã une chute de motivation, pourtant Ã©tonnante, surtout que dansÂ la derniÃ¨re descente j'avais retrouvÃ© pas mal de sensations agrÃ©ables. Ces mauvaises sensations en rentrant dans la grande salle du ravitaillement de Luz suivi de cette douche glacÃ©e ont certainement Ã©taient dÃ©cisives.
Mais l'abandon de Philippe m'a portÃ© dÃ©jÃ un grand coup, moi qui pensais que nous Ã©tions enfin partis pour faire un finish ensemble pour la premiÃ¨re fois. Lui comme moi avions tout pour terminer et n'Ã©tions pas entamÃ©s physiquement. Je tire mon chapeau Ã Didier et Doumet nos deux pÃ©tanqueurs du quatuor qui n'ont pu terminer Ã©galement. LesÂ mystÃ¨res de l'Ultra ont encoreÂ frappÃ©s et c'est touteÂ la difficultÃ©Â deÂ ces formidables Ã©preuves.
Maintenant placeÂ au prochain Ultra et pour moi ce sera la Montagn'Hard certainement.

Â