Grand Raid des PyrÃ©nÃ©es 2010 Grand Trail
RÃ©cits des courses
PostÃ© par : CHERVEUX
PubliÃ©e le : 3/9/2010 7:26:35

GRAND RAID DES PYRENEES - 80,5 kms - 5071 m D+
Â
L'essentiel pourrait se rÃ©sumer Ã cette photo :



Mais revenons quelques 20 heures en arriÃ¨re, sur la ligne de dÃ©part.

Nous retrouvons quelques connaissances, ici Romain (Grumlie) et Emmanuel (Ampoule31) et faisons connaissances avec d'autres kikous (Andrew, Monique, StÃ©phane...) que nous retrouverons tout au long du parcours.

Pour l'instant, le sourire est de mise; Tout le monde se rassure, se souhaite bonne course.



L'heure du dÃ©part approchant, les sourires laissent place Ã une tension diffuse.

Est-ce que nous nous sommes suffisamment prÃ©parÃ©s, est-ce que l'entrainement n'aura pas Ã©tÃ© trop lourd, est-ce que les nombreuses sorties longues vont se rÃ©vÃ©ler payantes (cf Couserans2010 et Mercantour2010), est-ce que le moral ne lÃ¢chera pas, est-ce que...

Flo : pour moi, ces questions, je ne me les pose plus sur la ligne de dÃ©part.



Pour Flo, c'est une grande premiÃ¨re, son trail le plus long Ã©tant le trail des citadelles 2010 (40 kms - 2000 m D+), trail dont elle porte aujourd'hui les attributs (tee-shirt et buff).

Â Au jeu du "quitte ou double", elle a donc choisi de doubler et je ne me suis pas fait prier pour l'accompagner sur ce pÃ©riple que je connais pour avoir bouclÃ© les 2 prÃ©cÃ©dentes Ã©ditions.

Et justement, de l'avoir dÃ©jÃ rÃ©alisÃ©, je sais que je ne suis pas Ã l'abri d'une dÃ©faillance : c'est long, c'est parfois technique, c'est usant et cerise sur le gÃ¢teau cette annÃ©e : 5 kms et 500 m D+ avec la montÃ©e au Pic du Midi en plus.



5h01 : l'heure n'est plus aux questions, le dÃ©part est donnÃ©.

Notre objectif du jour : TERMINER.

Flo : c'est confiante et le moral gonflÃ© Ã bloc que je me lance dans cette aventure.
Sur les conseils de Michel (merci Ã lui), je me fixe des objectifs Ã©tape par Ã©tape : 1 le col de Portet, 2 on verra ensuite.

J'ai nÃ©anmoins Ã©laborÃ© un plan de course en 20 heures pour avoir des points de repÃ¨res sur notre progression et surtout pour bien nous situer par rapport aux barriÃ¨res horaires.

Nous nous retrouvons Ã courir au milieu d'une troupe d'environ 600 exaltÃ©s dans la rue principale de Vielle Aure.

Les cloches sonnentÂ Ã tout va, les cris d'encouragements fusent, puis , trÃ¨s rapidement plus d'autres bruits que ceux de nos pas et de nos bÃ¢tons.

AprÃ¨s 2 kms de route, nous entamons les choses sÃ©rieuses :1400 m D+ d'un coup .
Il fait nuit et une petite bruine nous rafraichi. AprÃ¨s avoir passÃ© Vignec et traversÃ© un guÃ©, nous trottinons un peu sur la seule portion plate.

Peu aprÃ¨s Espiaube, le jour fait son apparition, toujours dans le brouillard. Pourvu que ce soit pas ce temps lÃ toute la journÃ©e, que nous puissions profiter des paysages que je sais magnifiques.



Pour l'instant, c'est Flo qui donne le tempo, un bon tempo qui me semble mÃªme un peu rapide.



Effectivement, nous passons le Col de Portet en 2h27, temps quasiment similaire Ã celui rÃ©alisÃ© par le tandem Yvan-Francis l'an passÃ© !

Nous atteignons le 1er ravitaillement Ã 7h38 en 379Ã¨me position (mon plan nous donnait 8h10, nous sommes donc bien montÃ©s).

Une petite grimpette avant de retrouver le sentier en balcon qui nous permet de dÃ©rouler notre foulÃ©eÂ au dessus du lac de l'Oule que nous apercevons Ã peine en contrebas.



Nous entamons Ã nouveau une montÃ©e qui nous amÃ¨ne au dessus des nuages.
Le ciel bleu fait son apparition.
Ah ! la journÃ©e va Ãªtre belle.

Flo :TrÃ¨s belles vues avec le soleil levant Bonnes sensations pour le moment.



AprÃ¨s avoir passÃ© les lacs de Bastan, nous apercevons au notre premier "point haut" de la journÃ©e : le col de Bastanet 2507 m .
Â



Les contrastes entre ombre et lumiÃ¨re sont magnifiques.



Le terrain devient trÃ¨s technique : du cailloux, du cailloux.



Flo tient toujours un sacrÃ© rythme et lorsque je m'arrÃªte prendre une photo, je peine sÃ©rieusement Ã revenir sur elle !



A l'approche du mur final, la troupe ralenti sÃ©rieusement dans cette pente sÃ©vÃ¨re.



Petite photo souvenir au col (dommage pour le contrejour) avec une petite pensÃ©e pourÂ celle rÃ©alisÃ©e l'an passÃ© avec Michel et Yvan.



Pour Flo, tout va bien, mÃªme si une pointe d'inquiÃ©tude la titille avant d'entamer la descente : ses genoux vont-ils bien tenir le coup ?
Je lui dis de descendre comme elle le sent : marcher, courir, trottiner au choix.



Il vaut mieux se prÃ©server car la course est encore longue (60kms).



Nous voilÃ donc Ã gambader



admirer les superbes lacs



le refuge de Campana est rapidement dÃ©passÃ©.



Pour l'instant, tout est facile; Flo est trÃ¨s Ã l'aise dans ces portions techniques.



Mais dÃ¨s que nous arrivons sur les portions "roulantes", Ã§a se complique pour elle :



Non pas qu'elle ai vraiment mal aux genoux, mais c'est plus l'apprÃ©hension qui retient sa foulÃ©e,



Bien plus bas, nous croisons des kikous (avec qui nous ferons rÃ©guliÃ¨rement Ã©quipe) , avec en arriÃ¨re plan le terrible Pic du Midi.



Nous atteignons le 2Ã¨me ravitaillement Ã Artigues Ã 11h04 en 387Ã¨me position (mon plan donnait 11h21 : nous sommes toujours en avance mÃªme si nous avons un peu "perdu" (tout est relatif) de temps dans cette longue descente.
AprÃ¨s s'Ãªtre bien ravitaillÃ©s, avoir fait le plein en eau, nous repartons en direction du point culminant de la course : le Pic du Midi, qui nous semble bien lointain pour l'instant.

Flo : Surgit de nul part, il m'est apparu entourÃ© de nuages, menaÃ§ant, impressionnant; je le redoutai dÃ©jÃ ce Pic.
Â



Mais pensons d'abord auxÂ Ã©tapes intermÃ©diaires : le pont des Vacques et le col de Sencours.

Â



Flo marque un peu le pas dans cette montÃ©e, mais le rythme reste bien soutenu malgrÃ© tout.
Â



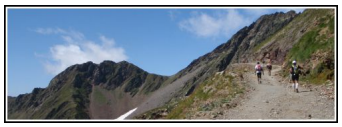
Le cumul de dÃ©nivelÃ© commence Ã se faire sentir, la chaleur ne facilitant pas les choses.

Mais on avance rÃ©guliÃ¨rement et c'est lÃ le plus important. Dans cette longue montÃ©e, une kikoureuse aguerrie, Monique, nous accompagne.



ArrivÃ©s au col de Sencours, nous nous ravitaillons rapidement, sans refaire le plein en eau pour Ãªtre un peu plus lÃ©gers dans ces 2,5 kms et 500m d+ qui nous attendent.

La premiÃ¨re partie se fait relativement aisÃ©ment sur une large piste qui monte rÃ©guliÃ¨rement



Le massif du NÃ©ouvielle est magnifique en arriÃ¨re plan

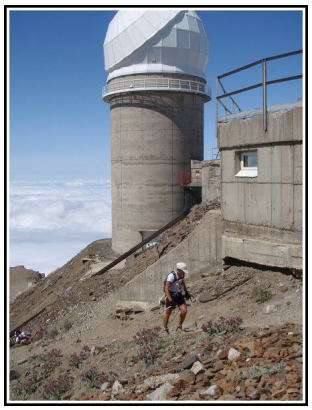


Puis la pente se redressant sÃ©rieusement, Flo a un sÃ©rieux coup de mou et sa progression se fait par Ã -coups.
Pour ma part, les 100 derniers mÃ¨tres se feront Ã "l'arrache" Ã©galement; vraiment terrible cette montÃ©e finale.



Je vais me faire pointer au sommet (2876m) Ã 14 h33 en363 Ã¨me position (mon plan nous donnait Ã 15h00 !!!, nous n'avons finalement pas trainÃ©s sur cette portion) et reviens encourager Flo dans ses derniers mÃ¨tres.

Flo : Mon apprÃ©hension se confirme, je l'ai maudite cette montÃ©e. Les 100 derniers mÃ¨tre se font pour moi plus qu'Ã "l'arrache"; Mon mental en prend un sacrÃ© coup, j'en chialerai de rage. C'est dans la descente qu'aprÃ¨s avoir Ã©coutÃ© les mots d'encouragements de notre fils, que je retrouverai un bon moral.



Sur le coup, elle me semble bien atteinte par l'effort fourni. Nous prenons donc quelques minutes de repos, le temps d'une photo souvenir qui lui permet de retrouver le sourire et la niaque.
Â



Nous descendrons tranquillement, alternant course et marche vers le poste de ravitaillement du col de Sencours.



Nous croisons au passage Romain qui monte au Pic (je le pensai devant nous) que nous encourageons et que nous invitons Ã nous rejoindre dans la descente.



puis nous nous engageons sur la large piste au dessus du lac d'Oncet.

Flo : Ã§a c'est fait : le pic est derriÃ¨re moi. Ouf ! Je crois que je n'y reviendrai jamais !



La descente devient rÃ©guliÃ¨re : nous alternons course tranquille et marche rapide de faÃ§on Ã prÃ©server les genoux de Flo, genoux qui commencent Ã la titiller.



Nous avons dÃ©passÃ© la mi-course et le plus gros du dÃ©nivelÃ© est derriÃ¨re nous.
Il ne nous reste plus qu'Ã gÃ©rer la fatigue, l'alimentation et surtout l'hydratation.



C'est donc sans forcer que nous atteignons Tournaboup Ã 16h31 avec 45 min d'avance sur mon plan 20h et surtout une marge de 3h30 sur la barriÃ¨re horaire !
Nous en profitons pour nous "refaire la cerise" : jambon, fromage, orange, banane, compote...plein en eau.

Je regarde Flo : toujours volontaire pour aller au bout. Le moral tient et se renforce Ã la perspective de finir.
Nous avons parcouru 51 kms, ce qui signifie qu'il nous en reste encore une trentaine Ã effectuer et donc il faut bien se rÃ©signer Ã repartir.
Nous retrouvons aux cÃ´tÃ©s de concurrents de l'ultra, qui, Ã©tonnement, progressent encore rapidement.



Nous sommes rejoints par un couple, et Flo, voyant les genoux "strappÃ©s" de la traileuse lui pose la question de l'efficacitÃ© de la chose. Sa rÃ©ponse entrainant immÃ©diatement l'action, et c'est avec gentillesse que Mr s'occupe de Flo : l'esprit sportif au sens noble !

Flo : Belle solidaritÃ© entre trailers; Merci Ã eux, les straps ont bien soulagÃ© mes douleurs.



Mr n'a pas de Dossard, il accompagne sur tout le parcours sa compagne !! Chapeau.

Nous reprenons notre progression, Flo sent que ses genoux sont mieux tenus et est rassurÃ©e pour la suite.



Â

Nous arrivons en vue de la cabane d'Aygues cluses oÃ¹ se tient un ravitaillement en eau. Et c'est avec surprise que j'entends mon prÃ©nom " Tiens voilÃ Francis" : HÃ©lÃ©ne, JÃ©rÃ´me (PhylÃ©a), Daniel (Versant Trail) et toute une Ã©quipe de bÃ©nÃ©voles sont lÃ pour nous accueillir, nous encourager. Vraiment sympa ce moment en pleine montagne.

Flo : Accueil trÃ¨s chaleureux et tous sont Ã nos petits soins. Bravo et merci.
Â



C'est pas tout Ã§a, mais il nous reste encore un bon bout Ã parcourir, Ã commencer par la montÃ©e au col de BarÃ¨ges que j'apprÃ©hende (l'an passÃ©, en compagnie d'Yvan, j'avais souffert dans ce passage).

Et Ã§a ne loupe pas : Flo s'Ã©loigne petit Ã petit alors que moi, j'ai l'impression d'avoir les pieds clouÃ©s au sol, le souffle court et des nausÃ©es.

Flo : Ah ce col de BarÃ¨ges dont j'ai tant entendu parler ! Pas de quoi fouetter un chat !

Je prend un gel "coup de fouet", et effet placebo ou pas, quelques minutes plus tard, je vais beaucoup mieux.

Juste sous le col, attirÃ©s par des cris lugubres, nous assistons de loin Ã un spectacleÂ macabre : des vautours dÃ©peÃ§ant une charogne.



Nous arrivons au col (2469m) et sans nous attarder (fait pas chaud), entamons la descente d'un bon rythme sans toutefois courir : le terrain chaotique ne s'y prÃªte pas.



Un brouillard Ã©pais fait son apparition alors que nous longeons des laquets, brouillard qui ne nous lÃ¢chera plus.



La descente est interminable, d'autant que Flo commence Ã souffrir des genoux donc pas question d'augmenter l'allure, mÃªme sur les rares portions roulantes.

ArrivÃ©s aux abords du lac de l'Oule, nous ne descendons pas et contrairement Ã l'an passÃ©, remontons un sentier sur 3 km et 200 m D+. Il fait dÃ©sormais nuit noire.

Nous formons dÃ©sormais un trio et c'est Flo qui continue de donner le tempo !
Nous arrivons au dernier ravitaillement Ã 21h39 (mon plan donnait 21h55 : nous sommes donc toujours sur la base d'un temps final de 20h).
Il fait trÃ¨s froid et nous nous mettons au chaud. Les bÃ©nÃ©voles sont aux petits soins pour nous.

Je ne suis pas au mieux de ma forme : je ne sais pas si mon estomac va accepter quoique ce soit; je me force nÃ©anmoins Ã avaler une soupe .
Flo en profite pour enfiler un collant.
Nous restons lÃ quelques minutes, assis Ã nous poser la question de savoir pourquoi Romain ne nous a pas encore rejoins.

Flo : Longue, trÃ¨s longue marche dans la nuit et surtout ce froid qui me pique les doigts et me transperce la peau.
J'apprÃ©cie d'autant ce refuge oÃ¹ il fait bien chaud; l'ambiance y est agrÃ©able et la soupe bien chaude. Et si nous restions lÃ ?



L'organisation nous demande de repartir par groupe de 3 minimum en direction du col de Portet.
Effectivement le brouillard Ã©pais s'est transformÃ© en brouillard "Ã couper au couteau".

Pour l'instant, tout va bien sur cette large piste. Sur ces 200 derniers mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ©, je retrouve un peu d'entrain (ou plutÃ´t une grosse envie d'avoir plus chaud) et c'est Flo qui me demande de me calmer.

Nous arrivons au col de Portet. Plus que 12 kms de descente. Plus que, plus que...

Plus que le dÃ©but de la galÃ¨re : au brouillard Ã©pais se rajoute un crachin, et nous ne savons pas par oÃ¹ partir, le faisceau de nos lampes ne traversant pas le rideau de pluie/brouillard pour accrocher les balises.
Nous jardinons ainsi un moment, jusqu'Ã former une petite troupe, pour enfin trouver notre chemin.
Mais notre progression est lente, le brouillard nous empÃªchant de bien voir le sentier et les balises. Nous ferons de nombreux arrÃªts pour chercher ces fameuses balises.
Pour ma part, je commence Ã avoir trÃ¨s froid malgrÃ© le coupe-vent et je dÃ©cide donc trÃ¨s rapidement de prendre les devants pour imprimer un rythme un peu plus soutenu (je veux absolument me rÃ©chauffer).
Nous finirons par sortir du brouillard lorsque nous entamerons la partie bien raide juste au dessus de Soulan.
Il fait nettement plus chaud lorsque nous atteignons Soulan.
Plus que 4 kms....

On va le faire...

Flo en a marre, et ces derniers kms semblent interminables.

Mais dans le mÃªme temps nous "savourons" cette victoire sur nous mÃªme.

Dernier rond-point, longue ligne droite, entrÃ©e du village, la voix du speaker...

Romain est lÃ ??? Il nous prend en photo (il nous dira Ãªtre arrivÃ© 1h plus tÃ´t !! Il nous est

passÃ© devant lorsque nous Ã©tions au chaud. Il a fait un final de fou furieux !)

Flo : Je le vois enfin ce village illuminÃ© dans la nuit, Je le sais c'est la finÂ et l'Ã©motion me submerge Ã la vue du panneau "Vielle Aure". Francis me prend la main, je sais que ce sont nos derniers mÃ¨tres, je fais donc l'effort de franchir la ligne en courant.
Surgi d'on ne sait oÃ¹, Romain bondi et sprinte pour prendre la PHOTO, ce qui me donne le sourire (Merci Romain pour la photo).

Nous y sommes , main dans la main nous franchissons la ligne d'arrivÃ©e en 20h07min44s aux 387 et 388 places.
Flo termine 34Ã¨me fÃ©minine et 17Ã¨me de sa catÃ©gorie d'age. C'est Ã©norme, Extraordinaire .



Un grand grand moment de bonheur

Un grand merci Ã tous les bÃ©nÃ©voles attentionnÃ©s prÃ©sents aux postes de ravitaillement et le long du parcours et un grand bravo Ã l'organisation sans faille .

Ã‰galement un grand merci Ã tous ceux qui nous ont soutenu, encouragÃ© et suivi Ã distance que soit par tÃ©lÃ©phone, sms, facebook ou tout simplement par la pensÃ©e .

Flo : Je me joins Ã Francis pour remercier chaleureusement tous ceux qui de prÃ¨s ou de loin nous ont encouragÃ©s.
En conclusion : un bon entrainement, un gros mental et le soutien de Francis m'ont permis de vivre cette course avec beaucoup de plaisir, parfois dans un Ã©tat second (l'esprit quittant parfois le corps, le corps avanÃ§ant machinalement, un pas aprÃ¨s l'autre, chassant les mauvaises pensÃ©es ; le combat se transformant en une belle aventure)

Temps de passage

Checkpoint	Heure
DÃ©part - Vielle Aure	28/08 05:01:29
CP1 - Merlans	28/08 07:38:32
CP2 - Artigues	28/08 11:04:59
CP3 - Pic du Midi	28/08 14:33:09
CP10 - Tournaboup	28/08 16:31:33

CP12 - Merlans	28/08 21:39:10
ArrivÃ©e - Vielle Aure	29/08 01:08:44