Le Grand Raid 2012 d'Antoine
RÃ©cits des courses
PostÃ© par : pollux
PubliÃ©e le : 30/10/2012 16:40:00

Le 20e anniversaire Ã©tait attendu, annoncÃ© depuis une annÃ©e comme un Ã©vÃ¨nement hors norme, je m'y Ã©tais donc prÃ©parÃ© encore plus spÃ©cifiquement et intensÃ©ment, sans pour autant mesurer le rÃ©el gigantisme de son nouveau tracÃ©. Patience, mentalÂ rÃ©sistant Ã toute Ã©preuve, le Grand Raid de la RÃ©union exigera cette annÃ©e bien d'autres qualitÃ©s.

Si les forces en prÃ©sence grossissaient plus qu'Ã l'accoutumÃ©e la ligne de dÃ©part, la masse de spectateurs rÃ©unie Ã Saint Philippe Ã©tait plus qu'impressionnante. Ambiance de folie, superbe parcours, gros plateau, le programme semble allÃ©chant.

AprÃ¨s les classiques deux kilomÃ¨tres de marche dans les embouteillages pour rejoindre la ligne de dÃ©part, j'entre dans le sas Ã©lite facilement, petite nouveautÃ©, oÃ¹ une brochette d'athlÃ¨tes bien connus attend patiemment, assise sur un muret. Erik CLAVERY, Michel LANNE, Iker KARRERA, Kilian JORNET, Seb BUFFARD, le team Lafuma, NÃ©rÃ©a MARTINEZ, Emilie LECOMTE entre autres. Kilian est sous les feux des projecteurs, ne pouvant mÃªme pas s'Ã©chapper pour pisser tranquillement, une pression que tous les autres n'ont pas Ã subir, dans un moment qui demande beaucoup de concentration.

La semaine passÃ©e avec mes coÃ©quipiers Lafuma au Vacoa, Ã Saint Gilles l'Hermitage, m'a dÃ©tendu et reposÃ©, diverti du manque de courir, je suis prÃªt Ã avaler cette Diagonale des FousÂ !
Â

5 minutes, nous nous levons, et cette fois c'est pour ne plus nous rassoir avantâ€¦disons 26hÂ ! Ludo COLLET met le feu au public et aux 2700 raideurs qui trÃ©pignent et crient leur dÃ©sir d'en dÃ©coudre. Je suis dÃ©jÃ heureux, allez, 30 secondes, puis 20, nous marchons quelques mÃ¨tres, comme aspirÃ©s par la foule qui nous tend les bras, puis sans attendre le coup de feu nous partons comme des fusÃ©es.

Yess, Grand Raid lÃ© partiÂ ! La foule bordant la route dÃ©file sous mes yeux tandis que je cale mes foulÃ©es dans celles de Lionel TRIVEL. Nous appliquons une stratÃ©gie commune, nous Ã©conomiser musculairement sur les 20 premiers km peu pentus. Je me fais donc doubler par une trentaine de coureurs entraÃ®nÃ©s par le dÃ©part canon de Michel LANNE, d'Iker et Kilian. Je n'entends pas mon cÂœur cogner dans ma poitrine, je suis tranquille.

La pluie ne perd pas de temps Ã apparaÃ®tre, c'Ã©tait prÃ©vu, et ma Gore Tex Lafuma Speedtrail attend son heure dans le fond de mon sac. Attendre mon heure sera le mot d'ordre, la clÃ© de la rÃ©ussite. Je quitte la route aprÃ¨s 5,5 km, 24 minutes, conformÃ©ment au plan, le terrain s'Ã©lÃ¨ve aussitÃ´t Ã 10% sur un chemin de pierres de lave. Un quart d'heure

chaotique oÃ¹ nous doublons 7 coureurs. Il pleut fort, mais la tempÃ©rature reste douce, la veste n'est pas de mise. La suite est trÃ¨s roulante, peu intÃ©ressante de nuit, simple jonction de dix km sur une large piste forestiÃ¨re, trÃ¨s piÃ©geuse si l'on se laisse embarquer dans un rythme rapide. Â Nous remontons les coureurs un Ã un, jusqu'Ã rejoindre Vincent DELEBARRE, l'occasion de dÃ©conner un peu.

Enfin, en 1h48' nous atteignons le ravitaillement oÃ¹ Anne-Marie NEDELLEC nous prÃ©sente nos boissons prÃªtes et 2-3 aliments. En dix secondes c'est fait. Pascal BLANC est Ã cinq minutes, il semble raisonnable aussi. La foule massÃ©e Ã l'attaque du sentier volcan m'encourage Ã fond Â«Â allons GUILLON, allons allonsÂ !!Â Â». Je leur lanceÂ Â«Â Grand Raid LÃ© lÃ Â !Â Â» et ils m'encouragent de plus belle, car oui, ce sentier porte un hÃ©ritage culturel fort, il est l'osmose des plantes et de la roche, il rassemble ces rÃ¨gnes du vÃ©gÃ©tal et du minÃ©ral, et aujourd'hui des hommes fous qui tentent d'accomplir un exploit, celui de traverser l'Ã®le sauvage de part en part.

Les parfums d'humus mÃªlÃ©s de senteurs botaniques titillent mes narines, je me sens soudain dans mon Ã©lÃ©ment, sautant avec souplesse les obstacles naturels, trottinant quelques mÃ¨tres quand la pente s'adoucit. Je distance Lionel, rattrape JoÃ© GRANT, Didier MUSSARD, Erik CLAVERY qui vomit et que j'encourage, quelques coureurs que je ne connais pas, je suis super bien. Il est cependant temps de sortir la veste, car la pluie et le froid forcissent. La forÃªt cÃ©dant la place Ã une vÃ©gÃ©tation rabougrie sur sol de scories, le sommet n'est plus trÃ¨s loin. Pas de pleine lune cette annÃ©e, mais des nappes de brume. J'enfile mes gants et me rÃ©chauffe en courant, me guidant grÃ¢ce aux traces de peinture du GR et Ã quelques rubalises. Vigilance constante, car le brouillard rend compliquÃ© de s'orienter sans rÃ©duire l'allure, tout en scrutant le sol piÃ©geux. Ã‡a occupe bien l'esprit, si bien que j'arrive au ravito du volcan en 4h28', 10e, c'est parfait. Lionel arrive presqu'aussitÃ´t, nous allons pouvoir repartir ensemble.

Ã€ prÃ©sent, c'est lui qui mÃ¨ne le rythme. Nous arrivons Ã hauteur de notre ami Pascal BLANC, qui hÃ©las ne pourra terminer ce raid. Ã€ 2400m, Lionel court Ã 13km/h, saute les rochers, slalome comme un chat, j'admire la technique. Un chat qui n'a pas peur de traverser les grosses flaquesÂ ! C'est qu'il a repÃ©rÃ© une sacrÃ© proie celui-lÃ , Pascal GIGUET que nous rattrapons, ou Erik CLAVERY qui nous avait un temps dÃ©passÃ©sÂ ? 57 minutes pour la section Volcan-Piton Textor, je n'ai jamais Ã©tÃ© si rapide, le besoin de nous rÃ©chauffer n'y Ã©tant sans doute pas Ã©tranger. Capuche bien fermÃ©e, gants de soie, le froid ne peut monter que par les pieds qui plongent sans cesse dans l'eau glaciale. Et nous n'avons encore rien vuâ€¦

Mare Ã Boue, 52e km, 6h29'. Anne me ravitaille en quelques secondes, boisson Bio Energie de GO2, barres salÃ©es et gel Bio Energie, de quoi affronter la suite. Je temporise sur les quelques km de route, toujours par Ã©conomie musculaire, puis j'entre dans AqualandÂ !

C'est l'enfer, nous remontons un ruisseau glacÃ© qui file sur notre sentier, qui s'Ã©tale en flaques incontournables dÃ¨s que le terrain s'Ã©largit. Gare aux chevilles, l'eau masque le relief. Point de vue accroche, je n'ai pas Ã me plaindre de mes Speedtrail, bien au contraire.

SÃ©bastien BUFFARD me dÃ©passe, rÃ©cent vainqueur de la 6666 Occitane, bien Ã l'aise, entraÃ®nant avec lui un autre coureur. Lionel et moi les laissons s'Ã©loigner, mÃªme si les suivre pour discuter aurait Ã©tÃ© sympa dans cette soupe. Ã€ propos, j'ai hÃ¢te d'arriver Ã Caverne Dufour pour en prendre une bien chaudeÂ ! Ã‡a caille sÃ©vÃ¨re, c'est mÃªme limite, car je frissonne quand l'eau Ã©clabousse mes jambes.Â Les oiseaux chantent le jour naissant, et je dÃ©chante de voir un ciel plombÃ©.

Enfin, j'en termine avec cette portion. La vue du ravitaillement me ragaillardit. Soupe bienfaitrice, banane, Ã©change chaleureux avec les bÃ©nÃ©voles, Lionel et moi retrouvons rapidement les rochers pour descendre sur Cilaos. La soupe diffuse sa chaleur, petit magma que je garde prÃ©cieusement. Je me laisse glisser dans la pente comme une coulÃ©e de lave, Ã©pousant le relief torturÃ© du sentier. Un rayon de soleil salue ma progression rapide, naissance du jour, renaissance des sensations, les sens en alerte, descente en tous sens, c'est sensasÂ ! Â Lionel me suit toujours, Ã lui le spectacle du chat, d'un fÃ©lin plus chanceux puisqu'ici tout est sec.

Nous voilÃ au Bloc, acclamÃ©s par les spectateurs levÃ©s de bonne heure, levÃ©e de bonheur pour nous. Ces passionnÃ©s de Grand Raid nous encouragent sans retenue, c'est leur cÂœur qui chante, et le notre qui bat soudain plus fort. Pourvu que dure la fÃªte, pourvu que la gestion soit optimale pour vivre des moments de partage encore plus forts, plus loin sur le parcours, bien plus loin Ã Saint Denis.

Quand j'entre dans le stade de Cilaos, je suis accueilli comme un RÃ©unionnais, ma stratÃ©gie est connue, j'ai l'impression d'offrir un numÃ©ro dans le spectacle. Mon numÃ©ro est le 10, pas mal si je considÃ¨re que le 5e est Ã 10 minutesÂ !

CrÃ©dit photoÂ : Lukas Garcia

En deux temps trois mouvements Anne opÃ¨re un ravito efficace. Elle se plie en quatre pour que je perde le moins de temps possible. On ne peut pas dire que je sois sur mon trente et un, couvert de boue que je suis, mais au diable les apparences, c'est ici que j'accÃ©lÃ¨re.

L'Ere glaciaire, c'Ã©tait il y a deux heures, Ã prÃ©sent je me trouve dans la fournaise de Bras Rouge. Je passe Pascal GIGUET, Franck Â DUHAUPAS, sans oublier de me rafraÃ®chir Ã chaque ruisseau, et je pointe en grande forme au Pied du TaÃ¯bit, 8e. Le mode Packman est enclenchÃ©. J'ignore que Lionel souffre de graves irritations et d'une cheville douloureuse, il ne m'en a rien dit. Ah ce Lionel, quel courage.

Le TaÃ¯bit se monte bien, il n'est pas difficile ai-je entendu sur une reco du Grand Raid. J'essaie de me persuader de la justesse des commentaires de Pascal PENOT. Cette mÃ©thode COUET fonctionnerait presqueÂ ! Elle contribue en tous cas Ã m'envoyer des ondes positives, et je suis assez satisfait de cette ascension oÃ¹ je retrouve un instant Erik puis un autre coureur. 6e au sommet, je bascule vers Marla, descente sinueuse d'oÃ¹ les vues sur le Cirque de Mafate sont impressionnantes. Le MaÃ¯do est trÃ¨s loin sur ma gauche, mais je dois

d'abord contourner la montagne face Ã moi, direction Col de Fourche et sa forÃªt humide. Je profite de ce court rÃ©pit pour m'alimenter.

Marla marque seulement la moitiÃ© du kilomÃ©trage du GRR cette annÃ©e, c'est dur Ã avaler si on ne s'y est pas prÃ©parÃ© mentalement. Je me rÃ©pÃ¨te comme convenu que c'est super, qu'Ã partir de maintenant, chaque km me rapproche rapidement de l'arrivÃ©e. Pour commencer, le col de Fourche est mon premier but. La forÃªt est belle, assez ouverte, avec de nombreux rondins glissants et quelques passerelles en bois pour franchir les zones marÃ©cageuses. Mon Âœil d'arboriculteur se repait de la richesse vÃ©gÃ©tale, j'en tire plaisir et Ã©nergie.

J'ai rattrapÃ© Arnaud LEJEUNE depuis quelques km, et nous atteignons ensemble le col, aprÃ¨s avoir doublÃ© Freddy THEVENIN blessÃ© au genou. Pointage au sommet, l'accueil des bÃ©nÃ©voles surprend dans un lieu si Ã©loignÃ©. La bascule est dangereuse, amÃ©nagÃ©e de marches bÃ©tonnÃ©es amenant sur une crÃªte Ã©troite. C'est le long de ce prÃ©cipice qu'un coureur perdra la vie cette nuitâ€¦ J'indique Ã Arnaud la vue saisissante, tout en nous penchant vers l'Ã -pic. Toutes mes condolÃ©ances Ã sa famille, c'est peu de chose, mais je me souviens des Ã©changes que nous avons eus, Thierry DELAPREZ et moi, sur mes terrains d'entraÃ®nements, si proches de ceux qui l'ont emportÃ©.

Nous filons vers Ilet Ã Bourse Ã bonne allure, la pente se prÃªtant bien au dÃ©roulÃ© de la foulÃ©e. Ã‡a fait vraiment du bien de courir sans avoir recours aux sauts de cabrisÂ ! Arnaud est un bon compagnon de route, nous discutons Ã l'aise. Je suis certain qu'il sera rapidement un grand nom de l'ultra, taillÃ© pour, foulÃ©e Ã©conomique, agile, efficace Ã la marche, et un mental infernal. Pour bien commencer son premier ultra, il s'est fait voler toutes ses affaires de sport dans la voiture de location deux jours avant le dÃ©part. Top nonÂ ? Et il est lÃ , juste derriÃ¨re moi.

L'Ã©cart se rÃ©duit avec nos prÃ©dÃ©cesseurs Michel LANNE et SÃ©bastien BUFFARD. Je sens que la 3e place n'est pas loin et que la chaleur va affaiblir les organismes trop fatiguÃ©s. J'ai l'habitude de courir sous 30Â° Ã 35Â°dans l'HÃ©rault, et je sais quoi faire si Ã§a tape fort. Pour l'instant j'imprime une bonne cadence tant que nous sommes Ã l'ombre, et nous passons Sentier Scout pour un ravito rapide (merci Ã Thibault pour son aide), puis Ilet Ã Bourse 30 minutes aprÃ¨s pour faire le plein d'eau avant le big murÂ !

C'est parti pour le plus gros morceau du circuit, la montÃ©e du MaÃ¯do depuis Grand Place les bas, soit un bon 2000m+. C'est tout simplement terrible. La premiÃ¨re montÃ©e jusqu'Ã Grand Place les Hauts est trÃ¨s forte et vraiment chaude. Il y a heureusement du ruisseau pour se mouiller, et je n'hÃ©site pas une seconde Ã me tremper complet. Les marches sont hautes, il faut appuyer sur les cuisses pour soulager leur effort. Arnaud a dÃ©crochÃ©, et je l'aperÃ§ois en contre-bas, non loin. Je pense dÃ©jÃ Ã la suite, Ã la belle descente qui m'attend aprÃ¨s le MaÃ¯do que j'ai reconnue avec Pascal Blanc et Ombeline, Lionel Trivel et notre ami rÃ©unionnais Ambroise CARPIN. Que du bonheur en perspective.

En attendant, j'arrive au sommet, pour mieux redescendre vers Roche AncrÃ©e. Je savoure

ces minutes de rÃ©pit, me trempe dans la riviÃ¨re et attaque la montÃ©e. Ouah, le coup de chaud est immÃ©diatÂ ! + de 35Â° sans doute, ou alors mon organisme est proche de la surchauffeÂ !

Direction Roche Plate. J'aperÃ§ois SÃ©bastien BUFFARD pas au mieux, soulevant de la poussiÃ¨re Ã chaque pas. Je ne lÃ¨ve pas trop la tÃªte pour le voir car cela m'Ã©tourdit. Je sens le manque d'Ã©nergie pointer. Il me faut prendre un gel, le plus efficace dans ce cas, mais aussi le plus dangereux compte tenu de la chaleur. Il me faut en passer par lÃ . J'ouvre donc un gel BoosterÂ de GO2, en place un peu sous la langue et attends quelques secondes avant de l'avaler. Je recommence l'opÃ©ration deux fois pour terminer le gel, puis je me rince la bouche pour Ã´ter tout goÃ»t sucrÃ©, afin d'Ã©viter l'Ã©coeurement. Je n'avale pas la boisson. J'accompagne l'opÃ©ration d'une marche lente pendant une minute afin de baisser les pulses. Il n'y a plus qu'Ã prier pour que le gel passe et ne me dÃ©clenche pas un vomissement. Je sens l'effet bÃ©nÃ©fique des sucres, et ne tarde pas Ã marcher un peu plus vite, et enfin normalement, yesÂ !

Je rejoins Seb qui me dit vouloir arrÃªter, puis Michel LANNE qui ne va pas bien du tout, au bord du chemin, en compagnie d'un bÃ©nÃ©vole. Je stoppe Ã sa hauteur pour parler avec lui. Coup de chaud, mais sans doute autre chose d'aprÃ¨s lui. Il n'a pas tort, car il s'avÃ¨rera qu'un virus l'aura chamboulÃ© complÃ¨tement.

En quelques instants je me retrouve 3^{e}Â ! Et j'apprends qu'Iker KARRERA est arrÃªtÃ© depuis longtemps Ã Roche Plate, et que Kilian n'est pas au mieuxÂ ! Je ne lÃ¢che rien.

Ã€ Roche Plate en effet, Iker est encore lÃ , s'apprÃªtant Ã repartir tandis qu'Anne-Marie NEDELLEC s'occupe de moi comme chaque annÃ©e Ã ce poste de ravitaillement. Mille mercis, c'est un plaisir de se retrouver ici. Je bois coca et eau pÃ©tillante, j'avale une soupe, me sentant revivre. La dÃ©shydratation n'Ã©tait pas loin. Je repars juste devant Iker, qui me double en trombeÂ aussitÃ´t!

Je me demande ce qui lui prend Ã partir en courant dans le colÂ ! C'est trÃ¨s Ã©tonnant, on dirait une sÃ©ance au seuilÂ ! Ã€ la rÃ©flexion, j'imagine qu'une hypoglycÃ©mie lui a fait perdre la notion d'Ã©conomie de course, ou alors il essaye dÃ©sespÃ©rÃ©ment de rejoindre son compatriote qui compte 1h d'avanceÂ ? En tous cas je suis content, car je me dis que je vais le retrouver tÃ´t ou tard.

Ã€ la BrÃ¨che, j'ai 10 minutes de retardÂ ! Le ciel se voile, la tempÃ©rature baisse fortement, et le moral grimpe en flÃ¨che. La montÃ©e raide n'est heureusement pas technique, n'obligeant pas Ã lever les genoux exagÃ©rÃ©ment. Je me souviens m'y Ãªtre baladÃ© en famille, et je m'imagine avec mes enfants et mon Ã©pouse, et non en course, ce qui me dÃ©tend. J'en profite pour effectuer mes exercices respiratoires qui m'apportent un bien-Ãªtre immÃ©diat. Les vues sont exceptionnelles sur le cirque, et j'aperÃ§ois mÃªme Sentier Scout, du moins son relief lointain. Que de chemin parcouruÂ !

Les spectateurs sont de plus en plus nombreux. Tout comme les mouettes annonÃ§ant la terre

proche, cela m'indique la fin de cette interminable grimpette. Une clameur s'Ã©lÃ¨ve enfin, qu'une grande rangÃ©e de RÃ©unionnais lance dans le vide Ã mon attention. J'y suis, Ã TÃªte Dure, sommet du MaÃ¯do, aprÃ¨s 19h06 de course, chrono que j'ignore alors car mon GPS n'a plus de carburant, moi si.

La nature est folle, comment est-ce possible que tant de forces aient fait jaillir ces montagnesÂ ? L'Ã©nergie nÃ©cessaire devait dÃ©passer l'entendementÂ ; je longe le vide incroyable de ce Cirque de Mafate, remparts couverts de vÃ©gÃ©tation torturÃ©e, cimes inviolables, cratÃ¨res vertigineux d'oÃ¹ une poignÃ©e de trailers suivent les sentiers historiques, les sentiers de l'homme libre. Dans quelques heures, les frontales de centaines de concurrents feront comme un reflet du ciel nocturne, oÃ¹ les Ã©toiles filantes frÃ´leront les trous noirs, oÃ¹ les petites lumiÃ¨res clignotantes laisseront penser que la vie existe bel et bien dans cet univers immense.

Â

Je me nourris de toute cette Ã©nergie qui m'entoure, alors que la foule d'observateurs m'accompagneÂ sur le plateau. Je suis Ã 2000m d'altitude et me dirige vers le ravitaillement oÃ¹ Anne se trove. Je la vois, accompagnÃ© d'Audrey, l'Ã©pouse de Lionel TRIVEL, et d'HanaÃ© leur fille qui m'encourage Ã fondÂ ! SacrÃ©e puce qui n'a pas beaucoup dormi cette nuit pour suivre son papa champion.

Les camÃ©ras sont lÃ , j'occupe la 3e place de ce 20e Grand Raid, et si je ne mesurais pas l'importance de l'exploit, les RÃ©unionnais sont lÃ pour me rÃ©veiller un bon coup. Â«Â ALLEZ GUILLON, allons allons, l'Espagnol est pas loinÂ Â». Les enfants veulent des autographes, je signe gentiment bien sÃ»r et je vois leur joie, je n'ai plus le droit de ralentir maintenant, je suis suivi de partout, sur le net, sur le chemin, et par quelques adversaires aussi. Je n'ai d'ailleurs aucun renseignement, alors je demande Ã Anne de me faire un point sur les Ã©carts lors du prochain arrÃªt Ã Sans Soucis.

C'est parti pour la descente, 14 km et 1800m-Â ! Un sol souple, des arbres d'oÃ¹ pendent des lianes et des cheveux d'anges, le cadre parfait pour une sortie trail. J'aborde cette section trÃ¨s positivement, pourtant, je vais vite me rendre compte que les multiples bosses insignifiantes deviennent des obstacles Ã marcher, que les centaines de rondins servant de marchesÂ torturent les jambes qui demandent Ã dÃ©rouler tranquillement. Les km se succÃ¨dent assez rapidement comparÃ© Ã Mafate, la nuit approche, des quantitÃ©s impressionnantes de grenouilles se campent au milieu du chemin. J'allume ma frontale dans les cultures de goyaviers, il paraÃ®t que c'Ã©tait un dÃ©lice il y a quelques semainesÂ !

ComparÃ© Ã tous ces batraciens, je ne suis pas trÃ¨s bondissant, je rase les rondins, j'en Ã©vite certains, quand enfin le chemin s'aplanit. Il a plu ici, mes chaussures s'alourdissant de terre collÃ©e, me demandant un effort supplÃ©mentaire pendant quelques longues minutes. La route de Sans Souci est lÃ , petit pointage oÃ¹ j'apprends qu'Iker marche Ã trois minutes, Ã§a y est, il a craquÃ© pour de bon. Je le rejoins vite, quelques mots, et j'entre dans l'Ã©cole de Sans

Souci oÃ¹ le ravitaillement m'attend.

Pour les enfants de l'Ã©cole, comme Kilian avant moi, je trempe ma main dans la peinture pour marquer mon empreinte sur le mur d'enceinte et signer. Bonne idÃ©e de dÃ©co pour eux, dont certains doivent m'encourager parmi toute cette foule. Vincent DELEBARRE m'encourage Ã tenir le rythme, car il ne lui semble pas impossible que je revienne sur Kilian, lui ayant repris une dizaine de minutes depuis le MaÃ¯do.Â Ok, je ne lÃ¢che rien, on ne sait jamais.

Je quitte ces lieux trÃ¨s Ã©clairÃ©s, accompagnÃ© de pas mal de coureurs ou d'enfants qui tiennent Ã m'escorter vers RiviÃ¨re des Galets. Quelle ambiance, j'adore ces instants, cette ferveur unique. Ce passage sur piste est longuet, je m'en serais bien passÃ© pour couper court vers Savannah. Une fois le lit sec de la riviÃ¨re franchi, la remontÃ©e sur le Chemin de Bord est tout aussi long. J'y alterne marche et course jusqu'au stade, petite recharge d'eau, et je continue, toujours escortÃ© comme Kilian, jusqu'au chemin Ratinaud.

Seul, je pÃ©nÃ¨tre dans le capharnaÃ¼mÂ de Ratinaud. Descente sur Ã©boulis rocheux, pose des mains obligatoire pour passer les gros blocs, s'accrocher aux arbres et se laisser descendre le long des troncs pour gagner le sol en douceur, devers prononcÃ©s, Ã©chelles archaÃ¯ques en bois, une section dÃ©licate dont je m'extirpe non sans efforts pour courir enfin sur une route. La descente m'amÃ¨ne encore sur un point de ravitaillement oÃ¹ je m'assois, j'ai faim, il n'y a pas de soupe, alors Anne me donne de tout, nougat, barres salÃ©es, sandwich au jambon, noix de cajou, coca, graines de chia, banane. Les rÃ©serves y passent, et comme un Ã©cureuil fier d'avoir fait bombance, je regagne la forÃªt de la Kaala.

Le rongeur arboricole disparaÃ®t dans l'ombre, sautant de bloc en bloc vers le petit ruisseau qui marque le dÃ©but d'une montÃ©e extrÃªmement raide, 120m+ Ã quatre pattes. L'Ã©cureuil a disparu, le trailer fourbu s'accroche aux cailloux et aux arbres, tire sur ses bras pour se hisser petit Ã petit vers le sommet de ce mur d'escalade. Je reconnais l'entrÃ©e du sentier large, ouf, un peu de plat, je trottine, puis je cours Ã nouveau, les jambes sont indemnes, je savoure ce passage sous voÃ»te vÃ©gÃ©tale, c'est joli, Ã§a avance, et Ã§a sent bon l'approche de la Possession.

Petite descente, une balise de temps Ã autre, puis plus rien. Je continue malgrÃ© tout, inquiet au fil des minutes, apercevant parfois sur un rocher une flÃ¨che en contre sens, Ã§a sent mauvais. La vue d'une balise quand je n'y crois plus me rassure Ã moitiÃ©, car de nouveau plus rien pendant trop longtemps. Ce manÃ¨ge dure et dure, j'ai le sentiment de m'Ã©loigner vers la gauche de la Possession, j'aperÃ§ois au loin les grues Ã©clairÃ©es d'un port, je m'imagine dÃ©jÃ demander de l'aide Ã la premiÃ¨re personne de cette zone portuaire et me faire conduire Ã la Possession, quelle bÃªtise aprÃ¨s plus de 20h de course, un coup Ã tout perdre.

Pourtant, au bout d'une piste que je ne reconnais pas, je trouve plusieurs bÃ©nÃ©voles qui m'attendent pour un pointage, ouf. Je leur indique le mauvais balisage du secteur pour aider les autres concurrents, puis je continue vers le ravitaillement de la Possession, de nouveau escortÃ©. J'ai eu chaud sur ce coup lÃ . Etrangement, c'est une des rares portions que je

n'avais pas Ã©tudiÃ©e avec application, persuadÃ© de m'en rappeler les dÃ©tails. Ã‡a m'apprendra Ã ne rien nÃ©gliger la prochaine fois. Je pense aussitÃ´t que j'en noterai chaque point dÃ¨s le lendemain tant que c'est frais.

Les lumiÃ¨res de la Possession doivent Ã©clairer un visage radieux, fatiguÃ©, mais heureux de tenir Ã portÃ©e de main le rÃ©sultat d'une nouvelle annÃ©e de prÃ©paration spÃ©cifique Ã ce Grand Raid. Cette 2e place que j'occupe m'octroiera un record inÃ©dit de top 4, le 6e d'affilÃ©e. Il ne m'en restera plus que 4 pour atteindre mon objectif.

L'ambiance est inouÃ¯e, les 150km parcourus sont oubliÃ©s, mes pensÃ©es vont vers Grande Chaloupe, vers ce chemin des Anglais que j'aime bien, ses dalles volcaniques, ces bosses rÃ©guliÃ¨res, sa derniÃ¨re descente faite de dalles explosÃ©es en tous sens. Ce n'est pas lÃ qu'on me rattraperaÂ !

En 1h08', comme les deux annÃ©es prÃ©cÃ©dentes, j'arrive Ã Grande Chaloupe, dernier ravitaillement avec Anne, dernier round avant le stade de la dÃ©livrance. Le 3e coureur, Arnaud LEJEUNE, n'a pas encore pointÃ© Ã la Possession, c'est rassurant. La longue montÃ©e rÃ©guliÃ¨re m'attend. J'y marche en mode dynamique et tente de courtes portions en courant. Je sais bien que Kilian approche dÃ©jÃ Colorado, mais j'ai envie d'en finir. Ã€ Saint Bernard, je suis accompagnÃ© dans les rues, jusqu'Ã sortir de la ville par un sentier Ã©troit et encore bien raide. Les derniers mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ©Â ! Deux frontales viennent Ã moi, encore deux coureurs qui partageront un kilomÃ¨tre.

L'approche de Colorado ne se fait pas sans Ã©motions. J'ai fermÃ© mon esprit Ã cette vision durant tout le raid, et je peux enfin laisser s'imposer Ã moi l'image de toutes ces lumiÃ¨res qui m'annoncent la derniÃ¨re descente, celle que j'ai visualisÃ©e tant de fois dans ma prÃ©paration mentale, truffÃ©e de rochers, des zigzags, de la forÃªt, avant d'Ãªtre enfin Ã©bloui par les feux du stade.

Je bois juste un verre de coca et je m'Ã©clipse. Personne pour m'accompagner cette fois. Je bute rÃ©guliÃ¨rement sur les cailloux, ce qui me rappelle que j'ai encore des ongles de pied. Je rÃ©alise la performance, c'est gÃ©nial. Je vais encore Ãªtre qualifiÃ© de Poulidor du Grand Raid. Pourquoi n'a-t-il jamais gagnÃ© celui lÃ Â !

Les lumiÃ¨res du stade m'apparaissent enfin, j'entends Ludo qui fait patienter les courageux spectateurs, il est quand mÃªme 01h40Â ! Dernier lacet, je foule le sol stable, Ã quelques centaines de mÃ¨tres de l'entrÃ©e du stade, c'est gÃ©ant, du monde tout autour de moi pour m'emmener jusqu'au bout, je suis annoncÃ© par les RÃ©unionnais qui ont visiblement suivi toute ma remontÃ©e, et c'est ainsi que j'entre dans l'enceinte, sous leur cris de joie. Je dÃ©guste ces instants forts, que le Grand Raid me procure chaque annÃ©e, la joie du dÃ©fi accompli, la joie de l'avoir partagÃ©, la joie de vibrer Ã l'unisson avec tous ceux qui m'entourent, de prÃ¨s ou de loin, un bonheur simple qui se ne se gagne pas seul.

Mes impressions Ã chaud sont bien Ã©videmment la satisfaction d'avoir rÃ©sistÃ© jusqu'au bout enÂ profitant de l'Ã®le et de la fÃªte. Mais il serait bien de rÃ©duire certaines portions inutiles, des kilomÃ¨tres qui coÃ»tent cher au final.

Mes remerciements vont donc Ã tous ceux qui m'accompagnent sur ma saison, mes sponsors, mes amis qui m'envoient leurs ondes positives, ma famille, Ã tous ceux qui m'encouragent sur les sentiers de l'Ã®le, et naturellement aux organisateurs.

Mi aime la RÃ©unionÂ !

Antoine