Grand Raid des PyrÃ©nÃ©es : finale Ã suspense de la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag sur le 80 km

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 14/8/2013 5:47:08

Du 21 au 25 aoÃ»t, Vielle-Aure, Hautes-PyrÃ©nÃ©es, accueille la 6Ã¨me Ã©dition du Grand Raid des PyrÃ©nÃ©es. A deux ultra trails individuels, l'un de 80 km et 5000 m dÃ©nivelÃ© positif, l'autre de 160 km et 10000 m de dÃ©nivelÃ© positif, s'ajoute un 240 km de 15000 m de dÃ©nivelÃ© positif en Ã©quipe de 3 ou 4 coureurs avec un assistant.

Les 1000 dossards du 80 km ont Ã©tÃ© attribuÃ©s en quelques heures et les 1000 autres du 160 km en quelques jours. Le 240 km, de son cÃ´tÃ©, accueille une dizaine d'Ã©quipes qui viendront dÃ©couvrir une aventure, encore diffÃ©rente.

Â

Simon Accarier est membre de l'association Majuschule qui organise le Grand Raid des PyrÃ©nÃ©es. " *A l'origine, une simple histoire d'amitiÃ© qui agrandit le cercle des bÃ©nÃ©voles du GRP annÃ©e aprÃ¨s annÃ©e. Le rÃªve de 4 copains autour d'une table de cuisine, d'une course mythique dans les PyrÃ©nÃ©es est ainsi devenu rÃ©alitÃ©. Merci Ã tous les bÃ©nÃ©voles de nous permettre de vivre nos rÃªves. Le GRP se veut avant tout une fÃªte du trail pour tous les passionnÃ©s. Ses tracÃ©s ont Ã©tÃ© conÃ§us pour amener les coureurs dans les diffÃ©rents endroits qui nous font rÃªver lors de nos entraÃ®nements. Le GRP se caractÃ©rise par un niveau de technicitÃ© sur les sentiers et surtout par la hauteur des marches Ã gravir. Depuis Artigues, l'ascension au mythique sommet du Pic du Midi reprÃ©sente une montÃ©e continue de 1686 m +. Autre sommet Ã franchir, le Pic du Cabaliros, avec depuis Villelongue, 1830 m + d'ascension, avant de descendre vers Cauterets.*"

Â

Les coureurs vont Ã©galement progresser dans des zones pastorales, sur des chemins forestiers assez roulants, mais aussi sur des sentiers trÃ¨s techniques ou dans des vallons restÃ©s sauvages. Le passage dans le secteur du NÃ©ouvielle, rÃ©serve aux mille lacs, est un Ã©merveillement.

Â

Le 80 km du Grand Raid des PyrÃ©nÃ©es compte pour cinquiÃ¨me et derniÃ¨re Ã©tape de la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag 2013. "*C'est un vecteur de communication fantastique,* constate Simon Accarier, *qui va, nous l'espÃ©rons, renforcer la visibilitÃ© du GRP aussi bien dans les magazines spÃ©cialisÃ©s qu'auprÃ¨s d'un plus large public. L'occasion aussi de permettre Ã des traileurs ou randonneurs plus occasionnels de dÃ©couvrir la richesse qu'offrent les Hautes-PyrÃ©nÃ©es pour la pratique de la course en montagne.*"

Â

Les points des 3 meilleures Ã©tapes seront comptabilisÃ©s. La victoire homme va se jouer entre Thibaut Baronian, leader actuel, et ses copains du team Salomon espoir Guillaume Beauxis et Fabien Nabias. MathÃ©matiquement Sacha Devillaz, Ã©galement du team Salomon espoir, a la possibilitÃ© de se hisser sur le podium. Deux dames peuvent encore gagner : Karine Sanson, team Salomon Traid Bouliac SP, laurÃ©ate en

2011 et 2012 et Christine Tarbis, Esprit Trail Anjou, team endurance Shop. Dans la catÃ©gorie espoir Florian Mairy est certain de l'emporter, Bastien Gourinchas et Matthias Mouchart sont toujours prÃ©tendants Ã la deuxiÃ¨me place.

Â

Paroles de postulants Ã la Cup

Â

Karine Sanson

" CÃ´tÃ© forme je devrais Ãªtre parfaitement reposÃ©e et prÃªte. Je connais et adore ce 80 km. j'ai clairement envie de remporter la Cup. J'ai couru certaines Ã©tapes en Ã©tant fatiguÃ©e car le calendrier Ã©tait trÃ¨s serrÃ© et espÃ¨re Ãªtre en forme optimale dans les PyrÃ©nÃ©es. J'ai encore progressÃ© cette annÃ©e en participant au SkyrunnerWorld Series ultra et la 4Ã¨me Ã©tape le 27 juillet sur le 50 km de la Speedgoat aux Etats-Unis a complÃ©tÃ© ma prÃ©paration du GRP. Mon programme depuis se rÃ©sume Ã entretien et rÃ©cupÃ©ration. Le GRP est l'occasion de confirmer mes progrÃ¨s et de battre mon chrono. "

En 2012 Karine Sanson a remportÃ© le 80 km du GRP en 12 h 54 mn 5 s.

Â

Christine Tarbis

" *La forme est au rendez-vous avec peu de compÃ©titions depuis le trail de GuerlÃ©dan mais de longues sorties en montagne avec mes acolytes d'Esprit Trail Anjou qui participeront aussi au GRP. Nous avons notamment reconnu dÃ©but juillet la totalitÃ© de la partie haute encore enneigÃ©e du 160 km. J'ai profitÃ© de mes vacances en Corse pour m'aligner le 28 juillet sur le 40 km de la Via Romana et enchaÃ®ner des sorties de 3 Ã 7 h sur le GR20. TrÃ¨s motivÃ©e bien entendu pour cette derniÃ¨re Ã©tape de la Cup d'autant que je cours "Ã la maison", ma famille et mes amis seront lÃ pour m'encourager. Je ferai mon maximum bien que je manque encore un peu d'expÃ©rience en montagne et sur des distances longues. Le mot d'ordre sera de me faire plaisir en gÃ©rant au mieux les difficultÃ©s et la distance."*

Â

Thibaut Baronian

" Le GRP est mon gros objectif de l'annÃ©e. Â Je suis actuellement en tÃªte de la Cup, mais tout va se jouer sur cet ultra trail ! Il y aura une course dans la course, avec Guillaume et Fabien. La reconnaissance mi-juillet m'a Ã©tÃ© trÃ¨s bÃ©nÃ©fique. Il me parait essentiel de connaÃ®tre ce type de parcours pour pouvoir aller jouer les premiers rÃ´les. C'est une course trÃ¨s difficile, trÃ¨s technique, qui exige un Ã©tat de fraicheur physique et un mental au top. Je suis remontÃ© Ã bloc pour ce nouveau dÃ©fi. J'y pense chaque jour et m'y prÃ©pare depuis juin. La forme est lÃ , la prÃ©paration se dÃ©roule comme prÃ©vu. Je pense que mes qualitÃ©s de grimpeur m'aideront. En revanche, j'ai peu d'expÃ©rience dans le "long" , il va falloir Ãªtre prudent, savoir gÃ©rer les moments difficiles. La chaleur ne m'avantage pas, j'espÃ¨re que la fraÃ®cheur sera au rendez-vous !Â "

Â

Guillaume Beauxis

"Les entraÃ®nements se dÃ©roulent bien, avec de bonnes sensations. Cette course est l'objectif de la saison. Avoir une manche de la Trail Running Cup sur mes terres, dÃ©cuple ma motivation! Je connais parfaitement ce parcours, il est trÃ¨s costaud, exigeant, montagneux, mais surtout magnifique. On traverse des lieux trÃ¨s connusÂ : Pic du Midi, RÃ©serve du NÃ©ouvielle, VallÃ©e d'Aygue Cluse. On l'a d'ailleurs reconnu avec tout le team espoir Salomon. On s'est rÃ©galÃ©. La victoire sur la Cup se jouera sur le GRP. MÃªme si Thibaut est en tÃªte, je peux toujours prÃ©tendre Ã la victoire et Fabien Ã©galement. Il faudra Ãªtre fort et surtout bien gÃ©rer la course, Ã§a sera primordial."Â

Â

Sacha Devillaz

" Plus que la distance et la difficultÃ© du parcours, je dois me mettre dans la tÃªte de partir pour plus de dix heures oÃ¹ la gestion de course et le ravitaillement seront primordiaux. Bien que je serai dans mon Ã©lÃ©ment sur un tracÃ© bien montagnard, j'apprÃ©hende ma rÃ©action au niveau du mental. En terme de rÃ©sultat, la troisiÃ¨me place Ã la Cup est encore largement possible et je vais tout faire pour y arriver. Ã‡a va Ãªtre une petite bataille entre copains de team avec Fabien. On verra comment la forme sera d'ici lÃ , je fais tout pour ! La motivation ne manque jamais Ã l'appel et je bouillonne dÃ©jÃ d'impatience de prendre le dÃ©part ! "

Â

Fabien Nabias

" Le GRP est l'un de mes principaux objectifs de la saison et il me tient Ã cÂœur car il est Ã domicile. Le parcours passe Ã 7 km de ma maison. Il est trÃ¨s beau, je le connais bien avec plusieurs entraÃ®nements dessus; 80 km, ce sera une premiÃ¨re pour moi. La course va Ãªtre difficile avec ses 5000 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© positif et il sera important de bien la gÃ©rer. Un beau plateau est annoncÃ© et une place dans les 5 serait dÃ©jÃ bien. Ma place de troisiÃ¨me dans la Cup n'est pas figÃ©e et je vais devoir faire une belle course pour la garder. La forme est lÃ , mÃªme si un genou m'embÃªte un peu ces temps-ci. "

Â

Les parcours

Â

80 km

Un concentrÃ© des Hautes-PyrÃ©nÃ©es avec passage dans la zone du NÃ©ouvielle, ascension au Pic du Midi et de la vallÃ©e sauvage d'Aygues Cluses. Un parcours relativement technique, qui offre trÃ¨s peu de parties roulantes, bouclÃ© par les premiers en moins de 10 heures.

Â

160 km

40 premiers et derniers kilomÃ¨tres communs avec le 80 km, les autres sont composÃ©s de sentiers trÃ¨s

techniques, de montÃ©es raides et de quelques pistes pour rÃ©cupÃ©rer. Ce 160 km est certainement l'un des plus durs du circuit national. Quasiment une traversÃ©e aller-retour des Hautes-PyrÃ©nÃ©es avec dÃ©couverte de nombreux villes et villages typiques.

Â

240 km

Le 240 km quitte la dimension du simple trail pour faire dÃ©couvrir aux participants le Raid Aventure. Une progression en Ã©quipe oÃ¹ il faut savoir prendre en compte les autres pour continuer Ã avancer et franchir la ligne ensemble. Le parcours n'est pas balisÃ© et se fait Ã la carte ou au GPS. CÃ´tÃ© paysage, c'est bien Ã©videmment une pure merveille.

Â

Le programme

DÃ©part et arrivÃ©e et village de course Ã Vielle-Aure

Mercredi 21 aoÃ»t, 8 heures, dÃ©part Raid, 240 km.

Jeudi 22 aoÃ»t, accueil participants Ultra, remise dossards.

Vendredi 23 aoÃ»t, 5 heures, dÃ©part Ultra, 160 km. Accueil participants Grand Trail, remise dossards.

Samedi 24 aoÃ»t, 5 heures, dÃ©part Grand Trail, 80 km. ArrivÃ©e premiÃ¨re Ã©quipe du Raid fin de la nuit de vendredi Ã samedi, des premiers de l'Ultra samedi vers 4 heures et des coureurs du Grand Trail entre 14 heures et minuit.

Dimanche 25 aoÃ»t, avant 7 heures arrivÃ©e des derniers du 160 km. 10 h 30 mn remise des prix des 3 courses suivie d'un buffet oÃ¹ traileurs, accompagnateurs, partenaires et bÃ©nÃ©voles peuvent se retrouver.

Â

http://www.grandraidpyrenees.comÂ Â Â
http://www.salomonendurance.com

Â

CrÃ©dit photo : Jacques Marais

