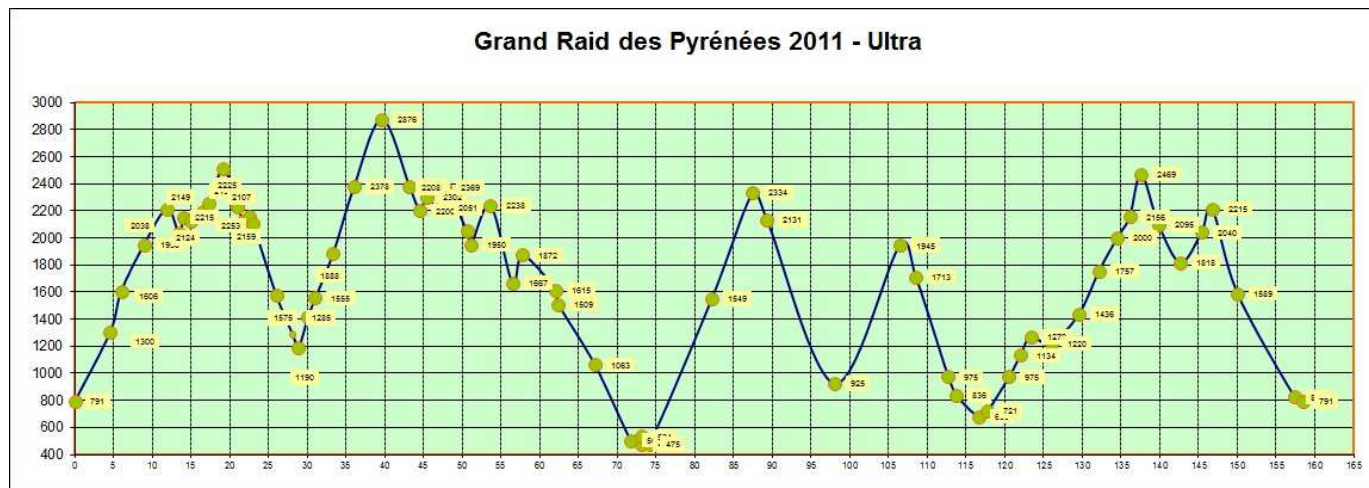


26 et 27 août 2011 à VIELLE-AURE

## GRAND RAID DES PYRENEES – ULTRA TRAIL 160 KM

[www.grandraidpyrenees.com](http://www.grandraidpyrenees.com)



### AVANT LE DEPART

Arrivée à Vielle-Aure jeudi 26 août à 15h30 pour retirer mon dossard. Vielle-Aure est un joli petit village à l'entrée de Saint Lary. Je dis joli parce qu'en général les villages au pied des stations de haute montagne sont vraiment moches dans ce coin là. Par exemple avez-vous déjà visité Lavelanet ? Si oui vous devez être traumatisé, si non évitez de vous y rendre.

Je retrouve d'emblée l'atmosphère un peu particulière des courses extrêmes. Le décor est posé, beaucoup de grands échelas le crane rasé déjà vêtus de leur tenue de course, visage fermé ou très excités.

La remise du dossard se fait après vérification du matériel de course obligatoire pour chaque coureur. Il faut avoir un sac bien sûr, une réserve d'eau de 1.5 litres, une couverture de survie, deux lampes frontales avec piles de rechange, une veste technique imperméable, un collant long, suffisamment de nourriture pour ravitailler entre deux points de contrôle, un sifflet, une casquette ou un bonnet, un téléphone, je n'ai rien oublié et je pourrai donc prendre le départ le lendemain matin. Génial ! Non pas tant que ça, je suis mort de trouille, peur de ne pas y arriver, je doute de ma préparation et je regrette de ne pas avoir couru plus, d'avoir si bien profité des fêtes de Pampelune et de Bayonne, de ne pas avoir perdu plus de poids. Pas de panique il faut positiver, je recommence : depuis février 5 à 6 entraînements par semaine, chaque dimanche levé au plus tard à 7 heures pour minimum 25 km en montagne, déjà 3 grosses courses de 73, 65 et 42 km et ce mois-ci 2 entraînements de 40 km. Allez ça ira.

J'ai mon dossard, il faut maintenant que je prépare les deux sacs de confort qui m'attendent sur le parcours, aux « bases de vie » km 72 et km 118. Dans chacun je mets de quoi me changer, des gels de glucose et une paire de chaussures. J'ai de la chance, comme je m'achète 3 ou 4 paires par saison j'ai l'embarras du choix. Je donne les deux sacs à l'organisation non sans avoir vérifié 5 fois qu'il ne manquait rien et transvasé 10 fois des affaires de l'un à l'autre après de savants calculs ... « le second maillot de la Sarakorrika dans le deuxième sac pour la photo à l'arrivée ... les grosses chaussures pour la nuit, on va courir moins vite ... les gants chauds dans le premier sac, il fera froid à partir de 20 h ». Grosse erreur ! On y reviendra.

En chemin je croise les copains de course, ceux du SPUC, Laurent Althabe excellent coureur et très gentil garçon qui s'entraîne parfois avec nous à Sare, quelques Bastandarrak. A chaque fois je les jauge, punaise ! Ils sont sacrément affûtés les gars ! Nouveau coup au moral.

Je me presse d'aller retrouver mon hôtel à Espiaube. C'est où Espiaube ? Sur la carte sur l'ordinateur ça paraît assez proche. Mon GPS ne situe pas le village. Je me souviens qu'il faut traverser Saint Lary, au

premier rond point je trouve un panneau et je commence l'ascension. Il faut monter à 1500 mètre d'altitude, c'est juste en dessous du col de Portet, à 20 minutes de route du départ. Mince 20 minutes de moins à dormir. Rapide calcul, départ à 5 heures, toilette, petit déjeuner, préparation du sac, voiture, se garer, pointer au départ, prévoir 15 minutes en cas d'incident, je devrai me lever à 3 heures. Ce n'est pas humain !



L'hôtel est un peu vieillot mais sympa, ma chambre aussi, les toilettes sont chimiques donc attention de ne rien jeter dedans sous peine de gros embarras.

Je me dépêche de redescendre pour assister au briefing à 18h. En bas je retrouve Frédéric Camou et Mapi sa compagne. Fred est une vieille connaissance, nous avons joué au foot ensemble il y a très longtemps au Hasparren Athletic Club. Nous nous voyons souvent sur les courses, il fait aussi des trails longs et c'est son premier ultra de 160 km, comme moi. Je suis

content de le retrouver, il a un bon niveau et j'ai dans l'idée qu'on pourrait faire la course ensemble.

*(Briefing. Fred à gauche en vert, Mapi en bas à gauche)*

Le briefing est très pro, concis, clairement exposé. La course n'a que 4 années d'existence mais on sent que les organisateurs maîtrisent parfaitement leur sujet et qu'il n'y aura pas de problème de ce côté-là, ça me pousse à plus d'optimisme. Une chose tout de même, la météo ne sera pas bonne et on prévoit de gros orages aux alentours de l'heure du départ. Donc trois décisions sont prises :

- Le départ est repoussé à 7 heures du matin, ouf on pourra dormir un peu plus.
- Le tracé est modifié sur les 13 premiers km afin d'éviter de passer par des crêtes trop exposées.
- L'ascension du Pic du Midi est amputée du passage au sommet, cela fait 400 m de dénivelé en moins.

Puis le pompier en chef, responsable de l'équipe de sécurité nous explique les pièges à éviter et surtout comment se comporter en cas de gros orage. Il faut s'arrêter, poser son matériel à au moins 2 mètres de soi, surtout les objets métalliques, couper le téléphone, se coucher et s'isoler du sol en montant sur un rocher ou en se mettant sur nos vestes. L'ambiance est refroidie, on ne va pas cramer bêtement non ?

Petit mot de la mairesse qui nous remercie d'être venus participer et à notre tour nous remercions les centaines de bénévoles qui nous prendront en charges durant les 2 ou 3 jours à venir.



*(Briefing vu d'en bas)*

C'est l'heure de la pasta party, jamais mangé de pâtes aussi mauvaises, il y a eu un petit problème de cuisson. En rentrant à l'hôtel je m'arrête au Carrouf Market pour acheter deux sandwichs poulet-crudités mayo et du lait de soja.

La nuit va être difficile, à mon étage loge aussi une délégation de grecs, 2 coureurs et 6 accompagnateurs. Les grecs c'est comme les espagnols, ça parle beaucoup, fort et jusqu'à tard dans la nuit, surtout les femmes qui ne prendront pas le départ le lendemain matin.

J'évite l'incident diplomatique, je prends sur moi et je m'endors finalement avec un oreiller sur la tête. Merci pour les messages d'encouragement reçus dans la soirée.

## PREMIER JOUR

J'émerge une demi-heure avant que le réveil ne sonne. Toilette, petit déjeuner en compagnie de 4 autres coureurs, dernière vérification du sac et je prends ma voiture. J'arrive 45 mn avant le départ, suffisant pour



pointer et faire le tour des popotes. « Salut, ça va, en forme, tu penses mettre combien de temps, t'as bien dormi ? ».

Je rejoins Frédéric, c'est décidé je pars avec lui. Le départ est enfin donné, comme nous sommes dans la deuxième partie du peloton nous devons marcher un peu au début puis nous trottonnons, ça fait du bien, je suis dans mon élément, content d'être là. Super.

A partir de maintenant mon récit peut être entaché de quelques erreurs dans la chronologie des faits et il se peut aussi que je confonde des noms de lieux, j'ai la mauvaise habitude lorsque je cours de ne regarder que mes pieds et de ne pas faire attention au reste. On se moque de moi

à Sare parce que je suis incapable de tracer la route sur un parcours que j'ai déjà pratiqué dix fois. C'est comme ça, pareil en voiture.

La première ascension nous mène à 2200 m d'altitude, c'est-à-dire 1400 de deniv+ (dénivelé positif) pour moins de 12 kilomètres parcourus. C'est une belle montée pour commencer. Frédéric est motivé et je peine à le suivre sans me mettre dans le rouge, je temporise un peu, nous discutons beaucoup il faut que le temps passe. Premier ravitaillement, j'ai décidé de m'arrêter à chacun un bon moment pour boire et manger autant que possible. A chaque fois ce sera coca, eau gazeuse, soupe, bananes, abricots secs, jambon, chocolat, biscuits salés ... j'avale comme ça vient de toute façon, comme dit papa, tout finit dans le même trou, faut juste bien mâcher. Entre les ravitaillements je prends régulièrement des gels et je bois continuellement. Je crois que sur une course de cette durée on brûle plus de 10 000 kcal, les besoins journaliers moyens sont de 2 500 kcal, il faut donc assimiler en peu de temps l'équivalent énergétique de 4 jours x 3 repas = 12 repas. C'est beaucoup et l'estomac risque de ne pas bien comprendre.

Nous saluons et remercions les bénévoles comme à chaque fois.



*(Fred en rouge, Mathieu en vert)*

Le périple continue, l'humeur est excellente, les jambes suivent bien, pas de douleurs, après encore quelques montées et une longue descente nous arrivons au second ravitaillement au km 29. Tout au long du parcours nous sommes encouragés et à chaque ravitaillement c'est une foule enthousiaste qui nous attend. C'est vraiment réconfortant. Même routine à chaque arrêt, on retire nos vestes, remplissage de la poche d'eau, manger, petit pipi, inspection et nettoyage des pieds, pour l'instant ça va. Nous avons retrouvé Mapi et Frédéric a pu se changer un peu, ça doit faire 5 ou 6 heures de course. En partant j'oublie ma casquette, tant pis, une belle casquette Salomon achetée pour le marathon du Mont blanc, la classe intégrale.

Nous entamons la montée du deuxième massif du parcours, il y en aura cinq jusqu'à l'arrivée. Pour chaque

massif nous aurons à gravir 2 ou 3 sommets à plus de 2000 m d'altitude. J'ai décidé de procéder par « dichotomie » pour rythmer ma course, par massifs, par tranches de 40 et 20 km parcourus et par ravitaillements, donc le but à atteindre à chaque fois est plus facilement envisageable. Mieux vaut se dire « plus que 7 km jusqu'au prochain ravito ou au bas du prochain massif » plutôt que « plus que 137 km avant l'arrivée ». Ça fonctionne bien.



Donc nous arrivons au Col du Sencours au pied du chemin qui serpente jusqu'au sommet du Pic du Midi à 2800 m, nous sommes déjà à 2400 m et c'est bien suffisant. J'ai oublié de le signaler, il n'a fait que pleuvoir mais sans dommage pour nous par contre il commence à faire sacrément froid et il y a un fort vent. Le ravitaillement se fait à l'abri de vieilles ruines, il fait bon là dedans. Il faut ressortir pour commencer une longue, très longue descente. Nous sommes saisis par le froid, de la grêle et du grésil mélangés nous fouettent le visage. Mes gants

sont au premier poste de survie à 30 km de là ! Mais quel con ! Ça coutait quoi de les prendre avec moi, c'est possible d'être aussi con ?

C'est un calvaire, mes mains me font affreusement souffrir, j'essaie de tirer mes manches au maximum pour les couvrir mais rien n'y fait, j'ai mal, mes doigts sont gros, engourdis et très douloureux et j'ai presque envie de pleurer. Sinon le reste va, mais je m'en fiche je ne pense qu'à mes mains, je tiens à peine mes bâtons.

Heureusement avec la descente la température remonte.

Nous passons à Hautacam pour une petite halte, je me rends maintenant compte qu'on va faire toutes les stations de ski du coin ! Pour ne pas m'affoler avant la course je me suis désintéressé volontairement du parcours. Je dis à Fred que j'espère qu'il ne faudra pas aller jusqu'à Iraty. Le prochain ravitaillement est la base de vie de Villelongue au km 72.

Nous y arrivons vers 19h, on peut se changer, manger des pâtes au fromage et envoyer des messages à la famille et aux amis. 40 minutes d'arrêt je crois me souvenir et même si ça ne laisse pas de temps pour se poser véritablement c'est appréciable. Et surtout je récupère mes gants, je suis sauvé.

Un petit pipi, je surveille la couleur pour m'assurer que tout fonctionne encore bien, c'est bon c'est le jaune qu'il faut.

En chemin nous avons croisé deux fois Stephan Duhalde de Dudux.com le site de référence de la course au Pays Basque. Il est venu encourager sa femme Séverine qui s'est aussi engagée sur le 160. Ses deux filles l'accompagnent.



## LA NUIT

Troisième massif qui nous mène jusqu'au sommet du Cabalirros à 2334 m, 1800 m de deniv+ en 16 km. C'est raide mais on monte bien, la nuit tombe enfin. C'est une drôle d'ambiance, on voit des files des coureurs s'étirer à la lueur des frontales, nous formons des groupes de 5 ou 6 qui marchons au même rythme, faisceaux des lampes pointés à un mètre devant nous pour guider nos pas. Le premier de chaque groupe doit aussi tracer la route en repérant les balises fluo situées tous les 20 à 30 mètres. Pas évident, j'ai pris la tête 2 fois, je me suis planté 2 fois. Ravitaillement à mi-pente, il fait très froid et pourtant un grec de notre groupe est toujours en tee-shirt, il ne doit pas être en possession de tous ses moyens, le cerveau pas très oxygéné sans doute. Un des secouristes lui demande de se couvrir. Un pompier a eu la bonne idée d'allumer

un feu, nous restons à portée des flammes quelques secondes, c'est tellement bon, on y passerait la nuit et même on se jetterait dedans. Mais quand faut y aller faut y aller, alors c'est reparti mon kiki.

Nous passons au sommet La nuit est bien entamée. Nous attaquons la descente avec 4 autres coureurs. On n'en finit pas de descendre, les zigs et les zags se succèdent sans fin, ce sont d'étroits chemins de terre à flan de montagne, couverts de cailloux plus ou moins gros. Le grand gars tout maigre devant moi ne fait que tomber, toujours sans mal mais il s'étale tout de même de tout sont long à chaque fois. C'est marrant au début mais il finit par me stresser. Qu'est-ce qu'il fout ? Il ne voit pas où il met les pieds ou quoi ? Il fait n'importe quoi, je peux prévoir chacune de ses gamelles tellement c'est gros. Je n'ai qu'une hâte, qu'il se viande vraiment et perde un peu de temps pour que je puisse le doubler. Ça finit par arriver.



Nous avons descendu 1200 m de deniv- en 11 km pour arriver à Cauterets. Ravitaillement.

Là je ne me souviens plus bien dans quel ordre les choses se passent et si elles se sont passées à ce moment là et ces endroits là. D'ailleurs quelle heure pouvait-il bien être ?

Mais je crois que nous nous avons serpenté longuement sur une forte pente pendant 8 km pour 1000 m de deniv+, j'ai du avancer comme une machine sans réfléchir parce que je n'en ai pas de souvenir. Juste que les balises étaient mal placée au sommet du col de Riou et que Frédéric commençait à être bien fatigué. 2 km de descente sur un large chemin de cailloux blancs jusqu'au prochain arrêt.

Le ravitaillement à Aulian est un peu glauque. Une grande salle, trop grande, avec trois bénévoles et 5 ou 6 coureurs bien fatigués. Les mines sont déconfitées ou pour le moins les traits tirés par la fatigue. Je crois qu'il ne pleut plus, mais ce n'est pas sûr parce que je n'y prête pas attention. Frédéric est assis sur une chaise, il a besoin de récupérer un moment et me demande de poursuivre sans lui si je me sens bien. Nous avons fait plus de 100 km ensemble et j'hésite à partir mais je me dis aussi que mon tour viendra et je dois profiter de ma relative bonne forme du moment pour avancer, ce qui est pris n'est plus à prendre. Peut-être que je l'attendrai sur un autre point si je flanche à mon tour.

J'attaque donc la descente seul, assez rapidement pour retrouver d'autres coureurs mais chaque fois que j'en rattrape un je le double et je me trouve de nouveau seul. La descente est difficile, technique, parfois herbeuse et je fais un peu de toboggan. Le balisage n'est pas clair et même si je ne me perds pas j'ai des gros moments de doute. A quelques kilomètres du bas de la descente et du prochain point de vie je rejoins un autre coureur qui tourne en rond et cherche son chemin au carrefour d'un petit village de montagne aux rues pavées. Nous prenons à gauche, c'est pas là, nous remontons, à droite, c'est pas là, nous remontons, tout droit, c'est là. Nous n'avions pas vu la balise parce qu'un 4x4 de merde était garé devant. Sortie du village nous suivons une large route goudronnée pendant 20 à 30 minutes jusqu'au second point de vie, à Esquièze Sere. Ils ont de ces noms les villages dans le coin. Je discute avec mon nouveau compagnon de route. Sébastien, c'est un bon coureur expérimenté, il s'est reposé un peu à Cauterets après s'être fait strapper une cheville. La mayonnaise prend et nous décidons de continuer ensemble, je suis bien heureux de trouver quelqu'un pour m'accompagner et m'aider à finir.

## **SECOND JOUR**

Je sais à ce moment là que j'irai au bout, mais à quel prix et dans quelles conditions ?

Gros ravitaillement, je me nettoie avec des lingettes pour bébé, je me change et je troque mes super Salomon SLAB 3 toutes sales pour mes grosses Asics Trabucco bien sèches. C'était peut-être une erreur. Jusque là mes pieds ont bien supporté la course. Soupe, nouilles, banane, coca, jambon, abricots, le plein du sac en eau et fruits secs et nous repartons avec Sébastien. 7 heures de matin, il nous reste 40 km, nous devons monter à Barèges pendant 20 km jusqu'à 2500 m d'altitude et nous sommes à 700 m.  $2500 - 700 = 1800$  ! Bon ben on y va. Nous marchons d'un bon pas tout en discutant, c'est super. Sébastien est le frère de l'un des organisateurs, celui qui m'avait impressionné lors du briefing de l'avant-veille. Je parle beaucoup, en

général c'est mauvais signe, le manque de sucre me rend un peu euphorique mais cette fois-ci ça passe. Je ne ressens pas le manque de sommeil, pas de crampes, pas excessivement fatigué musculairement. Bien sûr chacun de nous à des haut et des bas mais nous les gérons ensemble et nous nous soutenons. L'avantage de courir à deux.



*(Sébastien devant moi, 130 km de course)*

Je redoute Barèges, c'est certainement le plus beau passage de la course mais aussi le plus dur. J'en ai un très mauvais souvenir de l'an dernier lorsque j'avais fait le 80 km, j'avais complètement flanché et même failli abandonner à juste 15 km de l'arrivée. Nous suivons des chemins assez larges, c'est très long. A quelques encablures du ravitaillement de Tournabou nous rejoignons un coureur qui vomit tout ce qu'il peut. C'est Jérôme Gouffran, de Bastandarrak. Il n'arrive plus à s'alimenter depuis la nuit. Son truc

maintenant c'est d'avalier du thé très sucré pour assimiler le plus de sucre possible avant de tout rendre. Je lui dis de se couvrir un peu, il fait jour mais avec l'altitude la température a bien baissé. Il est notaire à Baigorry, je lui parle de Benoît (mon frère notaire) puis je lui demande s'il est de la famille du chirurgien des arènes de Bayonne. C'est son oncle et lui aussi aime la corrida. Nous nous lançons dans une longue discussion sur le sujet. Nous n'avons pas tout à fait les mêmes points de vue notamment sur El Juli mais nous convenons pour finir que El Cid est médiocre et a gâché trop de toros ces dernières années.



*(Jérôme essaie de s'alimenter avant Barèges)*

Il fait beau, un soleil radieux, je n'ai plus de casquette et le nez tout rouge.

Nous voilà arrivés au ravitaillement, je m'assois un moment et je plaisante avec le gars à côté de moi. Quelle fatigue ! Sébastien reste debout, il n'a pas l'air de trop souffrir. Je ne peux plus avaler que des bananes et de l'eau gazeuse. Une fois la poche d'eau remplie et une énième inspection des pieds nous

repartons direction le col de Barège. On monte, on monte, on monte, comme des robots. Je scrute les crêtes devant nous pour essayer d'apercevoir le col à atteindre mais il est encore loin, je ne suis pas pressé j'ai la trouille de la descente infernale qui suivra. Encore un petit point d'eau avant le dernier mur qui nous mène au sommet. C'est très raide mais définitivement la montée n'est plus un problème, j'aurais pu grimper jusqu'à la lune je pense. Enfin nous basculons dans la descente et c'est affreux, mes pieds chauffent, j'ai l'impression d'avoir 20 épingles plantées sous chaque pied et chaque pas est une abomination. Je prends un Advil, complètement inutile. Je m'arrête pour enlever des cailloux qui n'existent pas. Je tempore au maximum et pourtant il reste encore 20 km, quasiment que de la descente. Aïe Aïe Aïe. Le calvaire de l'année dernière recommence. Nous passons au milieu de paysages fantastiques et je m'en fiche. Je m'arrête encore pour tartiner mes plantes de pieds de crème anti-frottements, aussitôt absorbée par mes chaussettes. Rien n'y fait.

Je décide alors de tremper mes pieds dans l'eau froide à chaque petit ruisseau traversé. Il y en a beaucoup comme nous contourrons un lac de montagne. La fraîcheur ressentie me fait grand bien, je vais mieux et je vais essayer de prendre sur moi pour oublier la douleur ou faire avec. Nous trottonnons un peu, le premier du 80 km nous double. C'est le grandissime Dawa Sherpa, légende vivante de la course en montagne. Il nous salue et nous encourage au passage. Tiens ! Il est intégralement équipé en Décathlon. Je me demande s'il s'agit bien de matériel Décathlon ou de produits plus performants maquillés.

Le prochain point à atteindre est le premier ravitaillement que nous avons croisé après le départ hier matin. Il ne restera plus alors que 13 km à parcourir. Courage. Le chemin remonte un peu, je préfère. Nous y sommes, bananes, eau gazeuse, je ne remplis plus ma poche je pense qu'il m'en reste suffisamment et je n'ai surtout plus la force de le faire. Dernier mur pour passer le col de Portet et descente par les pistes de ski, tout droit dans la pente, c'est débile et très pénible. A force d'être sur la retenue à cause des douleurs aux pieds, je compense sur mes genoux et mes tendons commencent à chauffer, voilà les tendinites qui se pointent. Nom de Zeus !

Je vous épargne la suite de la descente, ce n'est que souffrance. Nous passons à côté de mon hôtel.

Vielle-Aure est enfin en vue ! Des coureurs qui en ont gardé sous la semelle nous doublent facilement, nous essayons d'accélérer mais tous deux avons des remontées gastriques dès que ça balance trop. Je n'ai pas pris mon Gaviscon donc nous ralentissons un peu.

Plus que 2 km, à fond. D'où nous vient ce reste d'énergie ? Nous doublons quelques coureurs à la dérive,

dernière ligne droite et enfin l'arrivée. Des parents de Sébastien nous rejoignent pour passer la ligne. J'aperçois Dudux qui me prend en photo et m'encourage, j'écarte les bretelles de mon sac pour qu'on voit bien mon beau maillot de la Sarakorrika. Sébastien a un sourire jusqu'aux oreilles, nous nous donnons la main et nous passons la ligne d'arrivée après 33 heures et 22 minutes de course. 117<sup>e</sup> sur 710 partants et 457 arrivants. La place et le chrono importent peu, il fallait juste finir mon premier ultra de 160 km.



*(encore 500m, merci Dudux)*



## **APRES LA COURSE**

Je suis dans un autre espace-temps, complètement à la masse et vraiment heureux. Je déambule un peu au milieu des arrivants et des spectateurs, je croise des coureurs amis et nous échangeons nos impressions. La première bière ne passe pas, je l'abandonne donc et je vais me doucher. Ça pique un peu et je me rends compte des dégâts. Au retour sandwich à la saucisse et une bière, ça marche ! J'attends Frédéric qui arrive en un peu plus de 34h, il a finalement bien fini. Nous nous donnons rendez-vous pour une autre bière après sa douche. J'en bois une avec Sébastien et nous débriefons et échangeons nos emails. Pas de Fred en vue, je n'en peux plus et décide de rentrer à l'hôtel. En fait Fred a eu un petit coup de fatigue et a passé un peu de temps sous la tente des secouristes pour récupérer. Mapi fait 7ème féminine sur le 80 et Séverine termine 6ème du 160 en 34h51min, impressionnant.

A l'hôtel menu unique, entrecôte et nouilles. Je n'ai pas dormi de la nuit à cause de mes jambes.

3 jours après ça va mieux, toujours fatigué et les pieds en piteux état.

Vivement la prochaine, j'ai adoré.

Un grand MERCI à Frédéric et Sébastien, aux organisateurs et aux bénévoles.