

« Grand Raid Réunion 2013 : Saute cailloux dans l'Océan Indien »

La Diagonale Des Fous, l'Ultra le plus mythique à mes yeux de coureur « crapahuteur » !

Qui m'aurait dit, il y a à peine quelques années qu'un jour, la chance de s'aligner sur cette épreuve dantesque me sourirait ?

C'est vrai que depuis ma rencontre avec Antoine Guillon et mon entrée dans le team Lafuma, j'y pensais un peu plus : suivre ses courses chaque fin octobre ainsi que celles des copains, en direct à la radio ou sur internet. S'entraîner de temps à autres dans le Carroux avec Antoine où encore participer à un de ses Ultras (6666 Occitane ou Grand Raid Occitan), tout en partageant son goût pour les terrains techniques et les sentiers abruptes, m'a permis au fil des saisons de « m'ensorceler » au point que cela devienne un rêve.

Le rêve se transforme en réalité :

Il me faudra attendre 6 ans et mon départ de chez Lafuma pour que le rêve se réalise !

En effet, le Grand Raid est une course qui ne s'improvise pas. Trop dure et trop longue pour y aller en « touriste » !

J'ai donc pris le temps de m'y préparer et d'accumuler de l'expérience avant d'oser aller taquiner le « monstre ».

Durant ces six saisons j'ai appris à gérer l'effort, l'alimentation, les conditions météo...

Même si cela peut paraître « long » aux vues des exploits que réalisent certains jeunes coureurs sur ce genre d'épreuves, je pense que c'est simplement le temps de maturité indispensable qu'il me fallait.

Mardi 8 octobre 11h après plus de 9000km de vol nous voici à St Denis de la Réunion.



Les jours précédant la course nous profitons des plaisirs de l'Îles (sobrement pour moi) en famille.



Ces quelques jours de répit passent vite. Entre balades, recos du parcours en compagnie de Pascal Blanc, Antoine et Hervé Giraud Sauveur, et bien sur farnienté... et derniers préparatifs.



Jeudi 17 octobre, c'est déjà le grand jour : La tenue est calée en fonctions des prévisions météo. Les ravitaillements sont répartis aux différents assistants et l'excitation monte !

Malgré cela, je parviens à faire une petite sieste réparatrice.

20h nous voici en route pour le départ à St Pierres. Il faut partir tôt pour éviter le risque de bouchons sur la route.

22h, arrivés en avance avec Antoine nous rentrons dans "l'arène des fous" après la vérification des sacs.

Nous y retrouvons de nombreux copains coureurs engagés eux aussi sur le Grand Raid.

La Fête bat son plein et l'ambiance est survoltée: musiques Créoles, danses, concerts de percussions, tout y est !

A Tous ce brouhaha se rajoute un arbitrage régulier mais bien calé des speakers de la course, mais aussi des radios et chaînes télé locales qui assurent un direct de 3h pour certaines. D'ailleurs Antoine aussi célèbre ici que Dawa à l'UTMB est déjà parti sur un plateau TV pour une interview en direct !

L'heure tourne et les élites sont appelés à rentrer dans le sas de départ.

Nous nous retrouvons avec près de 2000 traillers, chauds comme la lave du volcan, aux fesses !

La ligne de départ est devant nous à environ 100m.

Quand l'ordre de la rejoindre nous est donné, c'est comme un flot humain qui nous y emporte !

Pas besoin de marcher nous sommes littéralement transportés serrés les uns aux autres tel des sardines en boîte...

C'est incroyable... quelle folie !

22h50, nous y sommes Ludo Collet le Speaker aussi dingue que nous en rajoute et surchauffe la foule.

Tous les "cadors" sont là autour de moi: Francois, Kilian, Antoine, Pascal, Fredy, Didier, David, Kaburaki, Emilie, Nathalie..... Et tous les autres élites ou inconnus, mais tous sur-motivés !

10, 9, 8...5, 4, 3, 2... Et la barrière lâche !

Pas le temps de finir le décompte que la course s'emballe !

3km de boulevards plats sur le front de mer de St. Pierre s'ouvrent devant nous. Les premières centaines de mètres s'avalent à quasi 17km/h pour rapidement se réguler autour des 13-14km/h.

Je me cale dans les pas de mon "Mentor" Antoine, comme d'ailleurs pas mal d'autres coureurs.

La traversée de St Pierre se fait au milieu d'une foule de spectateurs impressionnante et galvanisante.

Rapidement, le boulevard se transforme en rue, puis, celle-ci s'élève nettement.

Nous maintenons un bon rythme et passons au premier ravitaillement sans s'arrêter avec une moyenne à plus de 12km/h.

7km parcourus.

La route se transforme en chemin montant au milieu des cannes à sucre. Les pluies de ces derniers jours ont rendu le sol glissant et collant, mais mes Hoka s'accrochent et la progression se poursuit avec délicatesse.

1h21 de course et nous voici à Domaine Vidot deuxième ravitaillement.

Anne l'épouse d'Antoine nous attend pour un ravito aux petits oignons.

Et nous voici repartis pour une section de 10km et 1050m+ jusqu'à Notre Dame, prochain point d'assistance.

Nous progressons toujours en petit groupe avec entre autre Benoit Girondel, Sylvain Couchaut, Patrice Marmet et bien sur Antoine.

Nous apercevons de temps à autres, au loin Nathalie Mauclair sans jamais la rattraper !

Depuis le départ, je veille à ne pas m'emballer, et pour cela contrôle régulièrement l'écran de ma Garmin 910 où, ma fréquence cardiaque s'affiche.

150/155 battements minute : limite maximale que je ne dépasse pas.

Nous arrivons rapidement à Notre Dame de la Paie.

Ombeline l'épouse de Pascal Blanc et Thybault son Fils sont là, dans la farine, comme ils disent ici : sorte de brouillard épais se rapprochant du crachin.

En moins d'une minute nous nous extrayons du ravito avec de quoi parcourir les 15 km suivants jusqu'à Piton Textor ou sera notre prochaine assistance.

Nous ressortons Antoine et moi ensembles du ravito. Benoit qui nous accompagnait s'est évaporé ?

3km de route montante nous amène au départ d'un sentier herbeux au profil Montagne Russes mais toujours montantes !

Le public et encore bien présent et généreux malgré l'heure avancée.

A l'approche du sommet de la bosse Benoit Girondel fait son retour, nous expliquant qu'il a pris plus de temps pour se ravitailler, suivit de Nicolas Darmaillac.

Nous rattrapons Guillaume Lenormand et basculons dans une descente sur piste en pente douce.

Quelques arpents plus tard, nous approchons de Piton Sec.

D'autres coureurs nous ont rejoints dont le Japonais Kaburaki. Nous avons retrouvés Nathalie Mauclair qui caracole en tête de course féminine et pas loin des 10 premiers !

Une musique Disco raisonne au milieu de la forêt. Passage rapide juste pour remplir 25cl d'eau, le temps d'arriver à Textor.

Une longue portion vallonnée sur un plateau de roches Volcaniques se déroule sous nos pas.

Nous formons alors un gruppetto d'un dizaine de coureurs, tous assidus au rythme de notre métronome Antoine.

L'ambiance est formidable: la pleine lune inonde le ciel de son généreux halot lumineux. Les vues sur ces vastes étendues à la végétation basse nous permettent d'observer au loin de profondes vallées inondées d'une mer de nuages, d'où émergent d'impressionnants massifs tel le Piton des neiges.

Nous courons sur un agréable single, dont les cristaux de gel recouvrant certaines zones, nous rappelle que même à la Réunion il peut faire froid. Et pour cause nous sommes proche des 2200m d'altitude.

Au sommet d'une dernière côte sur route que nous courons d'un bon rythme, se présente enfin le ravitaillement de Piton Textor, où, Mathieu un ami d'Antoine nous attend.

Problème ! ... Pas de Mathieu !!

Du coup, nous replissons nos bidons sur les tables de ravitaillement, et profitons de quelques bouts de bananes.

Ce n'est qu'à la sortie du ravitaillement que Mathieu nous fait signe.

Antoine s'arrête, mais je préfère repartir tranquillement (pour ne pas perdre plus de temps) et couroter en attendant qu'Antoine revienne.

La suite est une descente continue jusqu'à Mare à Boue (50ème km) prochaine assistance.

Dans ce début de descente technique, ma frontale, Silva Runnuer est très appréciable. Son puissant éclairage me permet une évolution aisée et efficace.

Tout en faisant une descente prudente, je m'attends à revoir Antoine revenir mais étonnamment ce n'est pas le cas.

La fin de descente se fait sur route bétonnée. Nicolas Darmaillac et son pot me doublent.

Deux Vttistes qui m'accompagnent me disent que je suis en 11ème position !

Moi qui croyais être dans les trente !

Quel plaisir de dérouler avec mes Hoka Râpa Nui sur ces sections de relance.

Mare à Boue approche et toujours pas d'Antoine !?

Anne est là, et mon ravitaillement prêt et dispo: je refais le plein et passe avec des Stilson pour un meilleur amorti sur la suite qui présente le plus de dénivelé jusqu'à Sans Sousi.

Antoine est enfin là et cela me rassure. Il a du changer ces batteries de frontale d'où le retard.

Nous repartons ensemble et Benoit Girondel ainsi que Quentin Stephan nous emboîtent le pas.

"Mister Grolisme", alias Ludo Collet est là pour nous taper la main.

Et c'est parti pour Cotaux Kervegen.

Le début de l'ascension dans la pénombre est plutôt tranquille.

Au fur et à mesure que le jour se lève le sentier se complique, mais la beauté des lieux prend le dessus à la difficulté du terrain.

Le soleil inondant la végétation, de type arbustive (sorte de bruyères arborescentes), de couleurs chatoyantes, rend l'instant magique. Quelle beauté !... Quelles images!...Quelle chance d'être là !

Progressivement, l'ambiance se réchauffe. Nous remisons vestes et frontales en s'entraïdant les uns les autres pour ne pas perdre de temps.

Dans ces entres faits, nous retrouvons Nathalie qui "peine" sur ce sentier très technique: racines, roches, rondins, échelles... un beau condensé des sentiers de l'île !

Nous fleurtons avec les 2000m d'altitude, le sol est encore gelé.

Mes jambes lourdes et mon souffle court me font subir cette section.

Nous rattrapons deux coureurs, mais les frangins Camus, Seb et Sylvain, nous dépassent d'un bon rythme.

Kervegen, enfin !

Le "vide" s'ouvre sous nos chaussures Over size.

Antoine en tête, nous nous jetons dedans.

La descente est vertigineuse mais nous permet tout de même de trotter prudemment.

Nous passons Seb et Sylvain et arrivons sans tarder à Mare à Joseph ravitaillement qui marque le bas du "précipice". Benois et Quentin nous retrouvent sur cette transition pour Cilaos.

Nous y arrivons juste derrière Nico Darmaillac et son pot.

C'est pour moi un ravito clé ou Anne Sophie ma Chérie est surprise de me voir si tôt. Je change de tenue pour passer en mode grosses chaleurs et refais le plein pour la suite.

J'espérais prendre un vrai repas pour me requinquer avant le gros morceau qu'est Mafate, mais, « c'est pas prêt... » m'informent les bénévoles du coup la maigre soupe prise lors du reconditionnement de mon sac me paraît bien insuffisante !!

Antoine est déjà reparti et je doute le revoir d'ici l'arrivée.

Je repars en emboitant le pas aux frangins Camus, mais mes jambes ne les suivent pas dans les relances et je me contente de les récoler en descente jusqu'à Bras Rouge, 350m négatifs plus bas.

Il est autour des 8h du matin est la chaleur ici est déjà écrasante, les 25°C m'en paraissent plus de 30 !

Je trempe ma Saharienne à chaque traversée de ruisseaux, mais malgré une hydratation régulière, je sens bien le coup de chaud arriver.

Cela m'impose de lever le pied.

Cette montée jusqu'au pied du Taïbit est interminable: constamment entrecoupée de redescentes sèches...

Enfin la route et l'assistance.

Je bois bien et recharge à fond en boisson Effinov Menthe, qui m'accompagne depuis le départ. Anne me propose des pastilles d'Umenosie afin de palier à ce besoin de salé. Je les accepte bien volontiers.

Et me voici à l'assaut du fameux Taïbit : le rempart barrant la route pour Mafate.

Je repars en petits trot léger sous les encouragements du public massé en nombre sur la route que nous traversons.

Rapidement le trot devient marche puis sous la chaleur toujours bien marquée j'accuse le coup et progresse péniblement.

Kaburaki me rattrape et me double lentement, je l'accroche un moment mais ne peux suivre bien longtemps. Puis c'est David Pasquio qui me rattrape et en ralentissant

me propose de le suivre. Mais les jambes ne sont pas d'accord, alors je gère ma montée. Sous le col, reviennent Seb Buffard et Benoit Girondel.

Je bascule moins de deux minutes après eux.

Quelques encablures plus basses me voici à Marla dans le temps que j'avais prévue finalement : 1h30 du pied du

Taïbit.



J'y retrouve David avec qui je partage enfin un semblant de repas solide: une petite assiette de riz et une demi-cuisse de poulet...que cela fait du bien !!

J'en profite pour prendre un café et quelques morceaux de banane !

Puis, remplissage des bidons réalisé, nous repartons ensemble direction Col des Bœufs.

David est facile, il caracole quelques dizaines de mètres devant moi et je peine à rester avec lui. Mais je tiens jusqu'à la forêt des tamarins, où une pose technique s'impose, ce qui me fait définitivement décrocher.

Je profite de l'instant pour grignoter un petit moelleux aux amandes bio Effinov.

Cette section plutôt roulante est agréable : le sentier vallonné serpente à travers une forêt de vieux tamarins tortilleux, arborant des couleurs cendrées, lumineuses.

Mais la "pose replat" ne dure guère et voici déjà les premiers raidillons qui annoncent la grimpe au col des Bœufs.

La météo ici a changé et, le soleil brûlant du Taïbit a laissé place au brouillard presque frais.

Les nombreux randonneurs que je croise ont tous une marque de sympathie et m'encouragent généreusement. C'est la magie du Grand Raid qui agit, même au fin fond de Mafate.

Cela me permet d'absorber la difficulté d'un bon rythme.

Le ravitaillement de la Plaine des Merles approche.

C'est Thibault Lefèbre un ami et Kiné de Pascal Blanc qui nous y attend.
A mon arrivée il me propose de m'asseoir et c'est sans refus !
Tout en me ravitaillant je lui indique que je souffre des tendons rotuliens.
Sans perdre de temps il appose un strapping sur mon genou.
Je repars rassuré et soulagé en direction de la longue descente sur sentier Scout.
Nathalie Mauclair alors première féminine arrive et prend ma place "aux petits soins de Thibault".
A l'attaque du Sentier Nico Darmaillac, qui repart lui aussi du ravitaillement, m'emboîte le pas.
Nous descendons prudemment afin de préserver le peu de fibres musculaires solides qu'il nous reste.
Nous croisons Sylvain Camus qui jette l'éponge suite à un problème d'élongation.
Le Strap de Thibault fait des merveilles.
Une remontée à découvert suivit d'un passage en crête entrecoupe la descente. Un Hélicoptère est là et immortalise l'instant dans un bruit stimulant qui nous incite à relancer d'un trot léger.
Et nous revoici dans la descente en forêt.
Les jambes fatiguent et les pieds, à plusieurs reprises viennent buter des rochers...
Aïe !! Je pense qu'il doit y avoir de la "casse" aux douleurs incisives qui remontent vers mon cerveau !!
Je poursuis sans broncher mais la pente raide n'arrange rien à mes affaires...
Nous finissons la descente bien "entamés" et remontons vers Îlet à Bourse.
La fatigue, accentuée par les traumatismes de cette interminable descente, me pèse lourdement sur les épaules et surtout les cuisses. Le coup de pompe que je traîne maintenant depuis le Taïbit atteint son paroxysme !
J'ai vraiment du mal à suivre Nico qui me distance dans les montées fortes ou la marche s'impose. Seules les portions plus douces me permettent de récolter en trotinant, mais pour combien de temps encore ?
Progresser encore et encore, cela doit rester mon seul objectif !
Dans ces moments difficiles où tout est douleur et lourdeur, l'idée de l'abandon est permanente.
Mais, c'est dans ces moments que je pense à tous ceux qui me suivent derrière leurs ordinateurs ou sur le terrain.
Que penseraient-ils si j'abandonnais ?
Et puis toutes ces heures de préparation, tous ces sacrifices, tous les espoirs de mon entourage qui m'attendent de pied ferme à l'arrivée ! Sans parler de la course par équipe avec Pascal et Antoine qui doivent caracoler pas loin de la tête de course... Si j'arrête c'est fichu !!
Alors non ! Même si c'est au ralenti, je me dois d'avancer ! Pour eux pour moi pour vous !
Alors je me dis que tout pas en avant est un pas vers la "victoire" !
Îlet à Bourse arrive enfin.
Je prends le temps de remplir mes bidons alors qu'il ne faut pas plus de 40mn pour atteindre Grand Place le Bas, notre prochain ravitaillement. Je manque de lucidité !
Nicolas, s'impatiente de me voir "pinaitter". Nous repartons.
Grand place le bas, Nicolas plus facile, a pris le large peu avant.
Esseulé, fourbu, les jambes endolories, j'accuse vraiment le coup.
Seule la boisson à la menthe ne m'écoeure pas et reste mon principal apport glucidique.

Tout en remplissant mes bidons, les applaudissements annoncent l'arrivée d'un autre coureur.

Il s'agit en fait de deux coureuses: Nathalie et Emélie Fosberg qui a récolé !

Je repars pour la mise en bouche du Maïdo : la montée à Grand Place le haut et la redescente à la Roche Anchrée, soit 500m+ biens raides suivis de 500m- encore plus raides.

Dès le départ je laisse passer les Miss.

Durant les premiers hectomètres de la montée, je reste au contact, mais rapidement mon état du moment ne me permet pas de suivre ces sacrées Dames !

Malgré ma défaillance et l'amertume que représente l'effort dans ces instants, je reste ouvert à la beauté des paysages qui m'entourent. Le passage à Grand Place le Bas, me paraît surréaliste. Sorte de havre de paix au milieu de nulle part, où des enfants accourent vers vous, pieds nues, et joyeux comme jamais ! Un peu comme dans un film d'aventure où nous serions des explorateurs partis à la découverte de contrées inconnues...

Le passage au sommet de Grand Place me ramène à la réalité: le vide qui se présente sous mes Hoka est plutôt conséquent !

Des villageois postés à la bascule, m'indiquent l'air un peu taquin la suite du menu: après un plongeon au fond des abysses de la Roche Anchrée, une belle remonté d'au moins 1500m+ nous attend pour gravir le rempart rocheux que représente le Maïdo. Une petite halte à Roche Plate permet de scinder l'ascension en deux... Plus abordable mentalement vue comme cela.

Je dévale péniblement sur la Roche Anchrée. Mes pieds meurtris par les chocs répétés contre rocs et racines (en cause la fatigue musculaire qui alourdit les jambes), me font horriblement souffrir dans cette pente très prononcée. Mais la difficulté est la même pour tous. Alors je serre les dents et avance.

Me voici au pied du mur Maïdo... écrasant !!

La chaleur ici est plus marquée et à la traversée de la rivière je trempe ma saharienne.

Malgré la rudesse du terrain, les paysages sont somptueux, et j'aperçois au loin les Miss qui progressent. Environ 5mn nous sépare.

Mon rythme dans ce début de montée est plutôt correct et, moins exposés aux douleurs, mes pieds se font oublier.

Je sens que je reprends du poil de la bête.

A l'entrée de Roche Plate (500m+ plus haut) je reviens dans les talons des filles.

Anne Marie, une amie d'Antoine est là pour nous assister au ravitaillement. Quentin Stéphan en mauvaise passe repart après une petite sieste.

Une soupe tiède, un café et quelques victuailles sont les bienvenus. J'en profite pour resquiller un peu de crème anti frottements à un spectateur pour soulager mes "entrechusses" qui me cuisent !

Bidon remplis, et me voila reparti quelques minutes après les filles et Quentin.

Rapidement me revoilà au contact des Miss qui se suivent.

Le retour de la "forme" me pousse à passer Emélie et rejoindre Nathalie quelques mètres plus haut. Le sentier ici est comme un escalier ayant essuyé un tremblement de terre, ponctué de petites traversées bienfaisantes.

J'ai comme l'impression que Nathalie me voyant avec elle décide d'accélérer.

Je ne peux que rester dans ces pas et suivre le rythme. Nous passons Quentin abasourdi et assis sur un caillou. Son frère est là pour l'assister.

Ma Garmin 910 m'indique une vitesse d'ascension entre 850 et 900m/h. C'est motivant.

Nous entrons dans un brouillard épais et humide qui nous rafraichit et nous cache le haut de la montagne.

Tant mieux ! Au moins pas de stress inutile sur la tache restante à gravir.

Sommet du Maïdo, les spectateurs sont au rendez-vous et les percutions aussi... c'est la fête !

Encore quelques minutes et nous voici au ravito.

Ma Garmin affiche 115km et 7850m+ au compteur, un bon bout de fait ...!

Anne Guillon a confié mon ravitaillement à l'équipe Garmin qui assiste Seb et Sylvain Camus: Grégoire Némari, Caroline Freslon-Bette, Aline et Véronique sont mes anges bienfaiteurs.

Ils sont au top ! Je n'ai qu'à m'asseoir et me restaurer d'un bon plat de riz qu'ils me proposent.

Grégoire installe ma frontale, Caro et Aline me présentent mes vivres et recharge mes bidons, Véronique immortalise l'instant.

C'est que du bonheur !

Un passage sous la tente médicale pour strapper mes tendons rotuliens avant la longue descente sur Sans Souci (1700m-) s'impose. Pendant ce temps Nathalie, qui n'avait pas d'assistance sur ce point, a filé.

Je repars pour une longue dévalée, direction le bord de mer.



Dans un premier temps, il s'agit plus d'un rodéo entre tamarins et roches qu'une réelle descente. La nuit tombante m'oblige à rallumer ma Silva.

Au bout de plusieurs longs kilomètres, nous perdons enfin du dénivelé.

Les portions roulantes sur chemins à rondins de bois espacés me permettent de courir correctement et je rattrape Nathalie. Mais déjà les zones plus techniques me martyrisent les pieds et me contraignent pratiquement à marcher.

Nous entrons enfin dans le village de Sans Souci où l'ambiance est plus que chaude. Anne Sophie est là avec Léo, mon p'tit qui est aux anges de voir son papa.

La fatigue est présente mais le moral est au beau fixe et la motivation à bloc. Je profite du ravito pour refaire mes straps qui se décollent. Une bonne soupe et un bol de riz au thon, préparé par ma chérie, me revigorent.

Et c'est reparti direction stade Halte Là.

Nathalie est quelques encablures devant moi. Nous sommes en 12ème et 13ème positions. Il reste encore 40km mais cela ne me fait pas peur car je me sent bien malgré la distance qui s'accumule dans les pattes.

A la sortie du village nous nous retrouvons à dévaler un sentier très raide.

Mes pieds m'imposent d'adopter un mode marche active afin d'éviter tous chocs avec un obstacle...

La Rivière des Galets est là sous nos semelles et nous la traversons pour revenir quelques kilomètres plus loin au stade Halte Là, où l'ambiance Créole Lé Là !

Un simple remplissage de bidon en eau, en complément de la boisson énergétique et c'est reparti direction chemin Ratinau.

Quelques jeunes gens nous accompagnent sur le début de la montée où Nathalie me distance un peu. Mais le rythme est bon, et je garde sa frontale en vue.

Je relance au trot régulièrement dans ces pentes avoisinant sûrement les 10 à 12%. C'est bon ça !

Puis vient la descente sur chemin Ratinau: un vrai champ de bataille !

Je me glisse entre les blocs ou marche sur leurs "têtes" prudemment pour éviter la chute ou un coincement de pied qui serait insupportable de douleur.

Quelle lenteur dans ces portions où habituellement je suis plutôt à l'aise...

Me voici enfin au ravitaillement. Anne So m'attend, heureuse de me voir toujours debout.

Un bref arrêt et je poursuis direction la Possession, via La Cala: un sentier sans sentier au milieu d'amoncellements rocheux verticaux, entrecoupés d'arbustes bienvenus sous les mains !

Si la descente sur Ratinau était un champ de bataille, ici ça a l'air pire, et à la montée...!

Heureusement il n'y a guère plus d'une centaine de mètres positifs à gravir.

A l'issue de cette difficulté, encore une, une traversée à flan nous mène en direction de la Possession, suivie d'une redescente au portes de la ville où je retrouve Nathalie.

Nous finissons ensemble jusqu'au ravitaillement situé dans une cour d'école.

Rapidement nous en ressortons prêt à affronter le fameux chemin des Anglais.

Nous courons un petit km sur la route où, de nombreux spectateurs mais aussi les voitures qui circulent, nous boostent par un flot d'encouragements et de Klaxons.

Je connais le chemin des Anglais pour l'avoir reconnu mardi avec Hervé et Antoine.

C'est une section que j'ai apprécié pour son caractère bien trempé : il s'agit d'un chemin constitué d'innombrables blocs de roches, plus ou moins (plutôt moins d'ailleurs) bien rangés.

Chez nous en occitan, nous appellerions cela un "caladou". Caladou ponctué de quelques bons raidillons positifs et négatifs.

Nous marchons d'un bon pas dans cette première montée et dès le replat relançons en trottinant. Mais les descentes se font en marchant, le risque de buter une roche étant trop important pour mes pieds meurtris.

Le temps paraît long quand on marche, surtout en descente !

Malgré tout nous avançons et nous voici arrivé à Grande Chaloupe, 155 km au compteur et env. 9200m+.

Ce sera ma dernière assistance jusqu'à la "délivrance" Anne Sophie est toujours là et Léo, bien réveillé à cette heure tardive, est aux anges de me voir. Il me tend toute sorte de vivres qui lui tombe sous la main tout en réclamant des bisous... Géant ! Nathalie finit aussi son ravitaillement et nous repartons ensemble pour l'ultime difficulté: objectif Colorado 800m+ plus haut.

Le début de la montée se fait sur un chemin semblable à celui des Anglais. Puis, sentiers et chemins plus roulants nous emportent jusqu'à ST Bernard (5km et 660m+ plus haut).

Nathalie m'impressionne: nous courons à 7-8km/h dans les côtes prononcées et, dès le moindre replat, elle relance à 12km/h et là, j'avoue avoir du mal à suivre !

Mais, une fois encore, je repense à tout ces entraînements spécifiques, que Jean Claude Banfi, mon coach, m'a programmé cette saison: VMA en côte, Low Glycogène Training, gilet lesté... tout un travail qui paye aujourd'hui dans ces parties finales de relances.

Bien dommage que la purée d'orteils qui remplit mes chaussures m'handicape autant dans les descentes.

Nous voici enfin à Colorado 165km, la bascule...

Ravitaillement express, et à nous la Redoute !

Mais attention... la dernière descente n'est pas donnée.

Il s'agit d'un sentier serpentant dans une pente abrupte entre blocs rocheux et pierres instables.

Je laisse la main à Nathalie qui est moins à l'aise dans ces secteurs techniques.

Mais au bout d'un moment la fatigue me gagne et mes paupières sont lourdes.

Je demande à Nathalie de passer devant elle afin d'accélérer légèrement pour retrouver un rythme qui me demande plus d'éveil.

Le Stade de La Redoute est en vu même si il ne se rapproche pas très vite.

Me voici enfin en bas et si mes souvenirs son bon, d'après Antoine dans le récit de son livre "Soyons Fous", il ne reste plus que 500m à parcourir.

J'attends Nathalie qui arrive et nous voici enfin dans la dernière ligne droite.

Nous entrons dans le stade et, après un demi tour de piste, franchissons la ligne au bout de quelques 170km et 10100m+ en 28h45mn... une goutte d'eau dans l'Océan Ultra.



Je suis heureux, ivre de fatigue mais heureux !

Mes pensées vont alors vers vous tous qui avez suivi la course et cela me réjouit d'autant plus.

Alors merci à tous de m'avoir aidé à avancer même dans les moments durs.

Spécial Tanks :

Merci à tous les assistants qui ont fait la course à nos côtés : Anne-Sophie et Léo, Anne, Ombeline, Thibault B, Thibault Lefèbvre le kiné aux doigts de fée ainsi que ses amis, Mathieu et Anne-Marie, Mme Ambroise et, Aline, Caro, Véronique et Grégoire (l'équipe Garmin de choc !).

Merci encore à Antoine Guillon pour ses précieux conseils "d'Expert en Diagonale des Fou" et notamment ceux de son livre "Soyons Fou" qui m'a permis de faire la course en connaissance de cause. Mais aussi à Pascal Blanc qui nous à fait découvrir quelques tronçons du parcours. Merci encore à tous les deux de m'avoir accepté comme coéquipier (équipe Hoka Expé Run) dans cette aventure où nous gagnons la course par équipe (j'avais quand même la pression !).

Enfin un remerciement tout particulier à mes partenaires sans qui ce rêve n'aurait pu se réaliser:

HOKA ONE ONE, pour les chaussures et le matériel, dont j'aurai le plaisir d'intégrer le Team pour 2014.

Mr David Robert et son entreprise CAP GUEPES "bobologie du bâtiment" pour le financement du véhicule de location.

LAFUMA, pour son aide durant toutes ces saisons ainsi que son coup de pouce en cette fin de contrat et ceux malgré mon départ vers de nouveaux horizons.
EFFINOV, et Anthony Berthou, mon partenaire nutrition pour ses produits énergétiques et les précieux conseils.

Le Magasin Bio, "La Vie Claire" Romans, pour son coup de pouce sur l'alimentation Bio, facteur important de longévité dans ce sport d'endurance extrême.

La Boulangerie Bio Jaco'Pain à St Thomas en Royans, pour les petits mets sans Gluten qui m'évitent bien des désagréments intestinaux... même mes collègues de travail les remercient d'ailleurs !!!

Et enfin SILVA pour leur frontales surpuissantes et si légères.

Merci encore à tous et à la saison prochaine pour de nouvelles aventures.

Photos : Hervé Giraud Sauveur, Véronique Joseph, Anne-So.