

Compte-rendu

Raid Bommès Sauternes Vallée du Ciron

A Bommès (33)

Raideurs: Greg et Jérôme; Xavier

Date: le 22/03/08

Temps: Xavier: 3H 14' 00"; Greg et Jérôme: 3H 50 54"

Résultats: Xavier: 18ème/35 en solo; Greg et Jérôme: 48èmes/107 en duo

« Récits croisés »

Greg Xavier

En ce week-end pascal, rendez-vous le sud-ouest pour un raid se déroulant dans le Sauternais, le 7ème raid Bommès Sauternes Vallée du Ciron. C'est Jérôme qui m'a branché sur ce raid, habitant lui-même à moins de 5 kilomètres du lieu. Xavier, ultra-motivé en ce début de saison, se joint à nous, mais en solo.

J'avais placé ce raid de Bommès (33) sous le signe de test physique "grandeur nature" après une période de 3 mois d'entraînements réguliers pendant laquelle je sentais une certaine progression physique dans les différentes disciplines pratiquées en raid. Ma ligne conductrice sur cette course était donc bien définie, le mental était prêt, le coeur aussi, restait le quizz éternel des jambes... Allaient-elles suivre le rythme que je voulais m'imposer ?



Nous devions nous retrouver à 11h30 à Bommès, et après quelques allers-retours dans la campagne girondine, je trouve enfin mon chemin grâce à Jérôme venu à ma rescousse (sans carte et sans GPS, difficile de trouver sa route... Heureusement, le raid ne comportera pas d'orientation...). Xavier nous rejoint peu de temps après. Premier constat en arrivant sur les lieux: il y a beaucoup de monde (près de 250 personnes)! Et beaucoup de vététistes apparemment, quand on jette un coup d'oeil aux vélos! Le départ étant prévu à 13h, on a largement le temps de récupérer dossards et T-shirts, et de se préparer. La pluie, tombée en bourrasques et rafales la veille, semble nous épargner en cette journée... Peu avant le départ, le père de Jérôme nous rejoint et improvise une séance photos. Histoire de montrer le maillot...

Les sourires sont un peu crispés, et pour cause, aucun d'entre nous ne connaît réellement son potentiel en ce début d'année. Pourtant, l'objectif ici n'est sûrement pas de faire un classement, mais bien de lancer la saison 2008, par un raid court et sans grande difficulté apparente...

A 12h45, il est l'heure d'aller déposer les affaires au parc de transition, situé proche du départ. Pour une fois, on est assez avantageé sur l'emplacement. Puis nous enfourchons nos montures, histoire de dire que l'on s'est échauffé; car 10 minutes sur un terrain plat, on ne peut pas dire que cela nous soit bénéfique, surtout lorsque l'on revient près de la ligne de départ, et que tout le monde est déjà en place! Résultat: nous nous retrouvons en toute fin de peloton, avec déjà 50m de retard sur les premiers, et près de 200 concurrents à doubler pour revoir la tête de la course... Autrement dit, le raid est joué avant-même le départ donné. Mais peu importe, l'essentiel est ailleurs....

Le matin du départ, les sensations sont bonnes, c'est bon signe... Je me prépare tranquillement, j'enfile le maillot du Team (fier comme un coq), je rejoins Greg et Jé, petite photo, court échauffement sur le "champ de course", et nous voilà sur la ligne de départ... Enfin vue de loin car on se rend compte que nous arrivons les derniers et que vu le début du parcours (étroit, boueux ...), il va falloir se frotter un peu pour se faire une place au soleil !!!

Débrief... les 15 premiers kilomètres du parcours VTT (qui en comptera 30) ne seront que succession de montées et descentes à travers les coteaux du Sauternais! Puis trail de 8,5kms sur "chemin" forestier le long du Ciron et pour finir par le Kayak sur 9kms!

Le Raid

VTT 27,8kms



A 13 heures pile, le départ a lieu. Et ça frotte pas mal! On décide de prendre les extérieurs, en suivant Xav', qui, on le sent, a le feu aux fesses! Les 2 premiers kilomètres sont assez pénibles, puisque l'on subit l'allure générale, étant placés derrière, et le tracé ne permettant pas de doubler. Les goulots se forment, et l'énerverment de certains est mal venu. Puis très rapidement, nous prenons de la hauteur avec les premiers faux plats. On se dit que ça va vite se dégager, mais que nenni! Chacun veut tenir son rang, et difficile de doubler sans se mettre dans le rouge foncé. Bref, nous gagnons quelques places, mais au compte-goutte. Xav' s'échappe petit à petit, je le perds de plus en plus de vue, tandis que Jérôme traîne un peu la patte en ce début de section. Me concernant, les jambes sont ultra-bonnes, mais les accélérations fournies sont inutiles du fait que je doive attendre Jé'. Ce qui n'empêche pas ce dernier de me doubler à son tour plusieurs fois.

Départ donné – 13 h... Je prends les extérieurs suivis de Greg et Jé, nous commençons notre effort ... Les 1ers sont déjà loin (petits malins) et les 1ères côtes arrivent très vite! Je me décide à faire de gros efforts en ce début de course bien que les jambes ne soient pas encore "chaudes"... Je me rends vite compte que la sélection se fait d'entrée de jeu: certains marchent, d'autres respirent déjà comme des buffles... Car le parcours est boueux, ce qui rend les côtes plus difficiles... Je prends confiance!

Les 5 premiers kilomètres sont très durs physiquement, la boue se mêlant aux côtes. En revanche, quel bonheur d'évoluer au milieu de ce domaine vinicole...!!! Certaines portions sont vraiment trop boueuses, et obligent souvent à poser pied à terre. Au 6ème kilomètre, alors que les places se stabilisent enfin à peu près, je suis obligé d'attendre Jé qui semble avoir des petits soucis. Et pour cause, il me dit être tombé sur la tête! Inquiet sur le moment (il a vraiment l'air sonné), je le laisse donner l'allure, même si l'on perd au passage quelques places. Xav', lui, nous a irrémédiablement distancé. On ne le reverra que bien plus tard...

La remontée commence sur un gros rythme... Mon but est d'atteindre le 15ème kilomètre "bien placé" car je sais qu'ensuite, le parcours sera plus roulant et que les choses ne bougeront pas trop! Tous mes efforts sont concentrés dans ces petites côtes cassantes (que je passe sur le second plateau car mes jambes sont vraiment bonnes), dans lesquelles je double beaucoup de coureurs partis trop vite ...

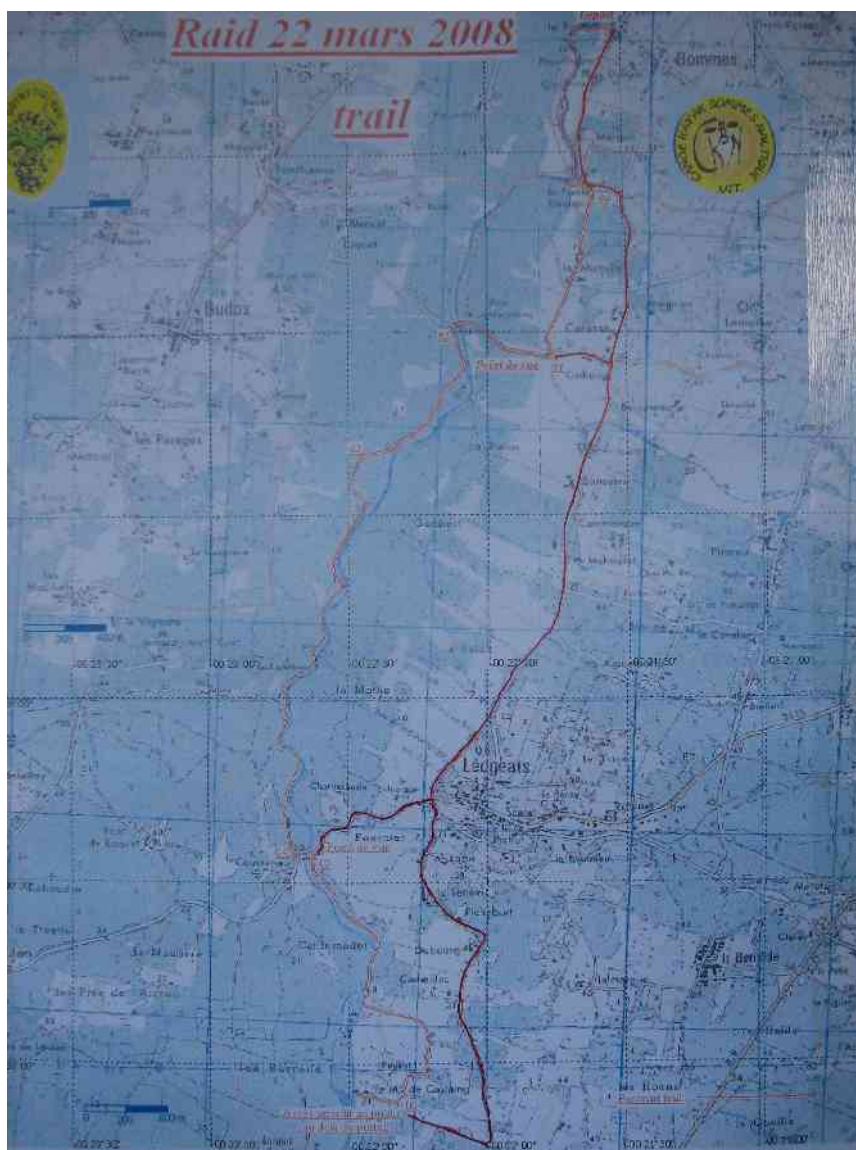
Les passages entre les différents vignobles se succèdent, au gré de nombreux changements de direction. Une portion terrible nous oblige encore à poser pied à terre. Comment faire autrement quand les roues ne tournent plus tellement la boue colle aux vélos! Vélos qui ressemblent de plus en plus à des enclumes! Ce qui nous oblige à faire attention à ne pas casser le matos, car beaucoup d'équipes ont d'ores et déjà tout perdu sur casse matériel... Jérôme a un peu de mal et j'ai des jambes extra! Mais l'on fait corps: l'esprit d'équipe avant tout! Cela se vérifie encore quand Jérôme chute à nouveau, au cours d'une descente. Ce coup-ci, c'est le genou qui prend! Je le soutiens comme je peux, car la blessure a l'air handicapante. Après de longs instants, on repart tant bien que mal.

1er ravitaillement, que l'on zappe, dépassant du même coup près de 5 équipes. Nous en sommes à 13kms seulement!!! Et le temps file vite! Section interminable et très éprouvante, même pour les corps les plus aguerris! Retour enfin vers la zone de départ. Fort heureusement, la deuxième partie du VTT est beaucoup plus roulante. Notre place est stabilisée et malgré notre allure retrouvée (en même temps que Jérôme), nous ne rattrapons que peu de coureurs. Jérôme continue son festival de la cabriole: et une 3ème fois par terre (il l'aime tellement sa terre girondine!), avec au passage, un gros « Meeeeeeeeeeeeerde! » à en effrayer toute la forêt. Même si le terrain se révèle parfois piégeux, les kilomètres défilent ici plus vite. Au 23ème kilomètre, nous avons droit à un passage très étonnant, puisque le tracé emprunte les contre-forts d'un château! Superbe!

A partir du 10ème kilomètre, je me retrouve avec un groupe d'une dizaine de VTTistes, les mecs sont en forme, ils maîtrisent ... Nous jouons un peu l'accordéon, je te double, tu me doubles... Je poursuis mon effort et j'arrive à les lâcher au fur et à mesure... Je passerais le 15ème kilomètre seul, je ferai d'ailleurs un bon bout de chemin seul dans les chemins forestiers plutôt techniques jusqu'à ce que je me fasse doubler par une équipe de 2 avions de chasse... que je me décide à suivre car le parcours devient très roulant certes, mais en plein vent!!! Ces 2 bonhommes ont la pédale lourde et j'ai du mal à suivre, mais je ne lâche rien; 2 autres coureurs nous rejoignent... On finira le parcours ainsi gros plateau/petit pignon!!! J'en profite pour me restaurer et beaucoup boire car le trail approche!!! A ce moment là, je ne sais pas pourquoi mais je sais que je vais faire d'eux mon dessert sur le trail ...

Et c'est le retour vers le site de départ. Mais avant d'arriver, Jérôme décide d'augmenter l'allure. Ou du moins c'est ce que je crois au départ; car en fait, c'est bien moi qui avance plus!!! Je suis littéralement scotché par terre, incapable d'accélérer! La fringale n'a pas prévenu! Il est en effet 15h00, et je n'ai rien avalé depuis 08h30!! Autrement dit, une grossière erreur de gestion de ma part... Je me réjouis alors de voir le parc d'assistance, qui va permettre de me ravitailler. Gels, barres, pastilles, boisson, tout y passe. Et c'est d'apparence requinqué que je sors du parc, en compagnie de Jérôme, pour la section trail.

Trail 8,5kms



Je pose le vélo, j'enfile les chaussures... Pas de ravito et je fonce... le 1er km n'est pas évident car il faut que les jambes fassent la transition. Déjà là, j'ai lâché les 4 bonhommes sans avoir commencé à faire un effort particulier... Les jambes ont fait la transition, j'accélère, mon coeur est à 165p et je double 4 coureurs avant l'entrée sur le chemin forestier, puis malgré l'étroit "chemin" technique, je double, double et double encore des coureurs asphyxiés, ou au petit trot... (je réalise l'importance d'être complet en les voyant, et je sens qu'ils réalisent certaines choses en me voyant passer ...)! Pour moi l'objectif est d'en doubler un maximum car je sais qu'en canoë les choses ne bougeront plus trop! Je suis bien en jambes et j'arrive à la base canoë en ayant doublé une bonne vingtaine de coureurs

Dès le départ, Jérôme montre sa motivation et sa forme retrouvée. Je dois le freiner pour ne pas me griller d'entrée. Mais le parcours est plat, et nous permet de remonter au classement, en doublant environ 7 équipes. Le 1er pont traversé, nous nous engageons sur une section de trail très appréciable (en partie empruntée en VTT), longeant le Ciron. Le parcours est sinueux et accidenté, tout ce que l'on aime en trail. Nous nous étonnons de ne pas croiser les 1er concurrents en canoë, mais c'est chose faite peu après, alors que nous n'avons effectué que 4 kilomètres à pied! Pour ma part, cela devient très difficile! Les jambes lourdes, une cheville qui coince, et une légère envie de vomir; bref, c'est pas la joie! Jérôme me laisse à son tour mener l'allure, et m'encourage! Nous croisons alors Xav', seul sur son embarcation, apparemment bien placé. Encouragements mutuels, et l'on poursuit. 2ème pont: on nous annonce encore 1,5kms! Ceux-ci me paraissent interminables. Quelques concurrents doublés précédemment nous doublent à leur tour. Je me fais vraiment mal et me désole de ralentir. Jérôme, ici, paraît très fort. Décidément! On n'arrivera pas à être synchrone! Les canoës se profilent enfin, et je fais l'effort de tenir l'allure. Au final: 55 minutes de course pour 8,5kms de trail: on a connu mieux! Mais au final, le classement ne bouge peu. Petit ravitaillement avant l'embarcation.

Canoë 9,5kms

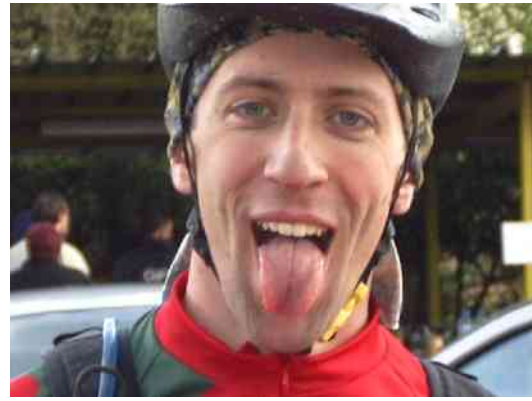
Je file sur l'eau, 1ère vraie session de canoë de la saison, petit toboggan "génial", puis la rame, la rame, la rame... J'essaie de suivre les courants, je ne m'en sors pas trop mal... Le coeur redescend (heureusement), je double un kayak et une équipe en canoë... mais 2 hors-boards me passeront devant!!! L'arrivée est proche, je croise Greg et Jérôme occupés à en découdre avec le trail... Puis après avoir bien profité de cette tranquille balade sur l'eau je passe la ligne, entamé, mais très heureux car pour moi l'objectif que je m'étais fixé est atteint !!!

Notre navire repéré, il nous faut l'amener jusqu'à l'eau. Je décide de me mettre à l'avant, ne me sentant pas la force de diriger l'embarcation, d'autant plus qu'on nous fournit des pagaies simples! Deux déversoirs en début de section (on se serait cru à Walibi!), puis c'est parti pour 9,5kms de navigation sur le Ciron! Peu de concurrents à l'horizon. Du coup, l'effort est presque

solitaire. Ça commence mal pour moi, car rapidement, les crampes me prennent aux deux jambes, et sont très tenaces. Je serre les dents et prends sur moi. Une équipe nous sert bien un temps de lièvre, mais nous la perdons de vue, ne voulant pas nous mettre d'entrée dans le rouge. Au fil de l'eau, nous traçons notre route, à bonne allure. La navigation de Jérôme est très bonne, et notre rythme coïncide bien, malgré la difficulté de l'exercice, et la pluie qui tombe alors. Le canoë est semble-t-il notre point fort quand nous sommes réunis. A 3 kilomètres de l'arrivée, nous apercevons 4 équipes regroupées. On ne s'affole pas (ou du moins, je ne m'affole pas!), et l'on revient progressivement sur eux. Et d'une! La deuxième nous fait le coup de poisson (normal sur l'eau!), que nous apprécions guère, c'est pourquoi nous les doublons dans la foulée. Puis une 3ème! Il nous en reste une, la plus coriace, puisqu'il s'agit de l'équipe aperçue en début de section. Nous donnons alors tout pour les doubler avant la ligne: les bras et les épaules chauffent. L'espoir est permis, nous y croyons un temps; mais la ligne est en vue, et nous devons les laisser filer. Nous passons sous la banderole d'arrivée: notre raid se termine ainsi, sous le crépitement des photos du père de Jérôme:



Le plus dur est à faire ou presque: sortir du canoë, et sortir le canoë, malgré les jambes endolories et refroidies! La pluie salue notre arrivée. Nous sommes alors frigorifiées, et rêvons d'une douche chaude!!! Mais avant, les tâches les moins supportables après 4h d'effort: laver le vélo, ranger ses affaires, et se changer...



Résultat: 30ème sur 142 au scratch / 18ème sur 35 en solo (les VTTistes peuvent dire merci à l'organisation, la prochaine fois, je pars dans les 1 ers ... lol).

Parcours VTT difficile dans un cadre magnifique + Trail court mais "surprenant" + Kayak "reposant" = Raid réussi par les organisateurs. Merci. Au suivant!

L'heure est au bilan pour ce 1er raid « officiel » du team. Et il est globalement positif: un tracé court, physique, mais très intéressant et particulièrement beau. Des épreuves classiques (on regrettera l'absence d'orientation), mais éprouvées. Une organisation au top (à tous points de vue: bénévoles, organisation spatiale, ravitaillements, prestations,...) et dont beaucoup de raids (se disant « gros ») devraient s'inspirer...!!! On comprend après coup l'engouement pour une telle épreuve! Et une ambiance que l'on ne retrouve nulle part ailleurs en région parisienne! Notre forme, elle, n'est pas au zénith, mais les conditions n'étaient pas non plus favorables (trajets, heure de départ, boue, position de départ,...), et l'on est sûr que cette épreuve de mise en bouche n'est qu'une étape...

Parcours 😊 😊 😊 😊

Epreuves 😊 😊

Organisation 😊 😊 😊 😊 😊

Ambiance 😊 😊 😊 😊

Intérêt 😊 😊 😊