

Petite reflexion de Traileur - Post 18 - Grand Raid des Pyrénées: Retour sur une formidable aventure

par [Yael Larroze \(Articles\)](#), mardi 11 septembre 2012, 07:55

Cette version 2012 du GRP 80 s'apparente pour moi au travail gastronomique des grands chefs. Des heures de passion, de travail, à imaginer le plat, regarder pousser les légumes, récolter au bon moment, faire mijoter, dresser l'assiette, pour enfin déguster. A ce moment là, l'association des saveurs explose pour un instant de bonheur et d'émotion.

C'est exactement ce qu'il s'est passé dans mon cas pour cette course du Grand raid des Pyrénées. Je l'ai rêvée, préparée, je l'ai faite et je sens encore aujourd'hui ce tourbillon d'émotions et de bonheur intense.

Quand je débarque au village de Veille Aure ce jeudi 24 août 2012, il règne déjà cette ambiance si particulière d'avant course, un mélange de décontraction et concentration.

La compétition a commencée avec le départ du 240km la veille, et le 160km est sur le pont. Le petit village est pris d'assaut. Les coureurs et leurs familles boivent un café ou une bière sur les terrasses des deux bars du village qui, pour l'occasion, ont déployé parasols et tables jusque sur la route. Le soleil est rayonnant, il fait même chaud.

Chacun déambule, moi le premier, à la recherche d'on ne sait quoi. Je me rassure sur le déroulement de l'organisation pour le retrait des dossards, mais je cherche surtout à m'approprier cette ambiance de course qui monte, qui monte. L'impatience commence à faire rage.

Cette année, je fais réellement partie de la fête : je cours le Grand raid.

Le soir après avoir bu un verre avec deux amis qui partent sur le 160 du lendemain, j'assiste au briefing. Ce n'est pas ma course mais j'ai bien conscience que l'on est tous dans la même galère d'autant plus que la météo est au centre de toutes les discussions. Le début de semaine a été caniculaire et des dégâts sont à déplorer sur les coureurs du 240km qui sont dans la montagne.

Le vendredi, tel un enfant qui attend la rentrée scolaire, je tue tranquillement le temps en me baladant pour enfin, l'après-midi, retirer mon dossard et faire contrôler le matériel. La date de l'examen approche et les professeurs m'ont donné leur aval. Toute l'organisation est rodée. Tout est fait pour nous mettre dans de bonnes conditions. Il n'y a pas de stress. Je me sens bien, détendu. Seule ombre au tableau, l'abandon des deux amis partis la veille sur le 160km. Une pointe de déception m'anime mais je réalise surtout que rien n'est gagné, qu'il faut courir, se battre avec soi même. Le mental sera l'élément déterminant de la réussite.

Samedi 25 août 2012 : c'est le grand jour ! La nuit fut courte et agitée. Il est trois heures. Je me sens en forme et suis déjà très concentré. Je tiens à ce que tout le matériel et les ravitos soient parfait. Dur réveil pour ma famille qui m'accompagne.

Je gagne le départ dans un esprit de détermination que j'ai rarement connu. J'ai le sentiment de revenir à mon examen du bac, ce moment où tu sens bien que tu ne peux pas faire demi tour. Il faut y aller. Le GRP c'est pareil : il y a les coureurs au milieu du village et la foule autour qui encourage mais reste persuadée que l'on est de grands malades.

A l'approche de la musique de départ, l'émotion monte. Je sens l'inquiétude dans les yeux des personnes qui m'accompagnent et leur volonté de me voir réussir.

Et puis tout va très vite. Le départ est donné. Les premiers coureurs s'élancent, le son monte, les appareils photos et autres caméras captent ce moment unique. Il n'y a plus de place pour le doute et les émotions. Il est temps de courir.

Le cliquetis des bâtons sur la route, la valse des frontales dans la nuit, donnent toute la dimension du trail sur les deux premiers kilomètres. Puis très vite, nous pénétrons dans la montagne.

6h: Après à peine une heure de course, nous traversons le village de Soulan. A ma grande surprise, il y a là aussi beaucoup de monde sur le bord de la route. Le peloton commence à s'étirer et chacun prend ses marques. Dans le village, nous prenons sur la droite une montée raide que j'avais faite en reconnaissance quelques semaines plut tôt.

6h30: J'arrive au sommet de Soulan, l'ambiance est à l'effort. Dans la nuit encore très noire, le silence a remplacé les quolibets. Je me retourne et contemple la chenille des halos de lumières issus des frontales qui montent, qui montent en lacets. Une image marquante.

7h30: A l'approche du col de Portet, le soleil fait son apparition. Le spectacle est tout simplement grandiose. Derrière moi, les nuages recouvrent la vallée. Juste au-dessus le soleil levant apparaît. Devant, la montagne couleur rosé nous contemple. Pas un bruit, une température clémente. J'ai la sensation de me trouver dans un avion. Probablement le plus bel instant de cette course. Ce tableau de la nature me transcende. A ce moment là, il est impensable pour moi de ne pas finir ce 80.

8h: Je monte posément vers le col de Bastanet. Les sensations sont bonnes, les lacs que nous traversons sublimement mais j'ai du mal à trouver ma place dans le peloton. Il y a encore beaucoup de monde et quelques bouchons. Plus nous approchons du col, plus le terrain devient technique avec pas mal de pierres et cailloux. Je pense m'être enfermé trop vers l'arrière de la course dès le départ. Du coup, j'ai de la peine à imposer mon rythme marche/course.

Nous entendons tous un gros son de cloches provenant du col et qui raisonne dans le cirque : du monde nous attend, il faut accélérer.

8h30: Je passe le col de Bastanet au son de grosses cloches à vaches que de vaillants spectateurs sont venus secouer. Les 20 premiers kilomètres sont bouclés et devant moi s'étalent les lacs de Campana dans lesquels se refléchi un soleil radieux, la montagne comme on l'aime.

Au refuge, des randonneurs prennent leur petit dej' sur la terrasse. Il faudra que je revienne !!!

La descente s'annonce beaucoup plus rocailleuse que ce que je pensais. Je donne un coup de jus pour essayer de me retrouver dans un espace libre où je peux mieux gérer mon allure. Je me découvre du plaisir à descendre au milieu de ces pierres, j'agrippe, je bondis, rebondis. Les yeux rivés sur le chemins, j'anticipe au plus vite ma trajectoire et l'endroit où je vais poser mes pieds. Le terrain est parfait pour se blesser.

9h30: 25ème kilo, les pierres se font plus rares mais le soleil aussi. Nous passons dans le brouillard qui, nous le devinons, recouvre la vallée. Cela signe la descente vers le ravito d'Artigues, une descente raide de 800D-.

Les pieds mouillés par le passage du barrage de Campana, il me tarde de retrouver Cassandre en bas pour me changer.

Je prends les pas d'un coureur très à l'aise en descente. Sur ce coté d'Artigues, le paysage est moins spectaculaire, à moins que ce ne soit la grisaille qui donne cette impression. Il faut dire que nous n'y voyons pas bien loin.

10h: J'arrive au ravito d'Artigues. 5h que je déambule dans la montagne, cela fait du bien de voir des personnes qui nous encouragent. Au ravito, beaucoup de choses à faire : remplir le camel, changer les chaussettes, refaire le strap, manger, boire du gazeux. Cassandre me prend en charge. Je sens que mes jambes commencent à flancher, je ne dois pas rester là longtemps. L'effort fourni dans la montée de Campana et la descente d'Artigues laissent des traces. Je n'ai pas assez bu ni mangé.

10h10: Je redécoule du ravito, je n'ai pas fait un tiers de la course et devant moi commence l'ascension vers le Col de Sencours. Dès les premiers mètres après le ravito, la pente raide pour arriver à la route me donne la couleur: je vais souffrir.

11h30: En plein effort de montée, ma lucidité fout le camp. J'ai déjà fait cette ascension mais là, de par le mauvais temps, je manque de repères. Et puis une nouvelle donne apparaît, là où sur la première partie du parcours nous nous suivions, ici je me retrouve vite isolé. Des coureurs devant et derrière oui mais à plusieurs centaines de mètres. La course est passée dans une autre dimension. Où sont les "autres"? Restés au ravito ? Abandon ? Suis-je trop devant, ce qui signifie que j'ai fait trop d'efforts ? Ne suis-je pas reparti trop vite d'Artigues ?

Le moral en prend un coup, je sens bien que ma concentration bat de l'aile. Des doutes apparaissent, je dois me ressaisir. Ma fille et mes parents m'attendent à Sencours, je ne peux pas les décevoir.

Je m'isole en mettant la musique et là, une débauche d'émotions. Sous mes yeux défilent beaucoup de choses: l'entraînement tout d'abord, des heures passées sous la pluie, le froid, la nuit ; les concessions faites ; les sacrifices de ma famille, mes blessures ; des questions plus existentielles comme la façon dont j'en suis arrivé là, pourquoi et dans quel but ; et puis des choses plus positives: ma fille qui doit scruter la montagne un peu plus haut en m'attendant, l'ascension du Kilimandjaro faite 16 mois plus tôt (un souvenir indescriptible) et enfin je me projette sur l'arrivée, je m'imagine le passage de la ligne. Les larmes me montent, je redresse la tête, devant moi la pente est raide mais je sais où nous sommes. C'est le dernier passage difficile. Derrière ces quelques cailloux, je devrais voir Sencours.

Je me redresse, j'appuis plus fermement sur les bâtons et me reconnecte sur la course. Mon topo doudou m'indique que je suis exactement dans mes temps.

Au loin un petit truc violet s'agite : c'est loulou !!!

12h: Comme une fleur au fusil, j'arrive à 12h sonnante au Col de Sencours, soit après 7h de course : exactement ce que j'avais programmé. La famille est au rendez vous pour m'encourager et me ravitailler. J'échange deux mots mais je reste concentré. Le Pic me surplombe encore et le vent se lève, j'enfile ma veste et file dans le brouillard.

12h30: La progression vers le Pic est finalement assez facile. La route est large et je connais le tracé. Le plus désagréable reste le brouillard bien sûr qui nous empêche de voir le Pic et de surplomber la vallée, et le croisement des coureurs. En effet, c'est le seul endroit de la course où l'on se croise. Entre ceux qui montent et ceux qui descendent, cela n'aide pas pour le moral.

13h: J'arrive là aussi pile poil dans mon temps estimé après un ultime effort sur la dernière pente bien raide. Tout le Pic est plongé dans le brouillard alors je ne traîne pas. Je passe le check point, m'hydrate et mange un peu. Je sens que mes jambes durcissent sérieusement. Je ne veux pas me refroidir.

13h25: Je reviens à Sencours et non sans mal, non pas par la technicité de la descente du Pic mais après plus de 3h d'ascension depuis Artigues, mes jambes crient au scandale, l'inversion du processus montée/descente est difficile. Les cuisses sont dures, les courbatures apparaissent mais mon rythme m'encourage. A ce moment là, j'ai fait la moitié de la course (40km) et il s'agit d'attaquer le chemin retour; ce n'est pas plus compliqué que ça. Allez, je rentre à la maison!!

14h10: La descente vers le ravito de Tournaboup est flamboyante. Malgré la douleur aux cuisses, je me dis qu'il faut tout lâcher dans la descente. C'est le moment. Pour cela, je prends le pas d'un coureur qui a l'air très à l'aise en descente et ça va très très vite. Les 1000D- sont avalés en 40min, soit 50min de moins que mon estimation. Lecture des pierres, des trajectoires, efficacité énergétique, gestion de la vitesse, rien n'est laissé au hasard. Je progresse en descente et cela me redonne le moral. Il y a peut-être moyen de faire quelque chose.

Cela ne loupe pas, au ravito Cassandre m'annonce que j'ai gagné 30 places. Je suis environ 120ème. Je repars de Tournaboup motivé et bien décidé à creuser encore cet écart.

15h: Mais je déchant vite. Après Tournaboup, je rentre dans la vallée de Neouvielle pour les 20 prochains kilomètres. C'est la seule trace du parcours que je ne connaisse pas et cela va me coûter cher. Après l'euphorie du ravito, je me rends vite compte que l'organisme tape dans le gras, les coups durs se succèdent sur un terrain chaotique de grosses pierres et j'ai du mal à relancer.

15h45: Du brouillard, un peu de pluie, les conditions météo se détériorent à l'approche du Col de Barèges. Un ravito liquide se présente et ça fait du bien de voir un peu de monde car dans les rangs, j'ai l'impression que je ne suis pas le seul à subir un coup de barre.

16h20: Après 11h20 de course, je parviens au sommet du Col de Barèges (2570m), le dernier gros Col avant l'arrivée. J'ai 40min d'avance sur mon estimation. Nous étions un groupe en bas du col et j'ai pris l'ascension à mon compte. Je me sens bien en montée, j'aime fournir l'effort et c'est appréciable d'entraîner le monde derrière soi, mais attention au retour de bâton. Au CP qui se trouve en haut, les bénévoles sont dans le froid, le vent et la pluie. Je les plains.

17h: Je me trouve dans la descente du Col de Barèges en direction du lac de l'Oule. Là, je vis un véritable enfer, le pire passage de la course. Incapable de relancer dans la descente, celle-ci me paraît interminable au milieu des cailloux, de la forêt, des branchages, des souches. Je marche et n'arrive pas à repartir. Plus personne n'a le même rythme. Des coureurs que j'ai doublés deux heures plus tôt et qui étaient dans le dur me redoublent. Je ne reconnais pas la topo et cela m'agace. J'ai l'impression que les informations du RoadBook sont erronées. Le temps me paraît interminable et je me vois arriver dans la nuit.

17h30: Je mets plus de 1h15 à avaler les 651D-. En bas du lac de l'Oule, je rentre dans mes 12h30 de course et je n'ai plus que 15min d'avance sur mon estimation. J'ai lâché 35min depuis Tournaboup.

J'attaque alors la remontée vers le Col de Portet mais là où je pensais trouver une pente assez raide, finalement la progression ascendante ne se fait pas sentir.

A cet instant, alors que je reviens sur une partie du parcours que nous avons traversé le matin même, un semblant de moral revient. J'en profite pour prendre les pas d'une coureuse qui vient de me dépasser. Elle a l'air encore fraîche. Mon GPS en profite pour me lâcher. Plus de chrono, plus de trace, plus d'altitude, je dois terminer à la sensation.

18h15 ou peut-être 18h30: Je ne sais plus mais le soleil commence au loin à se faire de moins en moins pressant d'autant plus que la pluie est là. J'arrive en compagnie d'Emilie au CP du Merlans. C'est le dernier, la course semble terminée mais je reste assez lucide pour avaler une soupe et boire. Il reste encore une descente de 1424D-.

Nous repartons sur le Col de Portet, la discussion avec Emilie me fait oublier la douleur et mon passage à vide quelques heures plus tôt. Le temps est catastrophique, sombre, pluvieux. Un coup il fait chaud, un coup il fait froid ; difficile de rester correctement habillé. Emilie m'impressionne, elle habite la région mais c'est son premier trail. Elle court peu et n'a été prévenu de son inscription que 2 semaines avant le départ. Elle est efficace et très à l'aise. Son aide m'est précieuse.

La descente de Portet vers Veille Aure n'est pas mon meilleur souvenir esthétique mais sûrement le plus agité dans ma tête. Je réalise que je vais rentrer avant la nuit et pense à tous ceux qui vont arriver de nuit ou peut-être même au petit matin, à l'exploit personnel que je viens d'accomplir.

Les jambes repartent à petit foulée, je n'ai plus envie de marcher, la musique me porte, finalement je ne sais pas si j'ai envie de rentrer. Je passe la station de ski, le bitume, la piste de ski, les chemins forestiers toujours au même rythme. J'ai l'impression de pouvoir courir encore des heures. J'avale les 15 derniers kilomètres en 1h30.

20h: Drôle de sensation quand j'arrive. Tout d'abord la météo s'est améliorée. Il fait bon et sec, et puis le nombre de personnes augmente au bord de la route pour devenir une petite foule à l'approche du village. Je connais parfaitement l'arrivée. Plus besoin de regarder le balisage. J'ai l'impression de retomber dans un cocon alors que quelques heures plus tôt j'étais isolé, dans le doute, à l'écoute de mon corps et à scruter le balisage.

A l'approche de la ligne, je vois ma famille fière et rassurée, et je sens bien qu'il y a beaucoup d'émotion. Cassandre est heureuse pour moi car j'ai réalisé ce que je voulais; quant à mes parents, je pense qu'ils sont très fiers. Ils ne connaissaient pas ce monde du trail et découvrir que le dépassement participe à mon épanouissement personnel est nouveau pour eux.

Je passe la ligne à 20h05 après 15h05min de course, soit 40min de moins que mon estimation, et me place à la 129ème position.

Je retiens une image très forte à l'arrivée avec ce jeune garçon qui m'a remis mon tee-shirt de finisher. Il m'a pris par les épaules à 2 reprises et m'a calmement répété que ce que j'avais fait était super. Il avait, je pense, autant d'émotion que nous, coureurs, mais sa façon calme de s'adresser à nous imprime notre passage sur le GRP. Nous ne sommes pas un numéro de dossard, nous sommes des personnes qui avons accompli un rêve, quel que soit notre classement.

Alors que je finis d'écrire ces quelques lignes, plus de 2 semaines se sont écoulées et j'éprouve toujours autant d'émotion. La course est passée mais les images restent, je revisualise la course en permanence. C'est la première fois que je revis autant les choses. Avec l'ascension du Kilimandjaro cela reste un moment de vie inoubliable. J'ai vécu une journée fantastique. Faire d'un rêve une réalité est une chose exceptionnelle que je souhaite à tous les passionnés.

Ce GRP marque la fin d'un épisode mais le début d'un autre. Je tourne la page sans amertume car je l'ai vécu à 100%, j'ai tout donné, je ne regrette rien. Déjà mes yeux sont rivés sur d'autres aventures.

Mes derniers mots sont pour ma petite famille qui accepte ma passion, m'aide à la vivre pleinement et sans qui je ne pourrais réaliser tout ça.

Yaël - 10 septembre 2012

Dossard 1057