

# L'histoire d'un défi personnel – Ultra Tour du GRP

**Mon défi trail 2022 était de réussir l'Ultra Tour du Grand Raid des Pyrénées GRP (160km et D10000mD+), après avoir bouclé le Tour des Cirques de ce même GRP en 2021 (129km et 7400mD+).**

En 2021 je vous avais livré un récit quelque peu épique de mon TdC, tant il avait été difficile, plein d'imprévus et de rebondissements. Ce récit 2022 de l'Ultra Tour sera moins poignant tant il s'est parfaitement bien déroulé. Pourtant, c'est toujours la même alchimie physique et mentale qui se met en œuvre pour nous faire traverser ses phases de bien-être ou de douleur, d'euphorie ou de tristesse, d'espoir ou de découragement, de rires ou de larmes.

## **Avril 2022 – 15 août 2022 : L'entraînement – la préparation.**

Dès début avril j'oriente mes entraînements vers cet objectif et je planifie 2 trails de préparation :

- Le 08 mai : Trail de St-Malo du Bois (Vendée) - 62km - 1500mD+
- Le 18 juin : UTPMA (Ultra Trail du Puy-Mary) (Cantal) - 105km – 5500mD+

J'ai fait une véritable contre-performance à St-Malo puisque je boucle dans la douleur en 7h30 (pour 7h00 espéré) et ce fut un échec pour l'UTPMA (abandon au 30<sup>ème</sup> km). Sur chacune de ces courses ce sont des problèmes gastriques qui sont survenus. De fait, dès le début de l'été le doute s'installe quant à mon état de forme et ce d'autant qu'à contrario j'avais performé sur les 2 trails de préparation 2021 (May'Etik Trail et l'Ultra-LAT). De plus, la comparaison de mes séances d'entraînement 2022/2021 démontre que le trio vitesse/cardio/aisance est nettement moins bon que l'an passé. Mais, comme par enchantement, je ne sais pourquoi, je ne sais comment, je me sens plutôt très bien sur mes 4 dernières sorties. Le rythme est naturellement plus soutenu, les jambes sont plus véloce et j'ai une impression de facilité qui me redonne confiance.

Le bilan chiffré de cette prépa spécifique des 16 dernières semaines est de 44 séances – 700kms – 16000mD+ - 80 heures de course.

## **Etat d'esprit avant le jour J**

J'aborde cet ultra avec plus de maturité que l'an passé. Les questions du novice ont disparu (*Suis-je bien prêt ? Suis-je bien équipé ? Suis-je capable de passer une nuit entière, seul à courir dans un environnement sinueux et inconnu ? Comment gérer mon effort sur un trail de plus de 30hrs ? Suis-je tout simplement capable de réaliser un tel effort ?*)

Je connais désormais ce terrain de jeu Pyrénéen, la technicité des sentiers, la rudesse abrupte des longues ascensions, les vertigineux passages en corniche, l'angoissante ivresse des trop raides descentes. Je connais désormais l'intensité d'un effort de plus de 35hrs sans sommeil. Je me connais peut-être mieux moi-même, physiquement et mentalement, ayant analysé les ressorts et les artifices de l'esprit, qui l'an passé m'ont fait me redresser lorsque le physique vacillait.

Malgré ce sentiment mitigé sur mon état de forme, je suis donc résolument optimiste sur ma capacité à compenser le physique par le mental. Ce n'est pas l'optimisme béat de Leibnitz qui m'anime, mais plutôt l'optimisme mesuré de Fénélon. Pour reprendre Seligman, j'attaque ce GRP comme un optimiste de but et un pessimiste de chemin (je vais franchir la ligne, mais ce ne sera pas facile durant 160kms). La réussite, ce n'est pas une question de volonté, c'est une question d'optimisme, lui-même moteur de la volonté.

Comme à mon habitude j'ai décortiqué le parcours, j'ai étudié les temps de passage de quelques concurrents de l'édition 2021. Fort de cette analyse chirurgicale, j'ai établi ma stratégie de course : temps de passage, portions diurnes ou nocturnes, zones d'ascension ou de descente, ravitos et base de vie. Bref tout y est et

même si je sais que rien ne se passera comme sur le papier, cet exercice est rassurant. Comme l'an passé, je n'aurai pas d'accompagnant. Mais cette situation me convient bien car mes choix resteront mes seuls choix, sans influence extérieure qu'elle soit positive ou négative.

Mon Roadbook prévoit un stop de 15' sur les ravitos et 60' sur les 2 bases de vie. Je vise un objectif de 42h30. Ce serait un miracle à moins et ce serait une déception au-delà de 45h00.

### **Le 25/08 à 8h00 – Petit-Mars**

8hrs c'est le départ de Petit-Mars. Après 4hrs de route je m'accorde une pause déjeuner (*salade de riz, semoule et fruits*) pour arriver ensuite à Vieil-Aure à 15h30. Comme l'an passé je vais immédiatement récupérer mon dossard et déposer mes 2 sacs de base-vie, l'un pour Pierrefitte (74<sup>ème</sup> km) et l'autre pour Luz-St-Sauveur (116<sup>ème</sup> km). Ces formalités accomplies, je vais prendre mes quartiers au gîte d'Eterlou à 300m de la zone de départ. Mon sac étant déjà préparé, je m'autorise une petite sieste avant d'aller au briefing de course à 18h30.

### **Le 26/08 à 5h00 – Vielle-Aure**

Cette nuit fut courte, agitée et entrecoupée de moments d'éveil. J'ai cette fâcheuse tendance à faire la course avant d'en prendre le départ. Je me lève donc à 4 heures avant que le réveil ne sonne. Je me pose des pansements aux pieds, aux épaules et au dos, je me NOK les pieds et je me masse mollets et cuisses avant d'enfiler ma tenue de « combat ». Au petit-déjeuner je croise 5 autres trailers, mais aucun d'entre nous n'est très bavard. Moi, ça me convient. Je remonte me laver les dents et prendre mon sac et c'est parti. Dehors il fait bon et frais. Je m'insère dans le flux de trailers taciturnes, qui avancent tête basse, comme s'ils n'osaient affronter du regard ces hautes montagnes qui les entourent et qu'ils s'apprêtent à défier. Nous ressemblons à des moines austères, qui dès le levé partent groupés pour assister à l'office des vigiles. Nous entrons dans le SAS de départ, où l'attente se fait dans le calme. S'il n'y avait pas le speaker, je crois que nous aurions ici un silence de cathédrale. C'est signe qu'insidieusement, le stress nous gagne un à un. Il est certain que les gorges s'assèchent et que les estomacs se nouent. Le starter nous répète les consignes de sécurité et tant bien que mal, il tente de chauffer les concurrents. Mais là encore peu de fanfarons fanfaronnent. Craintes et incertitudes, humilité et retenue, raison et sagesse étouffent toutes les exubérances, comme si se faire remarquer allait attirer sur soi le mauvais sort. La musique égraine les dernières secondes et l'émotion me gagne. Je pense à mon père, à ma famille et à mes potes du RBPM. Tous ceux-là auront une pensée pour moi ou me suivront durant ces 2 jours. Le départ libère mon esprit vagabond et c'est le corps qui prend toute sa place, maintenant que les 452 trailers s'élancent à l'assaut de cette aventure collective, dans laquelle chacun vient écrire son histoire personnelle.

### **Le 26/08 à 7h39 – Restaurant de Merlans – 188ème place - 2h39 de course - 15,8km – 1460mD+ et 250mD- (Section depuis Vieil-Aure : 2h39 – 15,8km – 1460mD+ - 250mD- - 30,4kmE)**

Je pars tranquillement, très concentré, hermétique à mon environnement et sans me préoccuper des autres. Les 2 premiers kilomètres de plat sont une bonne mise en jambes, avant la montée de 12km et 1400mD+ non-stop jusqu'au col de Portet à 2300m d'altitude. Durant l'ascension, nous assistons à un levé du jour sans éclat, car le ciel se révèle encombré de nuages bas. Sur ce 1<sup>er</sup> ravito je bois ma 1<sup>ère</sup> soupe vermicelle à la tomate, accompagnée de TUC, de quartiers d'orange, de St-Yorre et de Coca. Ce sera mon unique régime pendant ces 2 jours de course. Je fais le plein de mes flasques et je repars.

### **Le 26/08 à 8h55 – Col de Bastanet – 207ème place – 3h55 de course – 21,6km – 1890mD+ et 300mD- (Section depuis Restaurant de Merlans : 1h16 – 7,8km – 430mD+ - 50mD- - 12,1kmE)**

Nous attaquons une montée continue et régulière à +10% sur un terrain assez peu technique, ou après avoir longé le lac du milieu sur notre gauche, puis le lac supérieur sur notre droite, nous arrivons au col de Bastanet

à 2500m d'altitude. Je suis toujours un peu dans ma bulle, fermé et appliqué à suivre mon propre rythme, sans mollir, mais sans forcer non plus. Les bénévoles qui sont ici pour le pointage me débrident un peu avec quelques plaisanteries du terroir. Notamment 2 anciens qui semblent ravis d'être là et qui se tirent la bourre pour remplir nos gourdes. Depuis quelques kilomètres nous sommes dans la réserve du Néouvielle, ce champ de cailloux dans lequel j'avais énormément souffert l'an passé. Mais cette traversée du Sud vers le Nord se passe comparativement bien.

**Le 26/08 à 11h21 – La Mongie – 254ème place - 6h21 de course – 31,3km – 2480mD+ et 1560mD- (Section depuis le Col de Bastanet : 2h26 – 9,7km – 590mD+ - 1260mD- - 15,6kmE)**

Du col de Bastanet nous descendons 3 kms pour rejoindre le refuge de Campana du Cloutou, après avoir longé le Lac de Hourquette sur notre gauche. Le cadre est tout de même magnifique et les couleurs superbes. Arrivé au refuge, je me ravitaille de la même façon et je fais le plein d'eau. J'entends certains trailers dire que la partie qui arrive sera bien plus compliquée. Effectivement, après une petite descente, nous entamons la montée du Col du Serpolet qui nous réserve une portion de 2kms à +27% de dénivelé. Là ça cogne durement. Qu'elle est raide et pentue cette ascension au milieu des prés plein d'ornières. Impossible d'arriver là-haut sans faire plusieurs pauses, arquebouté sur mes bâtons pour reprendre mon souffle. Et puis voilà qu'au sommet deux bénévoles nous préviennent que la descente rendue glissante à cause des pluies d'hier est très dangereuse et qu'il faut être extrêmement vigilant. C'est un fait : devant moi j'en vois deux qui chutent. Bon je me lance sur ce 1,3km à -28% de dénivelé. Super nickel, pas de chute, mais j'arrive à La Mongie les quadris en feu. Un bénévole m'interpelle pour procéder à un contrôle aléatoire de mon sac. Pas de problème j'ai bien tout le matériel obligatoire. Sur ce ravito, je constate les 1ers abandons (il y en aura une vingtaine ici), tant la montée puis la descente auront été éprouvantes pour les organismes. Alors je prends mon temps pour me remettre, bien m'hydrater, manger et changer de tee-shirt. Un bénévole me dit « après ça tu vas voir que la montée du Pic du Midi c'est un boulevard ». Avec ses bonnes paroles et ses encouragements, je repars optimiste et avec un très bon moral.

**Le 26/08 à 14h32 – Pic du Midi – 267ème place - 9h32 de course – 42,2km – 3800mD+ et 1760mD- (Section depuis La Mongie : 3h11 – 10,9km – 1320mD+ - 200mD- - 24,1kmE)**

C'est donc reparti pour une longue montée continue de 7km où l'on va prendre 870 de D+, soit un petit 12%. Une bagatelle qui nous fait arriver au Col du Sencours à 2365m d'altitude. Sur cette section j'ai l'impression d'être « en bon état » et je ne me sens pas trop éprouvé en arrivant au point d'eau. Pourtant une pompière, vient vers moi à 2 reprises en me demandant si tout va bien et si je pense repartir. Son insistance m'interpelle et plutôt que de poser des questions, je repars immédiatement. J'attaque les 3,4kms de la montée du Pic avec ardeur, un peu piqué par la pompière. Le ciel un peu plus dégagé nous offre une superbe vue sur le lac. C'est chouette. Tout va donc bien, jusqu'à ce qu'une très vive douleur dans la cuisse gauche me cloue sur place. Une crampe ici je n'en n'ai jamais eu, et bien ça tiraille dur. Je me repose sur mes bâtons 3-4 minutes en attendant que cela s'estompe. Je reprends mon ascension qu'avec une très légère gêne. Et ça passe, me voilà arrivé au Pic à 2850m d'altitude. Je me réjouissais d'arriver ici, mais je suis déçu car nous n'avons accès qu'à une toute petite plate-forme, depuis laquelle la vue est bouchée par les nuages. Je prends tout de même une photo et je fais le plein d'eau. Pour la 1<sup>ère</sup> fois depuis le départ, je regarde ma position sur l'application Livetrail. Je suis dans la 1<sup>ère</sup> moitié du classement et je suis pile poil dans mon objectif de 42h30, puisque j'avais prévu d'être ici à 9h45. C'est donc sans pression que j'attaque la descente retour.

**Le 26/08 à 15h24 – Col du Sencours Retour – 290ème place - 10h24 de course – 45,7km – 3800mD+ et 2220mD- (Section depuis le Pic du Midi : 0h52 – 3,5km – 0mD+ - 460mD- - 8,1kmE)**

Hormis le début de la descente, la piste est large et le terrain peu technique donc je cours cette portion et en 50 minutes me revoilà au ravito du Sencours. Je vois que ma pompière n'est plus là.

**Le 26/08 à 17h50 – Col de Bareilles – 281ème place - 12h50 de course – 56,0km – 4410mD+ et 3000mD- (Section depuis Col de Sencours : 2h26 – 10,3km – 610mD+ - -780mD- - 16,4kmE)**

Pendant 5kms nous allons courir à plus de 2000m d'altitude en passant du col du Sencours vers le col d'Aoube. Sur cette course de crêtes je chemine avec un groupe de 7-8 trailers dont 2 gars des Pyrénées. Au passage du Lac d'Oncet sur notre droite, puis du Lac Vert sur notre gauche, je m'émerveille tout haut de la beauté des paysages. Mais un des Pyrénéens me dit que ce n'est rien par rapport au Lac Bleu que nous allons longer dans quelques kilomètres. Face à mon ignorance, il me fait un cours sur le Lac bleu : lac d'un bleu intense et unique, conséquence de sa profondeur de 120m, qui en fait le lac le plus profond des Pyrénées. OK on verra. Et bien on ne verra rien. Plus on s'approche, plus le temps se couvre et avant d'arriver sur les berges de la perle Pyrénéenne, un épais brouillard dont nous ne verrons que le gris cotonneux, recouvre le lac. Pas de temps pour la déception, car aussitôt, nous attaquons une raide montée à +32% sur 1km, pour passer au Col de Bareilles. Ce fut court, mais ce fut intense et éprouvant là encore. Cependant, les encouragements des uns, les promesses des autres, le réconfort et la solidarité entre trailers aura bien fonctionné dans ce groupe formé depuis 10kms et c'est dans un bon état physique et confiants que nous attaquons ensemble la descente vers Hautacam.

**Le 26/08 à 19h51 – Hautacam– 287ème place - 14h51 de course – 65,4km – 4660mD+ et 4060mD- (Section depuis Col de Bareilles : 2h00 – 9,4km – 250mD+ - -1060mD- - 11,29kmE)**

Autant dans cette ascension de Bareilles j'avais pris le lead du groupe, autant dans la descente vers Hautacam je reste en retrait confirmant mon statut de piètre descendeur. Là-haut j'ai dit à mes compagnons « allez-y moi je ne sais pas descendre », avant qu'un ne réponde « on va y aller ensemble, ça va le faire ». Comme quoi en trail on ne se bat pas contre les autres, mais contre soi-même et ses propres limites. Et c'est donc tous ensemble que nous arrivons à Hautacam en ayant avalés les 9kms à -11%. Sur le ravito, chacun se livre à son rituel personnel et c'est isolément que nous repartons les uns et les autres pour rallier la 1<sup>ère</sup> base vie de Pierrefitte.

**Le 26/08 à 21h56 – Pierrefitte (Base vie n°1 – arrêt de 1h08) – 285ème place - 16h56 de course – 77,3km – 4750mD+ et 5060mD-**

**(Section depuis Hautacam : 2h05 – 11,9km – 90mD+ - 1000mD- - 12,8kmE)**

Au départ de Hautacam, je m'équipe de ma frontale, puisque d'ici une heure le crépuscule nous cueillera et d'ici 1h30 il fera nuit noire, d'autant qu'il n'y a pas de lune et que le temps reste couvert. Je ne me change pas, car la température reste clémente. Nous continuons donc par une descente de 10kms à -10% pour rejoindre Pierrefitte qui se trouve à seulement 485m d'altitude, le point le plus bas de ce trail. Là encore, cette section se passe bien. Je m'étonne de mon état de forme, car depuis 15 heures je n'ai pas ressenti de gros coup de moins bien, pas de problème gastrique (Merci Willy pour tes conseils d'avant course), pas de lassitude ou de ras le bol. Et immédiatement les mots de Pedro me reviennent, lorsque l'an passé, sur le TdC, j'étais dans le dur dès le 25<sup>ème</sup> km et qu'il m'écrivait : « le trail est fait de hauts et de bas. Tu as connu les bas, les hauts sont à venir ». J'en déduis donc qu'en l'espèce, les bas restent à venir..... allez ne pense à rien et marche, avance et profite de ces moments de bien être sans les gâcher par de sombres anticipations. En arrivant à Pierrefitte, je retire tout de suite mon sac de base vie et je vais directement voir le podologue, car depuis 3-4 kms, je sens une ampoule se former sous la voute du pied droit. Il constate qu'effectivement ça commence à travailler sur les 2 pieds. Alors il me panse les 2 voutes plantaires, 5 ongles qui souffrent et c'est avec de beaux pieds « neufs » que je m'allonge à côté, sur la table libre de la kiné. Elle me masse la cuisse gauche, celle qui a lancé une alerte dans la montée du Pic du Midi. C'est royal : pour la 1<sup>ère</sup> fois depuis 17 heures de course, je peux rester allongé durant 20 minutes. Les soins faits, je vais me changer (chaussettes, tee-shirts, buff, casquette), j'allège mon sac de course et je mange. Toujours le même régime, une timbale de soupe à la tomate (marre de la tomate, vous n'auriez pas mouliné de légumes ou champignons), 3 TUC, quelques quartiers d'orange auxquels j'ajoute 3 morceaux de bananes et 1 tranche de cake aux fruits. Je

regarde mon téléphone, mais très rapidement, car je ne veux pas m'attarder sur les messages qui me sont envoyés. D'ailleurs, et peut-être par superstition, je n'y réponds pas. On ne sait jamais : je répondrai lorsque j'aurai franchi la ligne d'arrivée. Je fais tout de même le point sur la situation et je constate que je suis toujours dans mon objectif de 42h30, puisque j'avais prévu de quitter cette base vie à 22h45. Alors que je termine mon frugale repas, un trailer qui est logé au même gîte que moi, arrive. Nous prenons le temps de discuter, d'échanger quant à nos impressions, à notre ressenti et nous nous souhaitons mutuellement une bonne poursuite de course. Je repars à 23h04 après 1h08 de pause.

**Le 27/08 à 2h09 – Cauterets - 260ème place - 21h09 de course – 92,5km – 5640mD+ et 5490mD-**

**(Section depuis Pierrefitte : 4h13 – 15,2km – 890mD+ - 430mD- - 24,1kmE)**

Après Pierrefitte le parcours initial devait nous conduire sur le restaurant de Béderet, puis sur Cauterets. Mais en raison d'éboulements de montagne, conséquence des pluies abondantes qui se sont abattues sur le sol sec en début de semaine, l'organisation a été contrainte de nous dérouter. Nous prenons donc la direction de Cauterets pour aller ensuite au Restaurant de Béderet. Ce changement porte le circuit à 168km et 10300mD+. Je fais cette portion de nuit avec un groupe de 5 trailers, dont un Mr « Je sais tout » qui étale sa science et dispense les uns et les autres de conseils. Il me gave un peu le Monsieur. Le groupe ne fait que marcher, alors que la section est plutôt roulante. Bon ça me saoule, je prends mes clics et mes clacs et avec un autre nous prenons le large. Arrivés dans Cauterets par le nord, nous contournons le village avant de nous en éloigner pour attaquer une montée de 3kms dans les bois et rentrer de nouveau dans Cauteret par le sud. A ce ravito, je me sens un peu fatigué et je m'affale dans un fauteuil bien mou du restaurant. Une petite mamie bénévole, émoustillée et coquine me taquine. Je lui réponds que dans l'état où nous sommes tous, aucun d'entre nous ne lui fera de mal, nous nous endormirions avant. Elle éclate de rire et va raconter ça à ses collègues. Je me demande encore si elle n'avait pas abusé du jaja la petite dame. Bref, je fais le plein d'eau et je repars seul.

**Le 27/08 à 5h03 – Restaurant de Béderet - 224ème place - 24h03 de course – 102,6km – 6630mD+ et 5760mD-**

**(Section depuis Cauterets : 2h54 – 10,1km – 990mD+ - 270mD- - 20,0kmE)**

Sur cette portion je serai très souvent seul. Mais à l'approche du Col du Riou à 1950 m d'altitude, je veille à rester au côté d'un trailer (un Poitevin), car je ne sais pas comment se présente ce passage de col. Je me souviens trop bien que l'an passé j'avais été contraint de m'allonger dans l'herbe, incapable de franchir seul un passage vertigineux. Je ne voudrais pas connaître la même situation. Nous grimpons à un bon rythme tout en discutant et nous arrivons ensemble au point d'eau de Béderet. Les bénévoles sont là encore très sympas, même s'ils ne nous cachent pas avoir froid et être fatigués de cette nuit d'attente. Nous sommes donc plusieurs à nous attarder pour boire un café avec eux (pas bon les dosettes).

**Le 27/08 à 07h06 – Aulian - 213ème place - 26h06 de course – 110,4km – 7450mD+ et 6620mD-**

**(Section depuis Restaurant de Béderet : 2h03 – 7,8km – 820mD+ - 860mD- - 16,0kmE)**

Pendant que je buvais le café, mon Poitevin m'a faussé compagnie. Je repars donc à mon tour en suivant un homme et sa femme, qui semblent bien connaître le GRP. Nous parcourons à peine 100 mètres avant d'attaquer immédiatement la montée raide et très pentue qui nous mènera 3km plus loin au sommet du Col du Lisey à 2100m d'altitude. Nous sommes dans un pré à vaches, aux herbes hautes et plein d'ornières de sabots. Nous progressons donc péniblement et très lentement, gênés par ses herbes qui nous obligent à lever haut pieds et jambes. Je fais tout de même jouer « mes talents de grimpeur » pour laisser derrière moi mes 2 trailers qui ne font que râler. Dans le final de ces 2kms à +25%, je retrouve mon Poitevin, que je sèche sur place. Je suis en mode besogneux, je ne lève pas la tête, je pioche et je force au maximum sur les bras pour monter efficacement. Et ça passe là encore. J'appréhende la descente qui petit à petit se dessine de plus en plus clairement au rythme du levé du jour. Dès le début de la pente je me fais doubler, mais comme je me sens bien je décide de faire l'effort de suivre la cadence de ce descendeur. Et tout se passe si parfaitement,

que je le sèche lui aussi en fin de descente, environ 2kms avant l'arrivée au ravito d'Aullian à Luz-Ardiden. Ce ravito sera le seul où les bénévoles semblent désorganisés et perdus, à la recherche de tout ce qu'on leur demande. Je change de tee-shirt, je range ma frontale et je ne m'attarde pas ici. Je me sens vraiment très très bien et la nuit blanche ne me laisse aucune sensation de fatigue. Je croise les doigts, car il reste tout de même 50kms. Je n'ai toujours pas eu mon coup de mou.....et je prie pour qu'il ne soit pas trop violent quand il arrivera.

**Le 27/08 à 8h56 – Luz-St-Sauveur (Base vie n°2 – arrêt de 0h41) - 205ème place - 27h56 de course – 119,6km – 7600mD+ et 7690mD- (Section depuis Aulian : 1h50 – 9,2km – 150mD+ -1070mD- - 10,7kmE)**

Le début de la descente n'est pas agréable, car nous traversons, de talus en talus, la route Luz-Ardiden – Luz-St-Sauveur. Après presque 2kms de ce régime, nous retrouvons des sentiers descendants qui alternent parties techniques et parties plus roulantes. Conformément aux annonces météo, le ciel est nettement plus dégagé qu'hier, mais il ne fait pas encore trop chaud. Je progresse à mon rythme, en doublant ou en me faisant doubler, en échangeant avec les uns et les autres selon l'humeur de chacun. Je fais un bout de chemin avec un gars du Poiré-sur-Vie. Il m'abandonnera dans une partie très technique. Décidément, je suis vraiment un boulet en descente. Mais je ne m'affole pas, les sensations sont bonnes, je suis toujours en bonne forme et je sais que je suis toujours dans mon objectif de 42h30 puisque j'avais prévu d'arriver à Luz à 9h30. Tout se déroule donc parfaitement. Je rentre seul dans Luz. Mais j'ai l'impression d'y tourner en rond tant je tarde à apercevoir la base de vie. Je vais même demander à deux reprises aux passants, s'ils savent où elle se trouve et à quelle distance. Les réponses contradictoires ne m'apprennent rien. Mais enfin, je reconnais la grande rue sur laquelle je suis passé l'année dernière. Je ne suis plus qu'à quelques centaines de mètres. Ouf, ce charivari dans Luz m'a un peu usé et même si tout va bien, je m'aperçois que j'en ai marre. Ah la lassitude arrive.....

Jugeant que j'ai tout ce qu'il me faut dans mon sac, je ne prends pas mon sac de base vie. Je fais le plein d'eau et je prends le temps de bien manger, puisqu'au dernier ravito qui était mal organisé, je n'ai pas avalé grand-chose. Et une fois de plus, je savoure la sempiternelle soupe à la tomate..... Je crois visualiser le reste du parcours, puisque c'est à priori le même que celui de l'an passé. Après un stop de 41mn, je repars bien disposé, me souvenant que la portion qui nous attend est très agréable, même si nous allons devoir prendre 5kms à +20% à peine sortis de Luz.

**Le 27/08 à 12h55 – Tournaboup - 178ème place - 31h55 de course – 135,4km – 8750mD+ et 8080mD- (Section depuis Luz-St-Sauveur : 3h59 – 15,8km – 1150mD+ - 390mD- - 27,3kmE)**

Dès la sortie de la base vie nous attaquons cette fameuse montée de 5kms. Là encore je double quelques concurrents, avant de rester un long moment avec 2 autres trailers. Il y a ici un Calédonien et un Parisien qui lui n'arrête pas de parler. Il est certainement très gentil le garçon, mais je ne suis pas très loquace avec lui. J'ai l'impression qu'il se passe quelque chose. J'ai chaud, je commence à avoir bien mal au mollet et à l'adducteur de la jambe gauche. Je bute souvent sur les pierres ou les racines. Je me force pour rester accroché à mon Calédonien qui maintient un bon rythme. Après avoir longé le Ruisseau de Bolou, nous le traversons sur la gauche pour un parcours de crête vers Le Lienz. Sur cette partie plus plate le Parisien décroche. Ce qui me fait dire que malgré mes moins bonnes sensations, je ne suis pas en si mauvaise forme que cela. D'ailleurs sur les 3 derniers kilomètres de route légèrement descendante qui mène au prochain ravito de Tournaboup, je fausse compagnie à mon Calédonien qui lui ne se remet pas à courir. Et pourtant, j'ai la jambe gauche qui ne fait plus vraiment le boulot.

Arrivé au ravito et à peine assis, une mamie pétillante et souriante vient immédiatement vers moi en me disant « restez assis, dites-moi ce que vous voulez, je vous l'apporte ». Je lui demande une soupe (à la tomate). Trente secondes après elle revient avec un grand sourire, me tend ma soupe et de l'autre main elle

me présente 3 morceaux de pastèque sur un sopalin. Elle est contente de son coup. Je veux ensuite me lever pour continuer à me ravitailler et hop Marie-José (ma mamie) surgit de nulle part et me dit « non non restez assis je vous apporte ce que vous voulez. Vous n'avez qu'à me demander ». Je lui dis que ça me gêne de me faire servir, mais elle ne veut rien savoir. Je la laisse donc aller et venir tout en discutant avec elle. Une pompière s'assoit à côté de moi et j'en profite pour lui demander où se trouvent les kinés. Elle me dit qu'il n'y a que des ostéos mais qu'ils pourront certainement faire quelque chose pour mon mollet. Je m'offre donc encore 10' allongé sur la table de l'ostéo. Mais là je douille : à plusieurs reprises elle m'enfoncé le pouce dans la contracture pour casser je ne sais quoi. Oh la vache elle me fait mal. Elle termine en étirant la jambe, ce qui est nettement plus agréable. Je sors d'ici sans être convaincu de la thérapie. Mais avant de partir, je retourne au ravito pour saluer Marie-José. Elle est contente et me souhaite plein de bonnes choses. Belle rencontre et bon moment.

**Le 27/08 à 15h25 – Aygues Cluses - 186ème place - 34h25 de course – 142,0km – 9450mD+ et 8080mD- (Section depuis Tournaboup : 2h30 – 6,6km – 700mD+ - 0mD- - 13,6kmE)**

Dès le départ de Tournaboup, je vois que je n'y suis plus. Sur les 2 premiers kilomètres qui montent pourtant raisonnablement, j'ai beaucoup de mal à avancer. La jambe gauche me fait mal au niveau du mollet, la pointe à la cuisse revient et l'adducteur me tiraille. A chaque pas je fais l'effort de lever le pied gauche, mais je suis incapable d'aligner trois foulées sans buter sur un caillou. Pour ce second passage dans le Néouvielle que nous traversons côté est, du nord au sud, je suis encore dans le dur, comme l'an passé. Vraiment je suis à plat, je n'ai plus de jus, aucune énergie et plus rien ne répond. C'est la panne sèche. A ce moment-là je me dis que de toute façon je franchirai la ligne, quel que soit le temps qu'il me faudra pour couvrir les 30 kms restants. Je ne vais pas abandonner ici, mais il va me falloir du temps. Putain fait chier. Ah le voilà mon coup de mou.....et Pedro qui me dit « le trail est fait de hauts et de bas. Tu as connu les bas, les hauts sont à venir ». Donc je baisse la tête et je me colle au turbin. J'avance très péniblement, mais entêté et besogneux j'arrive enfin au ravito d'Aygues-Cluses. Je me sens tellement au plus mal, que 100m avant d'y arriver je fais l'effort de me tenir droit et de sourire, de peur d'attirer l'œil d'un pompier qui déciderai de me mettre hors course.

**Le 27/08 à 16h22 – Hourquette sur Nère - 186ème place - 35h22 de course – 144,5km – 9770mD+ et 8080mD- (Section depuis Aygues Cluses : 0h57 – 2,5km – 320mD+ - 0mD- - 5,7kmE)**

Je me suis arrêté ici un bon moment, prenant le temps de me masser mollets, cuisse et adducteur et j'ai beaucoup bu. Mais je ne m'attarde pas trop tout de même pour ne pas attirer l'attention des bénévoles qui, mine de rien, scrutent notre état de forme pour prévenir les éventuelles défaillances ou accidents. Et comme par miracle, dès le départ les sensations reviennent, la douleur s'efface et au fur et à mesure je suis capable d'accélérer le rythme. Ma bonne étoile veille certainement sur moi. Merci à elle. Rebooster, je ne sais pas comment, ni pourquoi, je ne mettrai qu'une heure pour grimper à Hourquette-sur-Nère. Exactement le même temps que l'an passé.

**Le 27/08 à 18h21 – Restaurant de Merlans - 177ème place - 37h21 de course – 152,9km – 10020mD+ et 8780mD- (Section depuis Hourquette sur Nère : 1h59 – 8,4km – 250mD+ - 700mD- - 10,9kmE)**

La perspective inespérée et même pas imaginée, de pouvoir boucler cet ultra en moins de 40 heures me titille maintenant et ça me donne des ailes. Je me sens bien et les 7kms de passage à vide après Tournaboup sont oubliés. Sur cette même section il m'avait fallu 2h25 l'an passé. A peine 2hrs cette année. Je suis en pleine bourre. La descente est très technique, mais quelque peu grisé par la perspective d'un exploit personnel que je touche du bout des orteils, je descends vite en surmontant mes craintes. Il n'empêche que je me fais tout de même doublé par des trailers-Cabris qui bondissent au-dessus de chaque caillou, qui anticipent chaque racine comme s'ils avaient un radar sur la casquette ou un sixième sens. Je suis admiratif. En arrivant sur le ravito de Merlans, je prends peu de temps, et je vais au minimum : massage et plein d'eau seulement. Si je

me base sur l'an passé, j'en ai pour 2h30 pour rejoindre l'arrivée. Mais par prudence tout de même, je remets ma frontale en espérant secrètement de ne pas devoir l'allumer.

**Le 27/08 à 20h35 – Vieille Aure - 166ème place - 39h35 de course – 166,6km – 10250mD+ et 10250mD- (Section depuis Restaurant de Merlans : 2h14 – 13,7km – 230mD+ - 1470mD- - 16,0kmE)**

Porté par l'euphorie, je cours dès la sortie du restaurant de Merlans, là où dans la portion montante de la station beaucoup marchent accompagnés de leur famille. J'entends une personne m'encourager et dire « pour un du 160km il a encore de la ressource ». Et hop en 2 temps 3 mouvements j'ai couvert les 1,5km à +15% qui mènent au Col du Portet à 2300m d'altitude. Maintenant je dois me faire cette descente peu technique de 10,3kms, mais dont 1,5km sont tout de même à -25%. Là encore je fais fis de mes craintes et de mes doutes quant à mes capacités de descendeurs et je cours. J'en suis finalement capable puisqu'à aucun moment je ne me trouve en difficulté ou ne chute. Arrivé dans le village de Vignec à 5kms de l'arrivée, je continue à courir alors que beaucoup marchent. Je double pas mal de concurrents du 80kms, du 120kms et du 160kms. J'ai lâché les chevaux un peu trop tôt car je ralentis fortement dans les 2 derniers kilomètres de Vieille-Aure. J'ai besoin de souffler. Un jeune concurrent du 160kms que j'ai doublé il y a 10 minutes me double à son tour en me chambrant un peu, avec ce petit mot « ben alors ». Je ne suis pas capable de m'accrocher à lui et je le laisse filer. Je franchis l'arrivée 1 minute après lui. Il m'attend derrière la ligne pour me serrer la main. Je le félicite de son final et nous allons ensemble récupérer médaille et veste finisher. Tirillé entre la tension qui s'évacue et la joie enchanteresse d'un exploit qui va bien au-delà de mes espérances, je fonds en larmes et je dois m'asseoir. Une bénévoles bienveillante et un peu inquiète de me voir dans cet état, s'approche et comme si elle s'adressait à un enfant, elle me demande avec douceur si j'ai besoin d'aide. Je la rassure, tout va bien, mais il se peut qu'elle ne comprenne pas. Avant de quitter la zone, je passe au buffet d'après course où je me jette sur le pain, le fromage et la pastèque.

Je termine donc cet Ultra Tour du GRP en 39h35', bien au-delà de mon objectif initial puisque je m'étais fixé raisonnablement un temps de 42h30 et un temps optimal de 41h00. Je termine en 166<sup>ème</sup> position sur 452 partants soit quasiment dans le 1<sup>er</sup> tiers. C'est super et je suis étonné moi-même de ma performance. Il y aura 39% d'abandons. Je me classe 8<sup>ème</sup> M4H sur 34 partants. Les abandons auront été très nombreux à Hautacam (39), à Pierrefitte (43) et à Cauterets (33). Ces 3 points représentent 115 des 176 abandons.

**Petites citations :**

**Angela Duckworth :** « *Le succès dépend moins du talent que de la faculté à maintenir ses efforts jusqu'au bout* ».

**Epicure :** « *Toute douleur n'est pas un mal. Parfois, certaines douleurs engendrent la tranquillité du corps et de l'esprit* ».