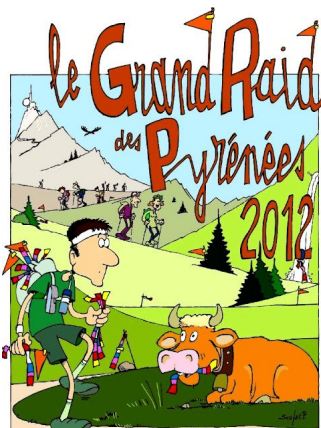




Le Grand Raid des Pyrénées

Par Bruno Bouvier

Cette fois nous y sommes, c'est notre objectif de l'année 2012 : le GRP, Grand Raid des Pyrénées et son ultra de 160km et 10.000m de dénivelé positif !!! C'est l'équivalent de l'UTMB qui lui se déroule dans les Alpes.

Dès notre arrivée la veille pour le briefing de la course, nous sentons la tension monter : on nous annonce le décalage du départ de la course à 7h au lieu de 5h le vendredi afin d'avoir la possibilité de monter au Pic du Midi (2877m) où le vent souffle fort (100km/h).

Deux heures de plus à dormir, toujours bon à prendre quand on sait que l'on va passer au moins une nuit dehors à courir...

Vendredi matin, 7h, les 850 coureurs du 160km sont prêts à partir pour cette aventure extraordinaire. Le soleil est annoncé pour cette première journée. Nous partons de 790m pour atteindre 2150m 13km plus loin, ça commence très fort... Le moral est bon. Cette première montée nous donne le ton très rapidement et ça promet d'être très costaud. Les heures s'enchainent et la première grosse descente confirme la difficulté à venir. Le terrain est très

raide, très caillouteux, nous ne sommes pas habitués à ce type de profil. La première barrière horaire est franchie tranquillement (ah oui, il faut dire qu'on n'est pas là pour se trainer non plus, les bénévoles et secours ont d'autres contraintes !) mais celle fixée pour pouvoir grimper au Pic du Midi (au km 36) est plus compliquée...on la rate (pénalité de 3h) donc pas d'ascension jusqu'à 2877m. La course continue pour nous direction Hautacam 20km plus loin, il faut bien penser à se ravitailler en eau car la chaleur est bien présente...il y aura de la casse parmi les coureurs.



La descente vers Hautacam est compliquée, les organismes souffrent de la chaleur, des montées très pentues et des descentes très raides également (les chevilles, genoux, quadriceps sont très sollicités, ça commence à se compliquer très sérieusement...).

Avec Mohamed, nous courons chacun à notre rythme et nous nous attendons aux ravitaillements afin de garder le contact. J'arrive donc à Hautacam (km62) où le ravitaillement est compliqué, il y a beaucoup de monde, les coureurs, les bénévoles, les familles qui suivent, pas évident de se restaurer facilement.

Depuis quelques heures déjà quelques alertes, mal au mollet, puis aux pieds à cause d'ampoules en formation. Je veux me faire soigner mais il n'y a qu'une seule pompier médecin pour tous les coureurs et beaucoup attendent déjà, pas grave, je continue. Mohamed n'arrive pas, je repars après 20mn comme nous en avions convenu ensemble. Je chausse la frontale et la descente vers Villelongue (km72) débute. Je me retrouve dans un petit groupe avec 2 autres coureurs, c'est plus facile d'appréhender le terrain avec nos 3 lampes allumées. Ces 10km de

descente sont interminables, mes pieds me font souffrir de plus en plus à cause des cailloux et des appuis compliqués. J'arrive à Villelongue à 22h15 (barrière horaire à 24h) donc tout va bien, je vais avoir le temps de manger une assiette de pâtes et de dormir 15-20mn pour reprendre des forces mais avant direction la tente des podologues pour des soins. Cette fois c'est possible, ils sont plus nombreux. 20mn de soins plus tard, je reprends des vêtements propres (on avait la possibilité de laisser un sac à ce point étape là), remets des chaussettes et rechausse les chaussures...mais la douleur est trop vive au niveau des ampoules sous la voute plantaire, malgré les très bons soins obtenus...

La boule au ventre, je décide d'arrêter là ma course car les 90km à venir ne pourront pas être faits dans des conditions acceptables. Dommage car au niveau musculaire, ça va bien, même si les quadriceps sont douloureux, le mental est très bien aussi.

Je consulte mon téléphone pour avoir des nouvelles de Mohamed, il m'a laissé un sms pour me dire qu'il avait arrêté à Hautacam (km62) car pris de troubles digestifs...la journée a été dure pour tout le monde !



Quelques chiffres :

Au final, le vainqueur, un japonais (Kenichi Yamamoto, Cf photo) termine en 24h37mn, soit 1h28 de mieux que Vincent Delebarre, 2^{ème} de l'épreuve... Le dernier arrivé fini en 53h57mn...

352 coureurs terminent sur 850 engagés, soit près de 60% d'abandons.....énorme !!!

Avec Mohamed, nous pensons déjà à la façon de mieux se préparer pour cette épreuve magnifique mais très, très, très difficile.

Bruno et Mohamed