

GRP 80 - 2016

Récit de Didier B.

Samedi, 2h du mat, le réveil sonne, je suis déjà réveillé. Café, p'tit dej, gros ptit dej ...
Je vérifie mon sac une énième fois. J'ai mon camelbak qui fuit légèrement sur le haut, je décide d'en emporter un de secours, je le glisse au fond de la poche dorsale du sac.
Je met ma montre rafistolée d'hier soir, le bracelet avait cassé, j'avais du faire du bricolage au sparadrap !

4h, on se met en route avec Cédric, il fait pas froid, c'est un temps très chaud qui est prévu pour la course. Je vois Cédric inquiet, la première barrière horaire n'est pas simple à passer pour lui.
On arrive sur la zone de départ, le temps s'accélère. Un concurrent (du 120 km il me semble) arrive, 1500 personnes sont là pour l'applaudir.

Le départ est donné, temps prévu : 19h de course. Très vite on attaque la première côte. Je pense à pas me griller mais je tiens un bon petit rythme. Je passe le premier col, le soleil se lève, c'est super beau.

Ravito le Merlan, j'ai 30 minutes d'avance sur mes prévisions et 1h sur la barrière horaire, tout va bien. Je repart assez rapidement et assez rapidement le terrain force le rythme à se ralentir. C'est 9h, j'ai chaud. L'eau ne manque pas, des ruisseaux, des lacs, on ne peut juste pas la boire, il y a des vaches et des moutons de partout ici !!! C'est pas grave je veux seulement mouiller la casquette !
Ayques-cluse, tiens en parlant d'eau, il tombe bien ce petit ravito en eau. Ma stratégie a été de partir avec 2 litres de vielle-aure et de ne pas recharger à Merlan, je sens mon sac léger, très léger... Je recharge au max mon camelbak, il restait 200ml, les calculs étaient bon !!

Je part vers Tournaboup le prochain ravito, à peu près 11km mais le col de Madamette est un petit peu entre moi et mon prochain objectif... Finalement la montée au col se fait bien, je prend 5 minute la-haut pour quelques photos et pour reposer un peu les articulations, il y a 1100m de D- qui arrivent et je veux courir toute cette portion.

Je me remet en route le début de la descente est un peu technique mais très vite je peux prendre un petit rythme de course, j'ai un peu mal aux lombaires, je comprend pas trop pourquoi. Tournaboup est en vu, loin, très loin au fond de la vallée, j'évite de le regarder parce-qu'il semble rester toujours aussi loin malgré mon avance.

Je fais la descente au petit trot, tranquillou bilou. Mais j'ai vraiment mal aux lombaires.

C'est à peu près midi quand j'arrive à Tournaboup, à mon entrée on m'annonce que je suis dans les 500 èmes, bien, mais c'est pas important. Il fait chaud, le ravito c'est une grande tente posée sur un parking de terre. La poussière vole de partout, sous la tente c'est une vrai fourmilière. Je prend mon temps, je m'aventure à boire une soupe. Et bien c'est trop le top une soupe !!! Je crois que je reste presque 25 minutes au ravito, j'ai une grosse montée qui arrive et elle va se faire en plein cagnard. La grosse ascension est là, 1400D+ avec un ravito à 900D+, je terminerai au Pic du midi, trop bon. Je part de Tournaboup tranquillement, vraiment tranquillement, le soleil tape fort, je mouille la casquette dès que je le peux.

Une vingtaine de personnes me doublent dans la première heure de l'ascension, je me demande si mon rythme n'est pas trop lent mais finalement je me dis c'est bien comme ça et que je gère mon effort. Je continu de monter, quelques nuages passent de temps en temps sous le soleil, ça fait du bien. Je commence à croiser de plus en plus de gens arrêtés sur le côté, cette montée est vraiment longue et la pente commence à se raidir. Un virage et ... mais c'est le col de Sencours que je vois !?! Il est encore bien haut et bien loin, et le Pic de midi est encore bien plus haut !! J'accélère, il fait légèrement plus frais, je me sens bien, les jambes sont là, mais qu'est-ce que j'ai mal aux dos... J'arrive au ravito du Sencours, toujours aussi bien, je ne m'arrête pas longtemps, je recharge pas en

eau pour faire la dernière partie de l'ascension avec un sac pas trop lourd. C'est parti pour les 500D+ et 3km qui me séparent du Pic de midi. La montée est facile, enfin..., les derniers 400m sont raides, beaucoup de gens sur les côtés, je vois les secouristes intervenir sur 2/3 personnes.

Et là quand t'arrivent au sommet qu'est-ce que tu fais ?? Ben tu fais un selfie !!! Je prends quelques minutes pour visiter, je fais le tour des bâtiments, je regarde les paysages.

J'attaque la descente, d'abord prudemment puis au petit trot. Retour au col de Sencours, et bien la descente a été bien plus rapide que la montée !! Je recharge à fond en eau mais je mange pas, je me sens bien j'ai pas envie de manger... quel con.

Direction la Mongie, à peu près 8km avec 1000D-, ça va piquer les quadriceps ! La descente se fait bien, j'ai un bon rythme mais le temps et les kilomètres commencent à passer lentement et ce sac qui m'appuie sur ces lombaires qui me font si mal ... La Mongie est en vue, encore un petit km. Il y a truc qui va pas, j'ai le souffle court, j'ai chaud et malgré des "douches" répétées dans les cours d'eau que je croise je n'arrive pas à me refroidir. J'ai envie de vomir. Vivement le ravito.

Je me fais contrôler et je file directement à l'intérieur du bâtiment, y'a un truc qui va pas, je le sens qui arrive. Je m'assois. Une minute que je suis assis, un mec de l'organisation rentre dans la salle: " La navette pour ceux qui abandonnent vient d'arriver". Casse toi avec ta navette que je me dis dans la tête. Je commence à greloter, à claquer des dents. Machinalement, j'allume le téléphone, j'essaie de changer de T-shirt, c'est compliqué. Deux SMS, Steph et Peggy. Je réponds à Peggy, elle sent qu'il y a souci, elle me rappelle dans la foulée. J'ai du mal à parler, à réfléchir. Elle me dit ce que je veux entendre: je suis pas là pour arrêter au 55ème km. Après j'ai Steph au téléphone, mais c'est tellement compliqué de parlé.... J'ai toujours froids et je tremble toujours. Une secouriste s'approche de moi: " Monsieur, vous êtes en hypoglycémie là, si vous manger pas je vais être obligé de vous perfuser ... et si je vous perfuse la course s'arrête là.". Je commence par du coca, 3 ou 4 verres. Des SMS commencent à arrivés, je comprends pas ce qui ce passe, des gens sont en train de m'encourager, des gens avec qui je cours plus ou moins régulièrement. J'ai du mal à contenir mes émotions. Encore des SMS qui arrivent ... Je maîtrise plus rien.

Je prend de la soupe sans pâtes, puis de la soupe avec pâtes, des tucs, des fruits secs ... j'ai faim, j'ai très faim alors je mange. Je ne tremble plus, je sens que mon visage redevient chaud. Je patiente encore un peu je me sens pas encore prêt, le dossier de ma chaise me fait super mal aux lombaires, je passe la main dans le dos, je sens que c'est irrité, j'ai l'impression d'avoir un bleu. Je comprend pas pourquoi j'ai ça, je vérifie mon sac et là je comprend. Le camelbak de secours que j'avais glissé au fond de la poche dorsale du sac, c'était la source du problème. Son système de fermeture plastique était en contact avec mon dos, ça fait 55 km que cette petite chose frappe mes lombaires à chaque pas...

Je commence à faire le plein de provisions, d'eau. Je ne suis pas passé loin de la correctionnelle. Après 1h30 de pause je suis de nouveau opérationnel. Je repart. Il reste 30km 1300D+, peu importe, à ce moment là de ma course je sais que je terminerai.

Je sors de la Mongie, je cours dans les descentes, je marche dans les côtes, je double pas mal de monde. Les grosses côtes arrivent, je vais lentement, ça monte, le terrain est difficile mais la progression est constante.

La nuit commence à tomber, petite pause pour s'équiper de la frontale et ça repart.

Arrivé au refuge de Campana, je mange un peu, il reste 7km et 400D+ pour arrivé au gros ravitaillement du Merlans. Les bénévoles nous incite à partir en groupe, la nuit c'est plus sûr et finalement on va plus vite. Deux nanas sont sur le départ, je remplis ma flasque de 500ml et je les suis. Rapidement un autre groupe de 6/7 personnes nous rejoint, on reste groupé, je passe devant je monte plus vite même si le terrain est vraiment très difficile. Il faut réfléchir à où poser le pieds à chaque pas et c'est fatiguant de réfléchir !! Notre petit groupe passe le col de Bastanet, la descente est plus douloureuse que la montée. Finalement après quelque km, on retrouve un chemin de randonnée, c'est parti pour du trot jusqu'à Merlans.

A Merlans c'est saucisson et jambon !! J'évalue le temps qui reste à courir, plus que 13 bornes 200D+ et 1500D-, le dénivelé négatif me fait un peu peur. je calcule 3h de course, ok pas de problème je suis bien, je repars rapidement.

La montée au col du Portet se fait rapidement c'est du chemin et les jambes sont là. J'attaque la descente, il y a des portions très raides ça tire bien sur les cuisseaux !! J'alterne marche et petit trot, je voudrais courir plus mais je préfère "en garder" si il y avait une difficulté inattendue. Je double quelques personnes et je me fais doubler aussi. Je vois le village se rapprocher. Au détour d'un virage un gars m'encourage, je lui dis merci je continue de courir ... d'un coup j'entends "Et mais c'est Didier !! ". Le bonhomme c'était Cédric qui m'attendait depuis la mi journée, ça y est la fin est proche, plus qu'un km. On trottine ensemble. Cédric me laisse continuer seul à 300m de l'arrivée j'accélère. En franchissant la ligne j'entends "Aller Didier !!" c'est Olivier alias "The President" qui avait terminer son petit tour de 160 km un peu plus tôt dans la nuit.

Je termine cette aventure de 84km et 5500D+ en 21h30 ... et j'ai envie de recommencer.

