

# Grand Raid de la Réunion Octobre 2008

## Dimanche 19

Nous voilà de retour à la Réunion pour boucler l'aventure inachevée en 2006.

Accueillis à l'aéroport par notre ami local Gino, rencontré sur le GRR 2006, nous nous dirigeons vers un pot organisé pour les raideurs. Sympa.

Nous sommes prêts, physiquement et moralement. On sait depuis 2006 ce qu'est le GRR, on sait où l'on va et cela n'a pas de prix !!

Nous prenons nos quartiers dimanche en fin de journée, à Etang Salé Les Hauts, comme en 2006.

## Lundi 20

Direction Cilaos pour la reconnaissance du sentier du Taibit, sur la route d'Ilet à Cordes.

Nous avons tellement souffert en 2006 dans ce col que nous avons décidé de le faire « tranquille » pour voir ce qu'il en est. Résultat, il est relativement facile, avec 1H30 de montée, en prenant des photos, D+ 900. Le départ et l'arrivée sont un peu raides, mais le reste est sans difficultés. Le mythe du Taibit est tombé !!

On retrouve les filles à 13H00 pour un bon repas dans un resto de Cilaos.

## Mardi 21

Farniente, plage aux Salines, sans baignade et à l'ombre.

La presse locale commence à beaucoup parler du GRR.

C'est le début de recharge glucidique (1.5L Malto).

Nous sommes toutefois inquiets de la météo annoncée : une tempête tropicale dénommée ASMA s'approche dangereusement de la Réunion, elle nous tiendra en haleine jusqu'au départ.

## Mercredi 22

Rythme créole, tranquille le matin et tout au long de la journée.

Après avoir laissé les filles à la plage de l'Hermitage, nous voilà partis pour St Denis retirer les dossards, via Dos d'âne, où nous poussons jusqu'au Cap Noir. Là, nous attend un superbe panorama sur Mafate. Repas à la Boucherie en 15 mn, chrono en main, puis direction le stade. Beaucoup de raideurs sont déjà installés dans les files d'attente. On apercevra quelques «ténors» faire la queue comme tout le monde. Ce qui n'est pas le cas d'Eddy Myrtall, local qui court avec Jaja, et dont la femme prendra le sens de la file à l'envers. Ca va beaucoup plus vite !! Et elle me passera devant sans un mot !! Belle mentalité que certains retrouveront sur la course où il s'est apparemment passé des choses pas très sportives, tout au moins aux avants postes !!

La direction de la course évoque la possibilité d'annuler le GRR ou de le modifier selon l'évolution d'ASMA, qui s'est maintenant transformé en dépression tropicale !! Et on comprend pourquoi lorsque l'on connaît un peu la configuration du parcours, semé de ravines, descentes «techniques», passages en surplomb, etc.

On nous demande alors de nous tenir informés sur les ondes réunionnaises. Putain les boules, t'imagines si... !! Non !! Ce n'est pas possible, ils ne peuvent pas annuler !! On se rassure comme on peut.

Notre dossard en main, nous défilons devant les tentes des sponsors qui remettent à chaque coureur des échantillons de leurs produits.

Puis, retour vers Etang salé, en récupérant les filles au passage à la plage de l'Hermitage, avec un peu de retard car 1H30 de bouchon à St Paul.

La circulation sur l'île est une catastrophe !! Vivement que la route des Tamarins soit achevée !!

### **Jeudi 23**

C'est le grand jour !! Toujours pas de nuages à l'horizon, donc pas de pluie.

Mais qu'en est-il sur les hauts et à Cap Méchant ? On entendra à la radio qu'il y pleut.

Si il faut monter au volcan sur un sol détrempe, ça ne va pas être triste !!

Matinée consacrée à la préparation du sac à dos et des sacs d'assistance de Cilaos, Deux Bras, St Denis, comme il y a 2 ans.

Après-midi sieste, puis concours de gâteau sport où 2 écoles s'affrontent : celle qui laisse libre court à la création et celle plus scientifique, rigoureuse !! Devinez où se situe Olivier, pas difficile !! En tout cas on n'a pas constaté de différence sur nos organismes, mais le débat n'est pas terminé. A suivre...

Repas vers 19 H00, puis direction St Philippe à 20 H00. Les oreilles rivées sur les ondes et toujours rien sur le GRR, il semble donc que tout soit OK. Et Les yeux tournés vers le ciel, je te dis que je vois des étoiles !!

Arrivée à St Philippe, après 1 heure de route, avec un ciel très étoilé !! C'est bon pour le moral. On n'aura pas de pluie au départ. Petite balade sur le site pour prendre la température, puis, retour à la voiture pour récupérer le matos, et direction le stade. Une petite demi-heure d'attente avec les filles au milieu des raiders avant de franchir le contrôle. Certains ont des bâtons télescopiques interdits par le règlement !! Ils sont cons ou ils sont sourds ?

Les organisateurs avaient pourtant clairement précisé leur interdiction, lors du retrait des dossards.

Puis, nous voilà dans « l'enclos », prêts à partir. On essaie de se placer le plus près possible de la ligne de départ, mais beaucoup ont la même idée. Une fois installés, il n'y plus qu'à attendre, allongés sur les cailloux. On a connu plus confortable !! Olivier appelle notre ami Gino, il est 23 H00 et il sort du dortoir, un vrai pro le chinois !!

### **Minuit... 5..4..3..2..1. Go !! C'est parti !!**

Tout le monde debout, les frontales allumées. Bon ! On y va ou quoi !! Sentiments étranges de joie, dans un premier temps, tant la course est magique, l'ambiance motivante et on attend ce moment depuis 2 ans !! Mais aussi sentiments d'appréhension, vu les 147 Kms et 9 200 D+, nos blessures de cet été, tendinites pour tous les 2. Vont-elles se réveiller ?

Mais, c'est le plaisir d'être là qui l'emporte, de participer à une belle aventure entre potes.

Quand on aime l'effort physique et les grands espaces, c'est quand même le pied de se trouver au départ d'une telle épreuve !!

Ca y est, c'est parti. 1<sup>ère</sup> étape : le volcan.

Comme prévu, nous prenons un bon rythme, notre but étant d'arriver au début du sentier, mieux placés qu'en 2006, là où on s'était fait coincer dans la montée. En effet, le chemin qui monte au volcan est très étroit, le dépassement est difficile et coûte cher en énergie.

Après 3-4 kms de bitume, on attaque un sentier « montant » et zigzagant au milieu des cannes à sucre. On l'a lu car il fait nuit et on n'y voit pas grand-chose. Je trouve qu'Olivier attaque un peu fort. Il court tout le temps, même quand la pente se durcit. Je lâche un peu de mou pour rester facile, on a encore 140 kms !! Mais j'essaie de garder le contact visuel. Alors que l'on

poursuit tranquillement notre route, Oh ! Surprise ! Notre ami Gino nous dépasse alors que nous étions persuadés qu'il était déjà devant nous. On fait quelques pas avec lui, puis il nous lâche, on ne le reverra qu'à St Denis.

1 h50 après le départ, nous voilà à Mare Longue. Gino, lui, a mis 1 H45. C'est le départ du fameux sentier du volcan, recharge du Camel, puis direction Foc Foc. On est dans un groupe, « à notre rythme ». La montée s'effectue donc comme on l'avait espérée. J'ai toutefois des douleurs à l'estomac, coup de froid sans doute, et envisage plusieurs fois de vomir. Mais, après avoir fait « mes besoins » à l'écart du sentier, pas comme certains, ça va mieux. Je me couvre quand même par précaution, Olivier est en tee-shirt, c'est le monde à l'envers !!

### **Le Volcan 6H18– 31 kms 2 500 D+**

Après un lever de soleil magnifique sur le volcan, Eh oui ! Il fait beau, très beau même, nous voilà au sommet de cette 1<sup>ère</sup> ascension, satisfaits de notre montée. Tout va bien, ravitaillement complet, Camel, soupe, On repart. Plaine des sables, oratoire Ste Thérèse, piton Textor, Chalet des Patres, paysages variés et superbes. On en prend plein la vue, c'est aussi pour ça qu'on aime le trail. Cette partie est sans doute la plus facile du GRR : peu de dénivelé, on court pratiquement tout le temps. Il fait beau, on est en forme, le paysage est superbe, le paradis !! Mais, ne nous enflammons pas, profitons-en plutôt, car la suite sera moins ensoleillée !!

On commence à apercevoir des nuages en descendant sur Mare à Boue, une purée de pois, de la farine comme on dit ici. En fait, un brumisateur permanent nous attend et ça va durer jusqu'à Mafate, près de 14 heures.

### **Mare à Boue 9H55– 50 kms 3 070 D+**

Nous sommes en avance de près d'une heure sur le timing que nous avons donné aux filles. Quant à elles, elles ont été retardées par un accident sur la route. Bilan : on les attendra 15 mns. On en profite pour s'étirer tranquillement, faut pas s'énerver, de toute façon, on avait prévu une pause à cet endroit du parcours. Les voilà avec les sandwichs et des bricoles. Photos, bisous et c'est reparti.

On marche en mangeant jusqu'au poste de pointage, et là surprise !! Des repas chauds sont servis alors qu'ils n'étaient pas inscrits sur le roadbook, ce qui expliquait les sandwichs des filles !! C'est comme ça et ce n'est pas grave, on manque de rien.

Direction maintenant « Caverne Duffour » au pied du piton des neiges : 12 kms de montée, parfois régulière et facile, mais souvent plus technique, le tout entrecoupé de petites descentes cassantes dont certaines avec des échelles, le tout bien humide !! Et toujours cette « farine » qui vous trempe de partout. Que du plaisir !!

« Ils sont vraiment, ils sont vraiment... , phénoménales..lalalalala » Il y a un type qui frappe comme un sourd sur une poubelle en chantant à tue-tête, sur le parcours, au milieu de nulle part... Sympa, mais il y a des gens bizarres quand même !!

Pause « caca » pour Olivier. On monte à un bon rythme avant de faire une courte pause car Olive a un coup de pompe. Il est monté fort avant le volcan, là où j'ai un peu levé le pied. On apprendra plus tard que Jaja a fait une hypo dans cette montée. On ne le sait pas encore mais il n'est pas loin devant nous. On repart en baissant le rythme et on doublera quelques raideurs en difficultés. Il commence à il y avoir de la casse. On a gagné des places sur cette portion. Notre « pc course » basé à Trets à côté d'Aix en Provence (salut à toi Cyrille !) est en alerte et nous avertit régulièrement !!

### **Gîte du piton des neiges 13H48– 62 kms 4 210 D+**

C'est avec plaisir que l'on arrive au ravitaillement : la nouvelle portion Kervegouen - Gîte fut interminable. On ne s'y attarde pas car on n'a pas chaud, on est quand même à 2 484 mètres et on est trempés.

Et voilà maintenant la descente de « merde » vers Cilaos !! Désolé, mais c'est vraiment ce que je pense : 7.5 kms, D- 1 200, avec des racines et des pierres bien trempées, un chemin bien réunionnais !! Et les locaux qui descendent en courant, chapeau les gars !! On essaie de descendre en souplesse en restant vigilants sur nos appuis ; ça glisse et c'est casse gueule !! On arrive enfin au bloc, plus que 2.5 kms de bitume avant le ravitaillement de Cilaos. Que cette partie fut longue !! Pour moi, la plus pénible du GRR. C'est donc avec bonheur que j'aperçois les portes du stade.

### **Cilaos 16H04 – 70 kms 4 230 D+**

Bonne pause de prévue car on n'est même pas à la mi-course, encore 80 kms et à peu près 5 000 D+.

On aperçoit Jalabert dans une tente, bonnet sur la tête et bien couvert, un peu blanc. Il a abandonné ? Non, en fait il a gros coup de pompe, mais il repartira, il en a vu d'autres le bougre !!

On récupère nos sacs, posés avec les autres au milieu du stade, sous la pluie. Nos affaires sont restées sèches, mais ça n'a pas été le cas pour tout le monde. Bravo l'organisation ! On se change les chaussures notamment, des Montrail CD à la place des... Montrail HR : la semelle est en partie arrachée !! Une petite inspection des pieds, une grosse pour Olive, mais pour l'instant RAS. Direction la bouffe : poulet riz x 2, on se ravitaille amplement, et maintenant la sieste. J'arrive à bien me reposer 20-25 mns, mais ce n'est pas le cas d'Olivier qui n'a pas fermé l'œil.

Cilaos ne fut pas un grand souvenir : de la pluie, le cirque bouché par les nuages, les sacs trempés, les douches/vestiaires surpeuplés et crades (10 cms de boue, des débris de partout), et enfin un blockhaus qui sert de resto avec des raideurs qui errent, dans tous les états, comme nous d'ailleurs. L'endroit le plus sympa que l'on est trouvé c'est une tente de l'armée, pour vous dire l'ambiance !! On dirait un camp retranché d'une armée en déroute. Vivement qu'on se casse d'ici !!

Chaussures, veste pluie qu'on enlèvera d'ailleurs 15 mns plus tard dans l'enfer tropical de Bras Rouge (de toute façon avec ou sans veste on est trempé !), et nous voilà alors repartis. Il est 18 H33, on quitte Cilaos (avec plaisir) pour la prochaine étape : le sentier de notre « ami » le Taibit.

Partie difficile avec chaleur et humidité infernales, nuit noire. On n'est pas mécontents d'emboîter le pas de locaux qui connaissent les lieux car il y a quelques passages où le balisage est un peu juste, de nuit en tout cas. Après être descendus jusqu'à la cascade de Bras Rouge (ouah qu'il fait chaud !), la longue remontée jusqu'à la route d'Ilet à Cordes n'en finit plus, surtout qu'on redescend et qu'on remonte plusieurs fois avant d'apercevoir des lumières : frontales ou ravito ?

### **Pied du TAIBIT 20H45 – 77 kms 4 600 D+**

Nous y voilà enfin, on recharge les Camel, on se restaure légèrement, petite pause étirements. On attaque le sentier sans appréhension car on l'a fait lundi et on sait où l'on va. Olivier me dit qu'il faudra qu'il fasse une pause avant le col. Il n'a pas dormi alors que moi oui, et ça m'a bien retapé !! On aperçoit un feu plus haut, le bar des 3 salazes. **Non ! Non !** Je vous assure, il s'agit bien d'un bar !! On décide d'y faire le prochain arrêt. C'est donc à cet endroit que l'on

va se poser 5-10 mns, assis autour d'un feu avec des locaux cools et sympas, pas du genre stressé !! Ils nous proposent une tisane locale, la tisane « ascenseur » comme ils l'appellent !!  
Merci sans façon !!

On repart, il nous reste à peu près 2-3 kms à faire. Une autre courte pause sera nécessaire.  
Nous voilà 2 H00 plus tard au col, on avait mis 1 H30 lundi. Gino a mis 1 H35.

On est satisfaits de notre montée car il y a 2 ans, ça avait été un chemin de croix, on l'a beaucoup mieux passé cette année, et surtout, on est beaucoup mieux physiquement et moralement !! Il reste la descente sur Marla,, qui avait été un enfer en 2006. On l'avale facilement. Tout va bien je vous dis !!

### **Marla 23H46– 83 kms 5 560 D+**

Nous voilà donc à Marla, terrible souvenir de notre périple en 2006. Mais là, on est bien, la preuve : on ne fait que gagner des places depuis Cilaos.

Olivier décide de dormir pour rattraper son retard de sommeil. Je n'ai pas particulièrement envie de dormir mais je me dis que ça ne peut pas me faire de mal de m'allonger un peu.

Et nous voilà en train de sortir nos couvertures de survie, toutes neuves cette fois-ci, donc pas de mauvaises surprises (remember 2006 !!). C'est donc trempés et allongés sur le sol humide que l'on essaie de trouver le sommeil. Je vais vite comprendre que pour moi, ça va être difficile car j'ai laissé ma « polaire » à Cilaos et j'ai froid !! Je tourne, retourne dans tous les sens, impossible de trouver une bonne position. Je décide donc de me lever et d'aller me réchauffer au ravitaillement. Olivier a l'air de dormir. Je bois de la soupe, me frotte le corps pour me réchauffer. Ca va mieux. Je décide de tenter une nouvelle fois de dormir, mais 5-10 mns après m'être allongé, je suis pris de tremblements, je grelotte de froid !! Là, je me lève, il faut que je bouge !! Je décide de réveiller Olive pour lui dire qu'il faut que je trace car là j'ai trop froid. Ça tombe bien car il ne dormait pas et commençait également à avoir froid. On prend une soupe avant de partir, et là, tellement on tremble, on arrive à peine à la boire !!

Tout juste sortis de Marla, on rencontre des jeunes locaux qui ont allumé un feu. Le bonheur !! On prend 5 mns pour se réchauffer un peu et on repart dans la nuit, direction Roche Plate, en passant par 3 Roches. On a dû rester près d'une heure à Marla.

7 Kms sans difficultés jusqu'à 3 Roches, à un bon rythme, compte tenu des efforts déjà consentis. On rencontre sur cette portion de nombreux raideurs en train de dormir au bord du sentier, enroulés dans leurs couvertures de survie, vision étrange.

A 3 Roches petit ravito rapide, Camel et oranges : j'en ai bouffé à chaque ravitaillement, trop bonnes (les oranges) !

On traverse la rivière des galets. Attention où on met les pieds !! Sinon, c'est la baignade !! Et s'enchaînent alors plusieurs montées et descentes au gré des ravines. C'est une des trois parties difficiles de Mafate.

### **Roche Plate 05H30 samedi 25 / 29H30 de course– 95 kms 6 150 D+**

C'est au petit jour que l'on arrive à Roche Plate, on décide d'y faire une sieste. Ce fut je crois le sommeil le plus réparateur du parcours, 20-25 mns pour ma part, un peu plus pour Olive.

Petit contrôle des pieds, ravito, Camel : du classique ! Puis, direction Grand place, la 2<sup>ème</sup> difficulté de Mafate, en passant par le fameux « mur » de 1.9kms et D+ 500, annoncé au 100<sup>ème</sup> km. On va très bien passer cette portion, notamment le mur en 45 mns. Notre ami Gino mettra 53 mns, mais de nuit. On arrivera facilement à Grand Place. Les paysages sont magnifiques sur cette partie qui n'était pas au programme en 2006.

### **Grand place 09H15 / 33H 5 de course– 103 kms 7 010 D+**

On y arrive par une autre voie qu'en 2006 mais il y fait également chaud. Le soleil commence à cogner, crèmes et sahariennes sont alors de sortie. Ravitaillement habituel, aucun bobo à signaler, tous les voyants sont au vert. On va le faire oui !!

Au programme, la dernière partie difficile de Mafate : direction Aurère, via Ilet à Bourse & Ilet à Malheur. Du D+, du D-, des marches et la chaleur qui commence à monter !! Quelques coups de chaud sur des parois exposées, des passages délicats avec main courante, des rudes montées en escalier. Mais cela ne nous empêche pas de maintenir un bon rythme jusqu'à Aurère.

### **Aurère 12H01 / 36H01 de course– 113 kms 7 630 D+**

On en a pratiquement fini avec MAFATE, il ne nous reste plus que « la sortie », 9 kms jusqu'à Deux Bras, dont 7 de descente. On aperçoit Sébastien Folin, le présentateur météo de TF1, qui anime la chaîne Grand raid sur canalsat.

Il fait toujours beau et chaud mais, au fur et à mesure de la descente, le temps change, retour des nuages et de l'humidité. Un rasta local nous double, il court en tongs avec un sac à dos de 15-20 kgs ! On croit rêver !!

La descente se passe bien, puis après 2 kms de plat, nous voilà à Deux Bras.

### **Deux Bras 13H53 / 37H53 de course– 121 kms 7 660 D+**

Nous avons abandonné à cet endroit en 2006. Dououreux souvenir !! Mais cette fois-ci, on est en pleine forme !! Le moral est au beau fixe, le physique suit. Après un bon massage, il y avait pour une fois de la place, nous nous ravitaillons copieusement avec poulet, boucané, riz, lentilles, et direction Dos d'Ane. A partir de cet instant, on découvre le parcours. Au programme 730 D+ jusqu'à l'église de Dos d'Ane, puis 140 D+ jusqu'au stade.

La montée se fait à un bon rythme avec un réunionnais qui a vécu à Toulouse. On croisera sur la route un local avec qui on avait discuté lors de notre passage à Dos d'Ane mercredi. Il est à la fois heureux et surpris de nous voir, comme nous d'ailleurs.

### **Stade de Dos d'Ane 17H 22 / 41H20 de course– 128 kms 8 530 D+**

Là, ça commence à sentir bon. Il reste 20 kms, dont plus des  $\frac{3}{4}$  en descente. Du gâteau à côté de ce que l'on vient de faire !! C'est ce que l'on croit. Mais quelques surprises nous attendent. La nuit va bientôt tomber et on craint que le sommeil nous rattrape. On a dormi 40-45 mns les dernières 41 heures. On n'aura en fait aucun souci de ce côté-là.

On attaque donc la montée vers Piton Bâtard, plein d'images positives. Olivier est devant et imprime un bon rythme. On ne tarde pas à sortir nos frontales, et nous voilà repartis pour une troisième partie de nuit. Piton Bâtard se fait désirer et on le passera sans s'en apercevoir.

On croise quelques « zombies » ici et là, la course commence à faire mal à certains. On est heureux de ne pas en faire partie.

La descente sur le kiosque d'Affouches (et pas Allouches !) est pourrie : de la boue, une vraie patinoire. On arrive tant bien que mal au kiosque, croyant avoir fini avec cette gadoue. Et bien non !! A peine sortis du ravito, un brouillard épais envahit la route forestière sur laquelle nous comptons reprendre un bon rythme. Mais, impossible d'accélérer. C'est au pas que l'on avance, chacun d'un côté de la route à essayer de repérer les rubalises avec nos frontales.

On nous a simplement précisé au ravito que le chemin était plus bas et qu'il était « très boueux ». Mais où il est ce chemin ? A quelle distance ? Est il à droite, à gauche de la route ? 15-20 mns de galère, peut-être plus. Alors qu'on vient de se taper près de 135 kms, + de 43

heures de course, qu'on a dormi 45 mns et nous voilà perdu dans le brouillard à 13/14 kms de l'arrivée !! Imaginez l'ambiance !! On rencontre enfin quelqu'un, dans une voiture qui monte, qui nous signale que le chemin est plus bas, marqué par 2 bénévoles avec des torches. Enfin une bonne nouvelle. Cette fois-ci on y va franco, en restant toutefois vigilant car le brouillard est toujours là. Arrivés au chemin des Goyaviers, je l'ai bien prononcé Olive ? Deux autres raideurs sont là, on finira la course ensemble. Fréddy, un local, se propose de prendre la tête car il connaît l'endroit. On ne se fait pas prier. Il part devant et on le suit. L'autre raideur est un Suisse allemand, il ne connaît donc pas vraiment l'endroit, comme nous. Débutent alors 3 kms de galère, obligés de s'accrocher à tout ce qui passe pour ne pas tomber. Ca descend et le sol est trempé !! Cette partie est vraiment pénible. On s'en serait bien passé. On n'avance pas vite et on peut à tout moment se tordre une cheville ou un genou. Ce n'est donc pas la joie. Mais la victoire n'en sera que plus belle !!

### **Colorado 22H21 / 46H21 de course– 143 kms 9 184 D+**

Après la patinoire, enfin un chemin « en dur ». Il nous conduit jusqu'à Colorado. Maintenant, c'est sûr, on va le faire !! Il ne reste plus que 5 kms de descente. Il suffit de gérer, de faire attention où on met les pieds, et ça devrait être bon.

Un petit coup d'œil sur le classement au pointage, on est sous les 800. C'est encourageant. L'objectif commun de notre groupe de quatre est de passer sous les 48 heures. Cela devrait être réalisable selon Fréddy, mais il ne faut pas trop traîner. Nous voilà donc à nouveau sur les chemins pour cette fois-ci en finir. Après une petite portion de plat, on attaque la descente sur St Denis. Une descente « réunionnaise » avec des cailloux, des racines, des marches. Et puis parfois on remonte pour mieux redescendre. Heureusement, le chemin est sec. On suit donc Fréddy, qui descend à un bon rythme. Pour chacun d'entre nous, chaque contact au sol devient douloureux, les ampoules sont là. Mais le bonheur est en bas, il faut y aller.

On commence à apercevoir le Stade de la Redoute. Mais on n'a pas trop le temps de regarder le paysage, il faut rester vigilant sur nos appuis.

Cette fois, ça y est !! Les derniers mètres de descente !! On passe sous un pont, et puis il n'y plus qu'à courir. Le stade est là, devant nous !!

Quel bonheur ces dernières foulées sur la piste avant l'arrivée !! On est là, tous les deux, après ces long mois de préparation !! On a tant attendu ce moment, on l'a tant espéré !! On a tant redouté le pire !! Plus que quelques mètres...

47H50 affiche le chrono, 764 & 765èmes, ça n'a pas vraiment d'importance.

On l'a fait, on a fini en bonne forme !! On est accueillis par nos femmes et notre ami Gino. Le bonheur !! Et dans ces moments là, pas besoin de grands discours, les regards suffisent.

Après une douche bien froide, une bière et un petit repas, nous voilà repartis vers Etang salé. Je n'ai pas vu le retour (gros dodo), mais j'ai été réveillé par Pascale et Sabine en fin de trajet : « Putain, regardes moi ce con.., c'est à droite ou à gauche ? » Ah les femmes au volant !

### **Après course**

En fait, je ne le sais pas encore, mais la journée la plus dure du séjour débute pour moi. Pourtant, tout avait bien commencé : coucher 3 H du mat, lever 8 h 30 en forme, (de retour en Métropole, il me faudra une dizaine de jours pour récupérer le sommeil en retard, tous les soirs KO vers 21H/21H 30, direction le lit !) je vais chercher les croissants à pied. C'est marrant comme on se sent léger quand « on l'a fait ».

Photos en jaune avec la médaille ! Accolades, et puis « Vamos à la playa » avec les filles. Repas sandwichs et frites (beuurk !), baignade à 26°, un peu fraîche, hein Olive !!

Puis, direction Saint Denis pour récupérer les sacs d'assistance.

Et là, le bonheur. Pour l'instant, tout va bien. Tee shirt finisher sur le dos, on signe le fameux tableau, un coup de « dodo léla » et puis visite à notre ami Gino qui tient un stand avec ses élèves. Depuis quelques minutes j'avais des sensations bizarres : mal au bide, pas très bien. Mais, on se dit que ça va passer. Et bien non ! Le finisher avec le tee-shirt jaune il est parti fissa aux toilettes. L'apocalypse !! Un chiotte pour 2/3 milles raideurs ! Et là, je vous passe les détails.

Voilà j'ai fini la journée en vrac, la soirée allongée sur le lit avec tout le matos du « prêt à vomir » à proximité pendant que tout le monde filait chez Benoit se ravitailler copieusement ! Je vous l'avais dit, journée difficile !!

Le lendemain j'ai retrouvé la forme : sieste matinale à la plage et petit repas « chez Ti teufs ». Non merci, pas de frites !

L'heure du départ vers Saint Denis a sonné. Au revoir à la maman de Sabine (les textos ça marche !), la propriétaire de notre jolie demeure, et direction l'aéroport Roland Garros.

## **Toulouse**

C'est la première fois que j'écris un CR d'une course, je n'en avais jamais ressenti le besoin avant. Mais là, les images passaient en boucle dans ma tête, il fallait que je les « sorte », que je les fige. Pourquoi ? J'ai plusieurs idées, mais ça n'a pas d'importance.

Il y aurait beaucoup à dire, et j'ai beaucoup appris sur la gestion de la course : entraînement, matos, sommeil, alimentation, hydratation, mental, etc. On pourrait en discuter des heures, mais je pense que si il y a des « fondamentaux » à respecter, il n'existe pas de vérités universelles car on n'est pas tous égaux devant l'effort physique.

Mais ce dont je suis sûr c'est que l'on s'est pas mal débrouillés. On n'a pas fait d'erreur capitale comme en 2006. On aurait pu aller plus vite, j'en suis sûr. Mais à quel prix ? Finir en vrac, se blesser ? En fait, je n'en sais rien car je suis un novice sur ce type d'épreuves. Il y a tellement de paramètres à gérer et d'éléments à découvrir. On a appris beaucoup, et on continuera à apprendre.

En tout cas, je suis content d'être en bonne santé, de pouvoir reprendre le vélo et d'envisager la CAP pour bientôt.

Voilà, l'aventure est bouclée. Elle restera gravée à jamais dans ma mémoire. Il faut savoir que si j'ai pu réaliser ce grand raid, c'est grâce à Olivier. Je me souviens il y quelques années, 5-6 ans peut être, il me dit «pour mes quarante ans, on fait le grand raid de la Réunion».

«C'est quoi ce grand raid ?» Je n'avais jamais entendu parler de cette course. Il m'explique le programme. «Mais t'es malade !» On ne faisait alors que des courses multisports.

Voilà comment le projet a pris corps. Mais c'est que j'y ai pris goût !! Alors maintenant, il va falloir partir sur un autre défi !!

On va souffler un peu en 2009, et en 2010...il y a une course sympa dans les Alpes, et c'est chez moi !