Retour sur un ultra, et pas n'importe lequel mon premier Ultra, l'Ultra Alpin Duo de Pichauris organisé par le club alpin Français. Après mon abandon en Juillet sur l'Ultra du Beaufortain à cause d'une grosse entorse j'avais envie de rebondir. La course est trouvée, mais il me restait à convaincre un coéquipier assez fou pour m'accompagner manger du caillou dans cette aventure en Duo, un message à Laurent et en moins de 2 minutes l'équipe était constitué. A ce jour je n'avais pas dépassé les 60km en course (85Km pour Laurent), mais nous voilà inscrit pour 108KM 5500D+.

Le Jour J, nous arrivons sur place avec tout notre matos prêt, la liste de matériel obligatoire est longue mais c'est normal nous sommes en novembre, et la pluie menace. Nous descendons depuis le parking vers la tente de l'organisation afin de faire contrôler tout le matériel par les bénévoles. Tout est en règle, nous récupérons aussi la balise GPS pour le suivi live, et pour que les organisateurs puissent suivre notre tracé…. Ah oui car je ne vous ai pas précisé que sur 108km du KM 0 au KM 78 il n'y a aucun balisage ! Nous devons nous guider avec nos montres GPS... difficulté en plus ! Nous déposons notre sac de rechange pour le ravito du KM65 et allons finir de nous préparer à

la voiture.

18H Samedi 10 Novembre, nous partons de nuit à la frontale, nous sommes assez groupés et très rapidement nous nous confrontons aux premières erreurs de navigation et surtout aux premiers groupes qui se forment (nous pouvons bien distinguer les lampes dans la nuit). Comme très souvent le départ est rapide… mais la monté vers le Mont Julien se passe bien, par contre dans celle vers la tête du Grand Puech j'ai des crampes d'estomac… j'ai faim mais je n'ose pas manger, j'ai peut-être mal digéré le premier gel… je ne dis rien et nous avançons vers le 1er ravito.

KM19 (2h56 de course). Pause rapide pour faire le plein d'eau, resserrer les chaussures, j'informe Laurent niveau digestif c'est pas top et que les sensations sont moyennes et visiblement lui aussi ressent la même chose. On se met d'accord sur le fait de ralentir de laisser partir les équipes que la course va être longue… Nous savons que nous allons passer entre 20h et 24H sur les sentiers alors pas d'inquiétudes après 2H de course. Nous partons en direction du second ravito KM36 sans croiser

la moindre équipe, nous discutons, nous ratons quelques chemins ce qui nous oblige à faire demi-tour, mais rien de grave. Pour moi tout va mieux, ce n'est pas le cas de Laurent qui est entrain de connaitre son seul vrai coup de mou de la course (quelle chance ☺) .

KM 36 (6h24 de course) nous arrivons seul au ravito les très gentils bénévoles nous chouchoutent, remplissage des flasques, remplissage de la poche à eau, mix en tout genre... c'est génial. On prend le temps de se poser un peu on en profite pour bien se ravitailler et direction la petite Etoile, la grande Etoile et…. L'Etoile. Difficile de remettre les jambes en marche après le ravito nous montons chacun à notre rythme dans une pente très raide, je suis un peu derrière mais rien de méchant. Au sommet nous nous trompons de chemin, d'un coup le téléphone sonne... C'est l'organisation qui nous avertis que le chemin est 20m plus haut que nous l'avons raté… ils nous suivent de près ! Première vrai partie de hors sentier sur la crête, aie ça gratte les jambes ! Nous retrouvons ensuite un DFCI descendant qui va nous permettre de dérouler un peu car jusqu'à maintenant il n'y avait quasiment aucune partie roulante. Le genou de Laurent couine… nous descendons donc tranquillement afin de pas nous griller pour la suite. Dans la montée de la grande Etoile, cela fait 8h environ qu'on est parti il est 2H du matin, j'ai la tête qui tourne, je baille, je me sens hyper faible, je n'ai plus aucune force. Nous ralentissons donc l'allure, 3 équipes nous rattrapes, je monte à un rythme très lent mais j'avance, je mange bien je bois bien toujours en attendant que ça passe… Nous faisons un bout de crêtes avec les autres équipes, Laurent connait plutôt bien le coin et guides le groupe pour que personne ne se perde, après 2-3km ensemble nous regardons les équipes s'éloigner et continuons sur notre rythme avec pour seul objectif être Finisher. Nous arrivons ensuite au ravito du KM53 (9h39 de course) toujours seuls, un peu d'eau pour faire le plein un peu de coca pour le sucre, une barre, un gel, et je mets ma montre en charge sur la batterie externe et bam elle s'éteint… Moment de panique, un bénévole cherche sur le net avec son téléphone comment la redémarrer et miracle après 5min elle redémarre tout seule, ouf on est sauvé, elle m'a juste mis l'activité en pause mais la trace du parcours est là, on peut reprendre le guidage tout en la rechargeant. Direction le ravito le plus important, celui du KM65 où nous avons un sac d'habits sec, de la nourriture supplémentaires… Après une nouvelle cote bien cassante, un DFCI roulant et un peu (beaucoup !) de jardinage, nous progressons toujours à la frontale au fond d'un vallon lorsqu'une voiture s'arrête… Un monsieur nous appelle et nous demande si on est perdu… nous lui répondons que non tout va bien ! Nous le re-rencontrons plus haut, c'était un chasseur avec son chien, et cette fois nous étions bien perdu ! On discute, lui raconte qu'on est en course, il nous prend pour des barjos et nous aiguille sur le bon chemin. Nous rejoignons un vallon ou l'eau coule plutôt bien, nous remontons ce vallon en essayant de pas nous mouiller les pieds. La fin est raid très raide, nous traversons des grottes je reconnais le chemin je sais que la fin est dure, et moi pour changer je suis dans le dur… le ravito n'arrive jamais je n'avance que très lentement… Laurent me motive mais la fatigue est là et en plus, il pleut. Heureusement nous croisons une route goudronnée qui va nous mener jusqu'au ravitaillement. Ouf nous y sommes !

KM67 (12h39 de course) nous arrivons sous une tente 2 équipes sont là, certains mangent certain dorment. Nous nous changeons, je prends une soupe mais n'arrive pas à la manger, j'essaye de m'assoupir un peu et la, miracle, en 10 min je suis en pleine forme, une soupe, un riz au lait, un sandwich, je boucle mon sac, Laurent est prêt il m'attend (décidément toujours en forme le Lolo). Après 35 min de pause, il fait un peu frais nous partons donc avec la Goretex direction Pichauris, et bonne nouvelle, il fait jour ! Plus besoin de lampes frontale ! Faut avouer que ça devenait assez monotone de voir juste le faisceau de la lampe. Très Rapidement nous avons trop chaud, petite pause pour se mettre à l'aise, puis vient une nouvelle grosse partie de jardinage dans une descente entre des barres rocheuses… et quelques Km plus loin un nouvel appel de l'organisation car nous sommes un peu perdus, (à partir de ce moment-là la trace sur ma montre devient plus

qu'approximative…) nous suivons leur conseil et trouvons le pont pour traverser la route ! Nous reprenons une équipe et croisons ce qui sont partis sur le parcours balisés. Nous entendons à ce moment-là le speaker qui donne les informations pour les partants du 16KM.

KM81 (16h03 de course) A notre arrivée à Pichauris le speaker nous annonce à la foule de coureurs et nous avons une haie d'honneur pour rentrer dans le ravitaillement, ça fait du bien de voir du monde, d'être encouragé, de croiser les collègues du club, une petite photo (Merci Michel ☺) . Nous en profitons pour faire un bon ravitaillement remplir les sacs à bloc et repartons tranquillement. Enfin fini le guidage au GPS les 30KM suivant sont balisés plus besoin de réfléchir. Courir devient très dur même en descente, nous alternons marche et course, dans la montée du Pic du Taoumé nouveau coup de barre et celui la durera facilement 4h… Il nous reste encore beaucoup de chemin, il faut avancer quoi qu'il arrive, je continue à bien manger et bien boire j'ai des léger mieux mais rien de bien folichon, dans l'ascension du Garlaban même combat... Laurent me parle je ne l'entends même pas je, je suis vidé j'avance comme un robot. J'essaye de trouver du réconfort en regardant mes messages avec les encouragements de ma famille et de mes amis. Je lui demande de faire une pause quand tout à coup les jambes reviennent je sens que je peux continuer sur un rythme correct. Ouf on est à la croix ! La descente qui suit est technique mais j'arrive à courir doucement nous reprenons une équipe puis une seconde au ravito

KM100.6 (20h42 de course). Nous discutons avec les bénévole et l'équipe présente, un petit sandwich un coca et quelques chips plus tard nous nous lançons dans l'ascension du vallon de Lascours et de ses marmites, Laurent impose le rythme et étonnement j'arrive à suivre, nous sommes très rapidement en haut (du moins pus rapidement que le Garlaban ou le Taoumé). Pas de pause au ravitaillement du sommet, nous continuons sur une boucle contournant un massif d'environs 5km absolument horrible… c'est vallonné, c'est cassant... Plusieurs insultes sont sorties de ma bouche à ce moment-là… j'étais à bout de force. Tout d'un coup nous voyons Kirsten et Sylvain nous rejoindre à contresens sur le parcours. Ça me fais un bien fou de les voir, mais ça ne me redonne pas mes jambes ! Nous marchons donc jusqu'au dernier ravito à 3Km de l'arrivée. Dernière descente c'est le moment de tout lâcher j'ai plus de force mais je puise tout ce que je peux et enfin nous arrivons sur le champ avec l'arche, les derniers bénévoles sont là, les secouristes aussi pour nous applaudir et nous voir passer l'arrivée.

Il est 17h, le dimanche 11 Novembre, après 23h de course, 112km, 6000D+ nous sommes vidés, épuisés, mais nous sommes tellement heureux d'avoir fini notre premier Ultra Trail