

## CR La Grande Traversée des 100 Miles du Sud de la France (120km)

Il était assez inespéré de prendre le départ d'une course en cette année 2020. Après l'annulation du Grand Raid des Pyrénées (120km), sur lequel nous étions initialement inscrits, on (Nico et moi-même) décide de rester dans les Pyrénées et de courir la grande traversée sur les 100 miles du Sud de la France 120km 6000D+.

2 octobre 2020, nous scrutons la météo depuis plusieurs jours, cela s'annonce chaotique, le matin de la course, l'organisation nous envoie un mail, pour avancer le départ pour ceux qui peuvent à 15h30 au lieu de 17h30, et d'échelonner les départs entre 15h30 et 17h30. Nous sommes à 1h30 du lieu de départ en voiture, nous ne changeons pas notre plan qui était d'arriver vers 15h30 pour récupérer le dossard et partir vers 16h.

Le dossard récupéré nous nous équipons de notre tenue de pluie sous des trombes d'eau à l'arrière de la voiture, pantalon étanche + goretex en haut, et faisons les derniers réglages pour réussir à rentrer le sac sous la veste.... Le but est de garder le maximum de choses au sec.

16h00 c'est le départ pour nous, nous sommes seul à partir à ce moment-là, c'est le départ le plus triste que j'ai pu vivre. Aucune animation possible avec la météo, bipé dans un couloir. Mais nous sommes 2, et surtout contents quand même de démarrer notre principal objectif de la saison.



Nous traversons le village de Vernet-Les-bains, les quelques spectateurs présents nous encouragent nous courons sur le bitume, la montée se raidie nous sommes partis pour 10km et 1500D+, il pleut toujours, on fait attention à ne pas surchauffer dans nos tenues en « plastique », le rythme est bon la motivation est là. Nous rattrapons rapidement des coureurs partis avant nous, nous grimpons vite... trop vite... erreur de débutant... nous les paierons plus tard. Au fur et à mesure que l'on prend de

l'altitude, la pluie se transforme en neige. Il fait de plus en plus froid. On enfle les gants. La neige commence à s'accumuler sur le chemin, nous sommes frigorifiés, les gants sont mouillés... J'essaie de bouger mes doigts pour les réchauffer mais cela devient de plus en plus dur.



**KM 10, 1500D+ 2h25 de course,** Nous arrivons au refuge des Cortalets il neige à gros flocons nous voulons nous réchauffer, mais le refuge est surpeuplé de coureurs. Impossible de rentrer dedans. Nous remplissons vite une flasque, on mange une compote et on décide de repartir vite pour pas geler sur place. La progression est difficile, la neige nous fouette le visage, et les pierres recouvertes de neige sont extrêmement glissantes. La descente qui s'en suit se fait entre neige, boue et bouses de vaches, beaucoup de coureurs tombent, certains cassent leur bâton. Nous sommes un peu bloqués dans notre progression car des coureurs progressent lentement sur cette portion. Nous arrivons au final à doubler tous les coureurs pour prendre notre rythme sur un chemin en balcon, la neige est toujours présente et la nuit commence à tomber. Les portions en forêts nous obligent à sortir rapidement la frontale.

**KM 21, 1600D+ 4h15 de course,** Nous arrivons au refuge Estanyol, l'accueil est chaleureux malgré le froid. On nous propose de la soupe de vermicelle, parfait pour se réchauffer, des saucisses cuites au barbecue et même du... Ricard (Les bénévoles se réchauffent comme ils peuvent !). Nous ne nous attardons pas. Nico accuse un peu le coup du départ, il a mal à la tête. Nous décidons de repartir sur un rythme plus cool, une courte montée suivie d'un longue descente 1500 D-, au début de la descente nous arrivons sur le refuge de Batère, là encore une soupe et de la compote, des barres. Direction la première base de vie au fond de la vallée.

**KM 39, 1900D+ 7h12 de course,** La fin de la descente sur le goudron fait mal. Nous attendons avec impatience la base de vie à Arles-sur-Tech, pour se poser se changer et se refaire une santé. Pour rentrer dans la salle, masque et gel hydro alcoolique sont de la partie. On nous demande de faire attention à tous les gestes barrières car un contrôle de gendarmerie est en cours sur la base de vie. Nous prenons pas mal de temps, mettre des habits secs nous fait du bien, il ne pleut plus mais l'atmosphère est très humide. Nous remettons donc nos habits de pluie pour avoir une protection

supplémentaire. Nous en profitons pour tenir la famille et les amis au courant de notre progression, les encouragements des copains du Speedy nous font aussi beaucoup de bien. Nous discutons un peu aussi avec un coureur que nous retrouverons plus tard au 110ème KM. La pause durera une bonne trentaine de minutes. Repartir est dur, il fait chaud et bon dans la salle. Mais il nous reste un peu de chemin, on se lance dans une montée sèche et bien technique qui nous réchauffe rapidement. La forme est là nous ne progressons plutôt pas mal au vu de la technicité du terrain. Dans une descente, Nico chute sur le genou et le bras, sans trop de conséquence pour la course heureusement. Nous traversons un pont suspendu sur une rivière, le décor doit être beau, mais nous sommes à la nuit et le brouillard !

**KM 51, 2700D+ 10h11 de course,** Nous voilà à Montalba, le ravito est minuscule, les voitures bouchonnent pour les assistances des coureurs, l'ambiance est bruyante et la soupe de vermicelle ressemble plus à de la purée qu'à de la soupe, nous trouvons quand même de quoi satisfaire nos estomacs et repartons rapidement car le vent se lève et ça caille ! C'est parti pour 1000 D+ une montée progressive mais interminable, Nico est dans le dur, j'essaie de garder ma lucidité, nous arrivons à un col pensant être au sommet mais il reste une partie de forêt et de crête balayé par le vent. Nous avons froid et nous avançons doucement, la crête est très technique il n'y a pas de chemin on saute sur les blocs de rocher. Nous apercevons au loin un feu avec les pompiers. C'est le pointage et donc la fin de cette longue portion.

**KM 60, 3800D+ 12h33 de course,** On remplit nos flasques, on discute un peu avec les bénévoles autour du feu et c'est parti pour les 1000 D- sur du béton au départ puis de la piste forestière. Nous avons beaucoup de mal à courir nous accusons le coup du départ rapide, on essaie de limiter la casse en marchant rapidement, je commence à voir la fatigue arriver un peu avant Las Illias, je m'endors en marchant.

**KM 66, 3820D+ 14h00 de course,** arrivée à Las Illas, nous entrons dans le refuge, tout semble compliqué. Je ne sais pas où m'asseoir je ne sais pas ce que je veux manger. La bénévole nous demande si ça va, et comprend vite qu'on ne pète pas la forme. On trouve finalement 2 chaises, on continue de manger de la soupe et des compotes, un peu de coca. J'en profite pour prévenir Kirsten que nous n'arriverons jamais au Perthus à l'heure prévue initialement (6h30 – 7h) car nous avons perdu beaucoup de temps et nous n'aurons pas les forces de faire 14km en 1h30. Nous repartons tant bien que mal du ravitaillement ma lampe s'éteint je change la batterie, c'est débile de faire ça par terre sur la route dans le froid, mais j'ai manqué de lucidité pour le faire au ravito... Je m'endors toujours, je marche avec les yeux fermés par moment, je n'arrive plus à suivre Nico même en marchant. Je pense qu'à dormir, je veux être au chaud, je suis dans une spirale négative. Je pense abandonner mais un côté de moi veut aller au bout, dans tous les cas pour abandonner je dois aller à la prochaine base de vie au Perthus. Je sature de voir uniquement le faisceau de ma lampe mais lorsque je lève la tête je vois trouble, je me dis qu'à un moment ça passera... Reste à savoir quand. Nico me signale un coureur qui titube devant nous on le rattrape, c'est Florian son collègue qui est sur le 170km il s'endort aussi en marchant, mais le fait de discuter tous les 3 cela nous réveille. Le jour se lève quel bonheur d'éteindre la lampe frontale. Florian reprend du poil de la bête et s'en va on ne le reverra plus, il termine 20ème scratch sur le 170km, respect !, pour moi ce sera plus compliqué, j'alterne des hauts et des bas, j'ai du mal à suivre Nico, je lui propose de partir et de continuer la course, je suis sûr d'abandonner. Il me répond « on ira au bout ensemble ». J'avance doucement, j'ai l'impression que des gens me parlent alors qu'il n'y a personne, j'entends des pas derrière moi alors qu'aucun coureur n'est là... J'ai tout simplement des hallucinations qui arrivent. Une dernière petite bosse pour voir la citadelle du Perthus, et enfin je retrouve Kirsten, je suis au plus mal et cela fait 4h que ça dure. Elle

demande si elle peut rentrer avec nous dans la base vie (Interdite aux accompagnant à cause du COVID) pour nous ravitailler, les bénévoles l'autorisent gentiment, ça va me faire du bien au moral.

**KM 82, 4200D+ 17h27 de course,** On s'assoie dans la base vie, on raconte à Kirsten notre première partie de course, on se change à nouveau d'habits entièrement et surtout on met la tenue pour représenter le club, et enfin on quitte notre tenue de pluie, place au beau temps et au t-shirt ! On mange de tout, soupe, sandwich, compote, saucisson, noix de cajou grillés. Le moral revient. Nico fait un état des lieux de sa chute et de ses pieds c'est pas très beau à voir, mais il n'a pas mal. On en profite pour se tartiner les pieds de crème NOK. On prend une grosse demi-heure pour se ravitailler. On se décharge des tous les habits superflus, on recharge en bouffe. Et c'est reparti ! Le moral est revenu, le soleil est là, on n'arrive toujours pas à courir mais on est déterminé pour aller jusqu'au bout coûte que coûte ! On en profite pour récupérer quelques coureurs, on discute avec eux pendant quelques kilomètres, lorsque les pourcentages de pente grandissent on prend le large on est plus rapide sur ces portions-là.



**KM 91, 4900+ 20h04 de course,** Au col de l'Ouillat, la côte n'est pas terminée, mais on est monté plus rapidement que prévu, toujours la même routine de ravitaillement, un petit message pour prévenir Kirsten qui nous attend au prochain ravito. Nous continuons l'ascension sur une crête dégagée pour arriver à des antennes relais, cela ressemble au Luberon. S'en suit une longue descente de 1000 D- sur environ 7km, ou on vivra un enfer, les jambes qui ne peuvent plus courir, glissante, technique il nous faudra pas loin de 3h sur cette portion, à s'aider des bâtons pour rester debout. On en profite pour encourager les coureurs du 80km beaucoup plus frais que nous. On prend pas beaucoup de plaisir mais on avance, on ne regarde plus le temps qui défile on essaie juste d'avancer.



**KM 101, 5200+ 22h40 de course**, on retrouve enfin Kirsten à la Vallée heureuse, on s'assoie par terre dans un champ, on est dans le dur, mais quand on y réfléchit-il ne reste quasiment rien pour finir, 20km c'est rien mais en même temps.... C'est tellement long en fin de course. Une fois de plus on prend le temps, on se ravitaille bien et on repart, la montée n'est pas dure, c'est une piste régulière mais interminable. On se rapproche du sommet par une route, et s'en suit une descente hyper technique, ou il faut mettre les mains pour désescalader les rochers. Il nous est impossible de dérouler on avance comme on peut, je prévient Kirsten qu'on aura encore du retard et surtout elle m'indique que pour arriver au ravito de La Vaill il y a 3km de plus qu'annoncé et que tous les coureurs qu'elle croise se plaignent. On prend un énorme coup sur la tête, mais on n'a pas le choix, on est de plus en plus proche du but, on est plus à 1h près, ma seule préoccupation : finir avant la nuit. En bas de la descente on retrouve Kirsten, on râle un bon coup avec un autre coureur et nous voilà parti pour 3km de route sur un léger faux plat montant. On se fait de nombreux plans dans nos têtes on est perdu dans le kilométrage on réfléchit beaucoup et oui 3KM de ça nous aura bien perturbé.

**KM 110, 5630D+ 25h07 de course**, quelque minutes d'arrêt au ravito, un dernier sandwich cheddar viande de grison pain de mie, on retrouve le coureur avec qui on a parlé dans la nuit à Arles-sur-Tech (1ere base de vie) on échange quelques mots et on s'empresse de partir car l'orage arrive. A peine parti depuis 3 minutes que la pluie commence à tomber. On sort la veste, et on attaque une montée sèche de 300D+, la dernière. Nous sommes assez réguliers, lents, mais réguliers ! Le sommet est vu comme une délivrance ! On attaque la descente, c'est glissant avec la pluie, on fait attention de pas tomber. Je discute avec un coureur Nantais, on passe au dernier ravito, le bénévole nous bipe le dossard mais on ne s'arrête pas, il nous reste 6km de descente sur piste puis sur route. Courir est impossible sur la piste car les jambes sont dures, on essaie de garder un rythme de marche en 5 et 6km/h, on arrive ensuite sur de la route pour les 3 derniers KM on en profite pour ranger les bâtons pour la première et dernière fois de la course ! On peut enfin se réjouir, on essaie d'alterner course et marche ça nous paraît interminable mais on jette nos dernières forces, on passe le port d'Argelès-sur-Mer, puis on longe la plage.



**KM 121, 6000D+ 27h36 de course** l'arche est en vue, un dernier effort, on passe la ligne d'arrivée, fiers mais exténués. Quelques photos pour immortaliser le moment, on récupère notre médaille et notre t-shirt, on en profite pour prévenir notre famille et se ravitailler un peu et refaire la course ! On réalise enfin qu'on l'a fait, quand je repense à l'état dans lequel j'étais 10h auparavant... ce n'était pas gagné ! Un grand merci à Kirsten pour toute l'assistance, le soutien et l'organisation d'après course ! Une bonne bière ainsi qu'une bonne pizza nous attendent avec une bonne nuit de sommeil.



