

Grand Raid des Pyrénées 2014 (du 22/08 au 24/08), Bis Repetita !

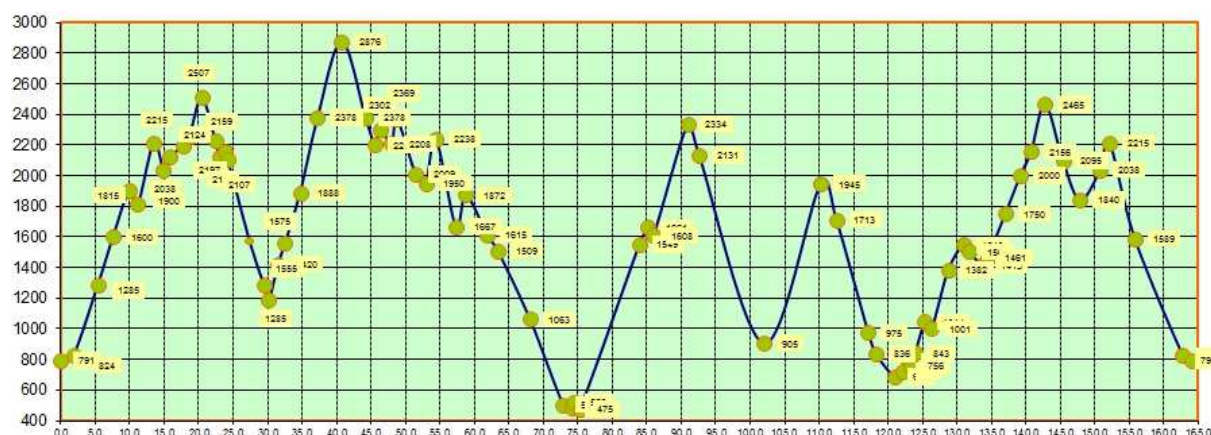
Chacun-e a la possibilité, un jour ou l'autre, de réaliser un exploit. Celui de Walter est un exploit sportif. Préparé depuis plusieurs mois, le Grand Raid des Pyrénées s'est révélé d'une grande difficulté autant technique, que dans la durée.

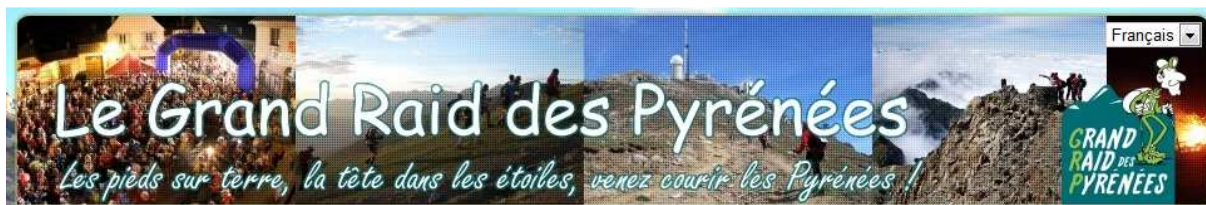
Walter partage cette expérience au cours d'un entretien. Ces quelques lignes peuvent peut-être encourager les plus téméraires à réaliser ce grand périple dans les Pyrénées et à en revenir...différent.

NAF : Peux-tu nous dire en quelques mots en quoi consiste le Grand Raid des Pyrénées ?

WF : Il s'agit d'une épreuve en montagne, longue distance : 164 km avec un dénivelé cumulé important : 10.000m de dénivelé positif, 10.000m de dénivelé négatif. Plus communément appelé Ultra-Trail, la spécificité de ce type de course est d'effectuer le parcours en alternant course à pied et marche, en semi-autonomie, dans un temps limite (moins de 50 heures). Nous sommes bien sûr une épreuve de course en montagne. L'épreuve du Grand Raid des Pyrénées nous donne accès aux sites remarquables que constituent le parc de Néouvielle et une partie du GR10 avec le mythique sommet du Pic du Midi de Bigorre qui culmine à environ 2900 mètres d'altitude. Il faut rappeler que tout au long du parcours, nous oscillons entre 1800 et 2900 mètres d'altitude.

Grand Raid des Pyrénées 2014 - Ultra





NAF : Quelles ont été tes motivations à prendre le départ en août 2014, de la distance « reine », le 164 kms ?

WF : J'ai une véritable histoire avec les Pyrénées puisqu'en 2012, j'étais déjà venu dans la région pour participer aux 80 km. Fort de cette expérience réussie, j'ai participé en 2013 à la distance reine, 164 km. Mais, suite à des ennuis physiques, j'ai dû m'arrêter à mi-parcours. J'ai donc mis un point d'honneur à revenir en 2014 pour terminer ce que j'avais commencé !! C'est un des ultras des plus exigeants mais aussi des plus authentiques... Nous traversons des endroits préservés et nous pouvons croiser le chemin de personnes vraies, prêtes à donner de leur temps, à poser un regard, à dire quelques paroles au coureur... Et tout ceci, sans attendre de contre-partie, sinon un merci ou un sourire. Ce sont de belles rencontres... Ainsi, le parcours, les bénévoles, l'organisation nous amènent à revenir d'année en année.

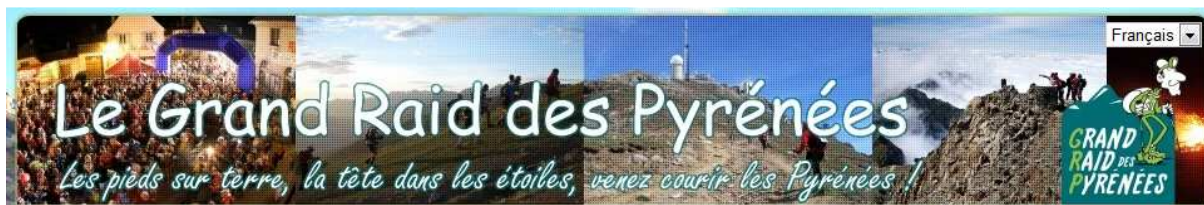
NAF : Nous sommes plusieurs semaines après la course, quelles sont les images qui te viennent quand nous parlons de cette course ?

WF : Ce qui me vient en premier, ce sont les sensations que j'ai ressenties. Je suis passé de moments où j'étais euphorique, à des grands moments de solitude. Je me souviens de ce passage à Artigues (aux 25^{ème} Km) quand j'ai ressenti une première douleur au genou gauche. Je m'étais dit qu'un strapping ferait l'affaire mais il n'en était rien. J'ai donc fait un garrot avec mon cuissard de compression pour maintenir la cuisse gauche et éviter que ma rotule « se balade ». J'ai tenu ainsi 50km. A Pierrefitte, aux 75^{ème} km, un jeune podologue averti m'a fait un strapping (un vrai celui-ci !!) qui m'a remis sur pied et m'a permis de franchir le plus long col du parcours : le col de Cabaliros, de nuit, sans souffrance.

La seconde image qui me vient est l'arrivée à Cauterets, au ravitaillement du 101 km où nous étions accueillis dans un casino qui faisait plus hôpital de « combattants » avec ses lits de camps, ses soignants et le ravitaillement, qu'un lieu de jeux.

L'arrivée aux 120^{ème} km à Esquieze Sère représente aussi un bon moment. J'y ai retrouvé ma petite famille après 32 heures de course. Le repas dans la cour d'école et les soins prodigués à mes pieds furent les bienvenus.

L'arrivée finale à Saint Lary Soulan, au petit matin, après 47 heures et 37 mn de course (sur une course où il y a eu 40% d'abandon) fut évidemment un grand moment, avec cette sensation du devoir accompli !!



NAF : Quelles sont les difficultés que tu as rencontrées lors cette course de montagne ? Et qu'en retiens-tu ?

WF : Les difficultés furent nombreuses mais, pas insurmontables. Tout d'abord, des problèmes physiques, mécaniques pour être plus précis avec une rotule récalcitrante, une cheville douloureuse en raison du terrain accidenté que nous devons emprunter. Ensuite, la résistance physique que cela nécessite : j'ai passé deux nuits consécutives, sans dormir, tout en maintenant le rythme de course pour passer les barrières horaires. D'autre part, la météo a été particulièrement capricieuse au cours de la première journée : avec de grosses averses, une chute des températures et des vents polaires en altitude en particulier, lorsque j'ai franchi le Pic du Midi de Bigorre.

Malgré toutes ces difficultés qui ont ponctué mon parcours, je les ai surmontés les unes après les autres avec pragmatisme. Je procédais étape par étape...

NAF : Quel est ton meilleur souvenir ?

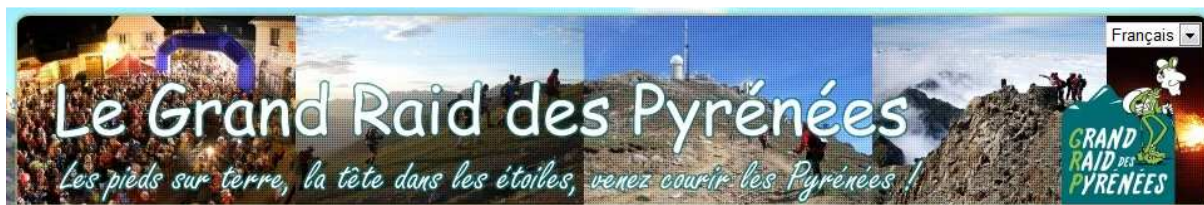
WF : Mon meilleur souvenir est à Esquieze Sère aux 120^{ème} km après une journée et une nuit à bataillé contre mes pépins physiques, à lutter contre le sommeil, j'étais ternaillé par la peur : la peur de devoir abandonner la course. Les souvenirs de 2013 et les sensations qui s'y associent, étaient encore présents. C'est le coup de fil d'une amie coureuse qui m'a permis d'entendre puis de me convaincre qu'il ne me restait *que* l'équivalent d'un marathon...finir n'était donc pas impossible !! D'autant que ma petite famille qui était là, y croyait !!

NAF : Comme tout exploit s'accompagne souvent de rencontre-s- inattendue-s-, quelles sont celles que tu as faites ? Qu'est-ce qu'elles-t-ont apporté ?

WF : Avant la course, lors d'une randonnée en montagne, j'ai fait la connaissance de deux bénévoles qui balisaient le parcours. Au moment de la course, je les ai retrouvés au col de Sencours après une longue ascension sous la pluie. Voir ces visages familiers m'a fait beaucoup de bien. Les quelques paroles échangées m'ont réconfortées.

A Pierrefitte, une femme bénévole qui servait les pâtes, était aux petits soins...Il était minuit et elle était là depuis le début d'après-midi. Il y a eu également, ma rencontre avec ce jeune podologue, à qui je dois une fière chandelle car je n'aurais pas fini la course sans les soins et les conseils qu'il m'a prodigués.

Ensuite, c'est à la station de Luz Ardiden où une infirmière m'a, cette fois-ci, strappé la cheville. Et, elle m'a encouragé à aller au bout.



La plus belle rencontre est, peut-être, celle avec un autre coureur, Autrichien, avec qui j'ai fini la course après quatre heures de descente raide dans l'obscurité et le froid. Ces paroles m'ont tenu éveillé. Il me parlait de son pays, de sa culture. Nous n'avons pas échangé que des paroles puisqu'il m'a alimenté à coup de petits biscuits Viennois et de pastilles de caféine pour que je tiens le coup jusqu'au bout. Le risque pour moi était de tomber dans un sommeil profond et de ne pas me réveiller avant la barrière horaire, ce qui aurait signifié l'élimination pure et simple.

De ces rencontres, il reste des visages. Je n'ai pas leur nom. Merci à chacun-e de ces personnes.

NAF : De ton point de vue, qu'est-ce que tu « cultives » en parcourant ces kilomètres en montagne ?

WF : Je cultive le dépassement, le dépassement de moi-même. Je cherche sans doute à repousser mes limites tout en parcourant des paysages magnifiques en montagne. C'est un aboutissement de toutes ces années de courses sur route (10km, marathon, 100km...).

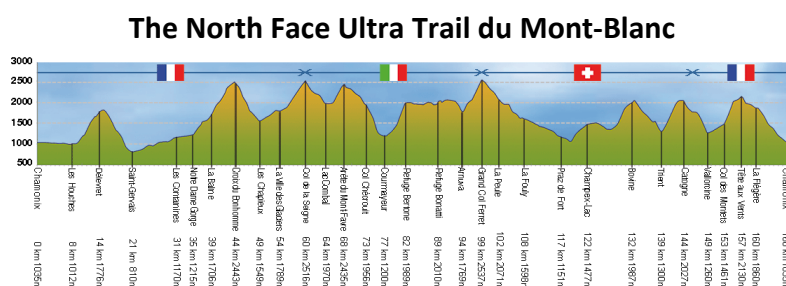
Quand je suis en montagne, cela me rappelle l'île de la Réunion (Département d'Outre-Mer dont je suis originaire).

NAF : Quelles recommandations donnerais-tu si à un Trailleur qui souhaiterait réaliser cette course ?

WF : La patience. Il me semble important de ne pas brûler les étapes. Il s'agit de laisser le temps à son corps de s'adapter à ce type d'épreuve, en passant par des distances plus courtes. En effet, les Ultras-Trail demandent beaucoup à l'organisme : autant physiquement, que mentalement. Le plus dur est finalement de se présenter sur la ligne de départ en bonne santé. Après, c'est la course, avec ses aléas !

NAF : Quels sont tes prochains objectifs ?

WF : Pour 2015, c'est l'Ultra-Trail du Mont-Blanc avec ses 168 km et 9.600 de dénivelé positif et la traversée de trois pays : la France, l'Italie et la Suisse en moins de 46 heures. C'est le sommet mondial de la course en montagne.





Quelques photos :

Au départ de la course encore frais !...





Le majestueux Pic du Midi de Bigorre et ses 2877m d'altitude.



Les retrouvailles après un jour, une nuit, un jour... à courir/marcher (kilomètre 134 – 8.500m de dénivelé cumulé positif / Station de Tournaboup près du col du Tourmalet).





Une arrivée commune à Saint Lary Soulan entre le 164 kms (moi avec double frontales !) et le 80 kms (l'autre coureur).



Amitiés Sportives.

Walter FERRERE et Nathalie AUGUIN-FERRERE