



## GRAND RAID DES PYRENEES 2009

### GRP - Entraînements

La pression monte et plus que quelques jours avant le Grand Raid des Pyrénées - 150 kilomètres à travers les Pyrénées avec 9.000m de dénivelé... départ vendredi 28/08 à 5 heures du matin

C'est le même type de course qu'à la Réunion où j'avais mis 30h30' ... j'espère en mettre autant voir moins... toutefois l'entraînement n'a pas été comme souhaité suite à la blessure au moins de juin 09 qui m'a arrêté un mois et puis on verra... Le physique n'est pas au point mais le moral sera bon avec Céline comme supportrice numéro un accompagné de Franck, de plus Claudio sera sur la course...

Vendredi soir était une séance tranquille pour caler une vitesse et la tenir -- 27 kilomètres en 2 heures... enfin content de mon entraînement.

Dernier entraînement tranquille ce soir (lundi) : 10 kilomètres en une heure...

## GRP - Le départ

Voici le lien pour suivre le grand raid des Pyrénées 2009 en direct...

<http://chrono.geofp.com/grp2009/>

150 kilomètres non-stop avec 9.000m de dénivelé en passant par Saint Lary - Col de Bastan - Artigues - Pic du Midi - Lac Bleu - Hautacam - Villelongue - Cabaliros - Cauterets - Luz Saint Sauveur - Tournaboup - Colde Barèges - Lac de l'Oule - Col de Portet - Vieille Aure

Site officiel du Grand raid des Pyrénées : <http://www.grandraidpyrenees.com/>

Dossard 504 - Benoît Sentost sur l'Ultra

Prévision : Départ de Vieille Aure 5h du matin vendredi et retour à Vieille Aure après 150 kilomètres en montagne samedi vers 13H (32 Heures non-stop au programme)

Prochaine connexion Internet dimanche ou lundi

Franck et Céline seront sur le circuit pour mon assistance personnelle et je sais que vos encouragements me feront avancer plus vite...

Merci pour vos messages d'encouragements....

## GRP - La course

Après plusieurs jours de repos, voici le récit du Grand Raid des Pyrénées vécu par Benoît Sentost (dossard 504)...

La préparation physique ne fut pas optimale avant le départ à cette course car une blessure au genou lors du Trail des 3 Pics début juin 09 me coupe un mois d'entraînement. Depuis le temps que j'étais inscrit à cette course et que je souhaitais relever le défi de finir cette course (150 kms avec 9.000m de dénivelé positif --- idem Diagonale des Fous), mon entraînement était alors basé sur le plaisir avant tout et sur un bon mois de juillet : 5/07 les 19 kilomètres d'Espelette (64) où je termine dans les 10, week-end du 14/07 -- reconnaissance du Grand Raid des Pyrénées avec Claude Escots en 4 jours (première vraie sortie montagne), le 25/07 marathon du baztandarrak (42 kms avec plus de 3.000m de dénivelé dans la souffrance mais hors de question d'abandonner...bref, plus de 300 kilomètres en entraînement.

En Août, c'est plutôt calme au niveau des courses car il faut arriver très frais au GRP. Quelques entraînements en plaine auterivaine, une course à Névian (11) avec beaucoup de plaisir, une sortie de 2 jours en montagne du côté de Loudenvielle en famille (60kms avec près de 4.000m de dénivelé...).

Bref la préparation physique est bien résumée. Je m'estime un peu trop juste au niveau des heures en montagne mais le moral est au beau fixe : entre l'arrivée du petit pour le mois de novembre, le soutien permanent de Céline sur la course (comme d'habitude), la venue de Franck pour m'assister dans les moments difficiles, Claudio le basque sera à mes côtés le dernier jour avant le départ, la famille sera à fond derrière l'ordinateur pour me pousser, et les amis du club et du travail me suivront aussi....

Au niveau de l'alimentation sur la course : gels et barres sont achetés au Vieux Campeur et à Décathlon le mercredi... Les habits sont prêts et le matos aussi. Premier problème : mes bâtons Raidlight se cassent, heureusement Thierry me prêtent les siens... et le deuxième souci arrive : Claudio le basque m'appelle "Je suis vraiment trop fatigué et je ne participerai pas au Grand Raid"... je suis super déçu car il est vrai qu'il est toujours bien de faire les derniers réglages avec Claudio qui connaît toutes les astuces... mais c'est son choix.

Mercredi soir : dernier repas avec Huguette et Géry et le stress est bien présent (hors de question d'oublier quelque chose) - pas d'apéro (pour une fois). Retour à la maison et une bonne nuit en vue

Jeudi : départ prévu d'Auterive vers 11 heures - Je fais les derniers réglages au niveau des sacs d'assistance, du sac de course, du timing sur la course pour

mettre 32 heures...Arrivée à Vieille Aure à 13 heures avec Céline et Franck. On se dirige vers Saint Lary pour se restaurer : escalope milanaise frites car plus de pâtes au resto (jamais vu ça)... Retour au chapiteau de la course : retrait du dossard 504 Pigeot et récupération des lots d'inscription. Direction le mobil home du camping Rieumajou (super, merci à Jérôme) et détente. 17 heures : briefing sur la course -- 19 heures : repas au camping : salade magique, assiette de pâtes énorme... et gâteau fait par Céline au mobil home pour l'anniversaire de Franck (25 ans)... puis au lit.

Vendredi : 3h45 lever -- déjeuner chocolatine et verre de jus d'orange -- 4h15 départ vers Vieille Aure... ça y est nous y sommes.

Darmaillacq, Foissac Olivier et Céline, Cédric Podo... quelques têtes connus !! à 10 minutes du départ, le stress est bien descendu et maintenant place à la gestion de la course.

5H : le départ est donné- je suis en première ligne devant Nico (qui me demande ce que je fais devant lui)... je fais les 250 premiers mètres en 3ème position car je sais qu'il faut prendre le premier groupe au moins jusqu'à Vignec (km1), avant le début de la montée du Portet. Effectivement, je rentre dans Vignec sur un bon rythme en fin de premier groupe. 1 kilomètre est fait et il ne reste plus que 150 kilomètres en 5 minutes...

J'attaque la montée sur la route d'abord, je suis en dixième position, Nico est un peu devant moi, Bruni est déjà en tête de la course... et mon rythme est bon... les jambes répondent mais il commence à faire chaud. C'est un sérieux avantage, c'est de connaître parfaitement le parcours... donc je peux gérer mes efforts. On passe un chemin caillouteux et je suis l'un des seuls à marcher mais pas de stress, le parcours est long. J'arrive avec un type qui a de l'expérience aux Granges de Lias (km4 - 400m d+ - 30 minutes) et on discute de nos différentes expériences... il a envie de parler mais moi je n'aime pas parler à l'origine et puis sur cette course, il faut faire attention à l'euphorie... tranquille. Je reste avec lui sur le reste de la petite montée, et puis je sais qu'il y a un bon kilomètre plat où il ne faut pas s'enflammer (on gère bien ce passage). Et déjà, nous traversons la route de la station de St Lary Soulan, des spectateurs sont là pour nous encourager, il fait toujours nuit mais ni froid, ni humide, et j'entends "Allez Benoît" une voix que je reconnais et qui fait du bien... c'est Céline et Franck qui montent en voiture... Je monte vers Espiaube et tout se passe nickel. Je suis le premier d'un groupe et devant c'est déjà loin. KM 8.5 (1h08') - place à la montée du Col de Portet (3km d+600m), bref c'est une montée très raide mais sur un excellent chemin (piste de ski). Je sors mes bâtons, je monte seul à mon rythme et je ne regarde jamais trop haut pour ne pas voir le sommet. A quelques mètres

du sommet, je reviens sur un groupe et là je sais que je suis super bien... ça c'est fait !! Le sommet est là, un ravitaillement est bien présent... je me restaure vite fait, une collègue du club est là, Céline fait les photos et Franck me range mal les bâtons (de peur de crever la poche d'eau, il ne rentre pas les bâtons à fond et ça bougera sur tout le faux plat)... Je perds un peu de temps sur le groupe de devant et je repars seul.

Maintenant c'est le long faux plat avant d'attaquer la montée du Col de Bastanet (altitude 2.5070m - 18.8km)... je cours tranquillement, un espagnol me double et je reste avec lui jusqu'au lac inférieur... il semble moins fort en montée... j'aperçois Bruni devant moi et Nico plus loin devant. Le moral est bon, et je sais que Claudio est par là (il dormait en famille au refuge de Bastan). J'attaque la montée du col de Bastanet dans les cailloux, le soleil est levé et la montée n'est pas raide... je me contente de gérer, je vois Claude qui discute avec Nico et puis on échangera quelques mots mais je vois qu'il a un peu les boules (normal)... Je suis à 100m du sommet en altitude et je suis dans les baskets de Bruni qui semble être parti un peu vite. Je monte sur un bon rythme et le parcours sera plus facile derrière ce sommet. 7H47 : Col de Bastanet

Je range les bâtons, je suis Bruni dans la descente... c'est une descente horrible, que du cailloux, de plus les cailloux glissent et je n'aime pas les cailloux... les muscles se raidissent lors des passages délicats... j'avais bien profité des lacs lors de la reconnaissance, mais là il me tardait de voir la ravitaillement d'Artigues pour finir la première étape de 30 kilomètres... Artigues : 28.9km en 4H (j'ai 2 heures d'avance sur mon planning de 32 heures) et je suis dans les 10 premiers (super !!)

Après cette descente de 10 kilomètres, place à la montée du Col de Sencours (9km d+1100m - Pic du Midi). Le début de la montée se fait sur un chemin forestier roulant, mon rythme de marche est excellent mais les premières douleurs arrivent (tendon d'Achille jambe gauche, douleur qui était présente la semaine dernière). 2 coureurs me passent et je n'arrive pas à suivre leur rythme. Franck est à mes côtés et je ne suis pas bien. Je dois monter tranquillement sans trop forcer car les jambes ne sont plus là. Après 30 minutes d'effort et sous les encouragements de Franck depuis le pont des Vaques (où Géry a bossé), j'arrive à la Cabane de Pène Blanche où les forces reviennent doucement. Il faut s'alimenter correctement et maintenant je peux dire que j'ai fait une énorme erreur : je n'ai rien mangé entre la montée du Col de Bastanet et Artigues (soit près de 2h d'effort). Le moral revient lorsque les jambes remarchent normalement et surtout que personne ne me double. Sur la fin, j'arrive à discuter un peu avec Franck mais il me tarde de voir le sommet du Sencours et

surtout le ravitaillement (Col de Sencours - 37.3km - d+ cumulé 3.300m - 5h52'). Arrêt prolongé au Col avec massage sur la cheville et restauration importante (boisson et solide) car le prochain tronçon est très long : 20 kilomètres sans ravitaillement.

Franck me quitte pour rejoindre Céline et rendez vous à Hautacam... ce tronçon est très dur car il faut enchaîner 4 montées d'environ 200-300 mètres de dénivelé avec entre des descentes. Le terrain n'est pas caillouteux et j'essaie de gérer au mieux cette partie. La fatigue est là et je m'accroche au concurrent qui me passent... les débuts de crampes sont là et la fatigue est bien présente (envie de dormir). Le passage du Lac Bleu avec la corde et le vide pas loin se passera mieux que prévu... et après beaucoup d'efforts et un moral d'enfer, je suis en haut de la Hourquette d'Ouscouaou... Hautacam est au bout de ces 2 kilomètres à flanc de montagne. Le groupe de coureurs me lâchent et je suis en perdition. Hautacam, le ravitaillement qui m'a fait du bien car je n'avais plus d'eau depuis le Lac Bleu (soit 1h40 sans eau - car deuxième erreur : je n'ai pas fait le plein d'eau au Col de Sencours et les ruisseaux ne coulent pas à cette époque)... Maintenant c'est le genou qui est douloureux, mais au bout de 57 kilomètres et 9 heures d'effort, c'est la tête qui doit être forte... et là, la présence de Céline fait énormément de bien, surtout qu'elle me dit que "Afum est à fond" (nb : afum c'est le bébé). Franck et Céline me font part des messages qu'ils ont reçu de la famille et que Internet fonctionne bien à Auterive. Je pars dans la descente, le couteau entre les dents, Franck passe devant moi et je sais que des coureurs ne sont pas loin... il faut revenir rapidement dans les 20 premiers. Les 10 kilomètres de descente et les 1.400m de dénivelé négatif se font sur un excellent rythme : en 59 minutes... je double 4-5 coureurs et le premier gros ravitaillement est là. VILLELONGUE -- OUF !!! Je m'assois, je respire, je fais le point dans ma tête, et je sais qu'il faut se poser quelques longues minutes pour mieux gravir la difficulté du parcours qui suit : le Cabaliros, c'est 16 kilomètres et 1.800m de dénivelé positif... mais pas de montées raides.

J'enlève le maillot CHOLADUNE pour le maillot rouge du Team AFUM, et je passe les vieilles XT Wings. Je refais mon sac (gels, barres, planning course...) En parlant de planning à Villelongue, je devais y être vers 18H et finalement, j'y suis arrivé à 15H --> c'est parfait j'ai 3 heures d'avance.

Après 20 minutes d'arrêt, je repars en trottinant, les jambes ça va !!! et là à l'entrée de Pierrefite, je vois que le tracé tourne à gauche (pas prévu sur le road book), une montée très raide mais courte pour passer sur la canalisation puis pour redescendre sur Pierrefite... gros coup au moral et ça m'énerve un peu. Je suis dans le début de la montée, je monte tranquillement seul dans le sous bois et puis

c'est plusieurs centaines de mètres sur la route en montant, c'est horrible et franchement je n'avais plus envie de me battre. Il est 16h15 et je m'endors debout et les crampes sont là. Franck, de nouveau avec moi sur ce secteur, essaye de m'encourager pour continuer mais je préfère m'allonger sur le sol herbeux. Quelques étirements sont nécessaires pour repartir et puis, ça va mieux !! Des passages moins raides me permettent de recourir et je regarde notre progression en altitude par rapport au Turon de Bene (prochain ravitaillement). A 1.100m, le brouillard est là et deux coureurs nous rattrapent. Leur rythme de marche me convient et il faut absolument les suivre... Franck traîne un peu la patte mais je décide de rester avec eux et il doit tenir (moi je suis en course, tandis que lui il s'amuse). Finalement nous arrivons au Turon de Bène après avoir vu quelques vaches montagnardes et là le ravitaillement fait à nouveau du bien. L'organisateur l'a installé dans le refuge, et le saucisson, sandwich fromage, coca, eau, banane... nous ferons resté quinze minutes. Pendant ce temps, Cécile et Olivier Foissac passent et ils ont vraiment l'air en super forme...

17h51 : il est l'heure de repartir pour faire les 800 mètres de dénivelé positif restant et 5 kilomètres pour le sommet du Cabaliros. La reprise est raide et puis, c'est super monotone : on ne voit pas à 300 mètres et on n'avance pas. Franck a du mal à suivre mais je sais qu'il est utile pour moi qu'on reste ensemble. Enfin on arrive dans le dernier mur du Cabaliros dans lequel on s'arrête tous les 100 mètres (pas en dénivelé, en distance...c'est trop dur). CABALIROS : 19H23 soit 14h23 de course et 80 kilomètres effectués. Notre objectif d'arriver avant 20 heures au sommet est atteint.

J'attaque la descente en tête sur un bon rythme car je savais qu'un concurrent n'est pas trop loin. A partir de 15 heures de course, il faut se fixer des objectifs pour avancer... et là, c'est de faire la descente le plus possible de jour. Bonne descente, les 10 kilomètres dévalent sous mes pieds et on a un bon rythme. On double quelques concurrents. Et à ma surprise, Céline nous attend à la Ferme Igau (ça fait du bien mais la nuit tombe et il reste 150m de dénivelé à descendre).

CAUTERETS : le moral est plein fer mais il faut que je m'arrête dormir avant d'attaquer le Col de Riou qui est un col monotone sans pourcentage raide et tout le début est sur un chemin de 4x4... il est 20h45 et j'ai encore 3 heures d'avance sur mon planning fixé à 32 heures.

Je suis 27ème.

Décomposition de mon arrêt : 15 minutes de restauration, 15 minutes de relaxation et massage par Céline (merci !!), 15 minutes de dormage (trop bien !!!!), 15 minutes pour se changer de fringues (maillot manches longues + tee-shirt jaune et corsaire pour la nuit).

Cet arrêt dure une heure et franchement je repars de Cauterets comme si une nouvelle course commençait alors que j'ai 90 kilomètres et 6.000m de dénivelé positif dans les pattes.

En 53ème position, je pars de Cauterets à 21h45 avec Renaud (un type génial que j'avais rencontré à Font Romeu 2009, et qui a fait une course au pays des pingouins, pas au Nord de Montauban, mais dans l'Antarctique... bref un fou !!!) Depuis le début de la course, je ne me sens pas fort dans les montées alors je préfère qu'il fasse son rythme dans cette montée et je verrai si j'arrive à suivre... finalement tout se passe bien pour nous...on discute de tout (la réunion, les courses, le parcours, la famille, ...) et on rattrape deux coureurs qui s'accrochent à nous. Alors qu'on avait fait 5 kilomètres de montées, Renaud me dit "je m'arrête dormir ici". Alors je lui propose de continuer notre aventure encore un peu mais il ne persiste pas. Alors je suis seul dans la montée du Riou, au moment où nous sortons de la forêt. Grâce à la reconnaissance effectuée en juillet et à une forme extraordinaire à ce moment de la course, je décide de faire la montée à bloc pour revenir sur des coureurs. Je monte sur un bon rythme et je double un coureur, et puis je prends les raccourcis pour gagner un max de temps... Le sommet est là : COL DE RIOU 98KM 23h30.

Je me restaure et place à la descente vers Luz Saint Sauveur...11 kilomètres sur les pistes de ski puis en sentier forestier... j'ai toujours aimé cette partie lors de mes 3 entraînements sur ce secteur. Donc tout à bloc, je suis dans le brouillard et je vois 3 balises puis plus rien alors je décide de piquer sur la droite dans la descente raide... pas de balises pendant 5 minutes puis je retrouve le chemin prévu (petit coupage de fromage). La descente est roulante et tout d'un coup, j'entends un son de corne (qui ne mettait pas inconnu mais je ne pensais pas que la belle famille était là) et 2 minutes plus tard, je suis au ravitaillement du Parking de Bédéret. Le pointeur m'annonce 33ème position soit 20 places de mieux qu'à Cauterets... là le moral est re-boosté et j'ai l'impression de voler. Je repars sous les encouragements de Géry et Huguette, et là je fais 9 kilomètres de descente en 1 heure, en pleine nuit et surtout avec 100 bornes dans les pattes. Je double les concurrents qui ne peuvent pas me suivre... Les villages de Sazos, Grust sont passés et l'entrée est rapide dans Luz Saint Sauveur. A Luz, c'est le second et dernier gros ravitaillement, c'est interminable pour arriver jusqu'à la salle des fêtes. Je suis 27ème.

Arrêt de 30 minutes - LUZ SAINT SAUVEUR 1H DU MAT - plus que 40 kilomètres et 2 cols (Barèges et Portet).

A mon arrivée à Luz, un coureur espagnol était déjà prêt à repartir par conséquent je ne repartirait pas avec lui... et étant donné que je connaissais le

secteur suivant très sinueux à travers les prairies, en nocturne, je préfère repartir avec quelqu'un, c'est plus simple pour repérer les balises et moins monotone. Donc je choisis de me poser, de me restaurer correctement mais de ne pas dormir cette fois ci.

Départ de Luz à 1h23 du matin. On repart à 3 et un type qui avait deux frontales (tête et ceinture) fait la trace. On passe à côté d'un château. Puis des prairies en faux plat montant avec de l'herbe trempée et haute. On est au pied du village de Viey, je décide de faire la montée seul pour reprendre un bon rythme. Le village est atteint et puis c'est un long passage plat jusqu'à la nouvelle montée du village de Sers. Sers est passé mais les kilomètres ne passent pas vite, la pluie tombe, la frontale me fatigue, et le froid arrive. Je décide de m'arrêter pour attendre l'autre concurrent éclairé et je passe le coupe vent. On restera ensemble jusqu'au village de Barèges où il décide de s'arrêter quelques instants. Pour moi, il faut plus perdre de temps et place à la marche jusqu'à Tournaboup le prochain ravitaillement avant la montée du Col de Barèges. Enfin TOURNABOUP, content de voir la famille, 122km en 22h50' (hé oui les premiers sont déjà arrivés)... Moi, j'en ai marre de la pluie, de chercher les balises... et je veux me reposer.

Enfin Laurent arrive et me dit qu'il me repart à 4h du mat' pétantes...quelques secondes de réflexion, et puis c'est bon je pars avec lui. Le top serait d'arriver au sommet du col de Barèges à 6h pour descendre de jour.

4H DU MAT : Je pars avec Laurent Facile et c'est un duo qui fera plus de 30 kilomètres ensemble et surtout finira la course ensemble. On attaque la montée vers le Col de Barèges, il est devant et il fait le rythme, il me manque quelques passages dans cette montée et je crois que je dormais en marchant...Je suis Laurent de très près et on arrive à la cabane d'Aygues Cluses, plus de 300m de dénivelé. La montée se fait bien et on est en haut.

COL DE BAREGES 2469M 25H30'

À partir de là, je me suis accroché et Laurent était sûr que l'on allait mettre moins de 30 heures. La descente du Col de Barèges et au Lac de l'Oule est longue et très cassante entre les cailloux et les racines. Finalement, nous sommes au ravitaillement du lac de l'Oule.

Nous traversons le lac de l'Oule en courant et puis c'est la dernière montée, la montée du Col de Portet. Je prends les devants et je monte à mon rythme élevé pour rattraper un maximum de concurrents.

COL DE PORTET 140KM EN 27H30'

Il reste 11 kilomètres de descente vers Soulan, puis Vignec et Vieille Aure. La première partie de la descente est roulante et à faible pourcentage. Puis un mur descendant se présente et ça fait mal aux jambes, jusqu'à Soulan... mais c'est la fin donc il faut tout donner et surtout serrer les dents. Maintenant nous savons qu'il est possible de mettre moins de 29 heures... lorsque nous retrouvons le circuit de l'aller, il ne reste que 2.5 kilomètres et une place de plus de gagner... Vignec est juste dessous... on le traverse très rapidement et le dernier kilomètre est avalé en 4'30" ..

Résultat : 21 ème en 29h53' ex-aquo avec Laurent Facile...

Je suis super content de cette performance et merci pour tous vos encouragements sur place et à travers le site Internet....