

## GRAND RAID DES PYRENEES 2013 – Récit de Benoît SENTOST

Après plusieurs mois de préparation, l'heure est de partir vers Vieille Aure pour le GRAND RAID DES PYRENEES. Cette année, j'ai décidé de m'aligner sur le 80km et de faire un résultat. L'an dernier, en prenant un dossard à la dernière minute, j'avais terminé en 5<sup>ème</sup> position mais déclassé par la suite (pour avoir prit le dossard de quelqu'un au dernier moment).

Depuis le mois de juin, nous enchaînons les entrainements en montagne avec Céline et Jeff (qui sera lui aligné sur le 160km du GRP). Voici les différents sites que j'ai vus :

- \* Pic du Cagire avec départ de Juzet
- \* Mont fourcat depuis Mercus
- \* Pic de Girabal depuis Albiès
- \* les 2 Pechs de Foix en semi-fractionné
- \* Prat d'Albi – départ Foix arrivée Bédeilhac en mode guerrier
- \* Pic des 3 Seigneurs depuis Goulier
- \* 2 entrainements montagne à l'Alpe d'Huez
- \* Saint Barthélémy depuis Montferrier
- \* 2 entrainements montagne à La Clusaz avec une course à Manigod (et une chute !!!)

Bref l'entrainement a été correct même si je n'ai pas fait beaucoup de longues sorties... et on verra bien !!!

Jeudi 22 départ pour Vieille Aure... Jeff est déjà sur place et se prépare à partir le lendemain à 5h  
Une bonne nuit avec les pitchouns dans le camping car et la pression monte tranquillou.

Vendredi 23 5h on regarde le passage des coureurs du 160km 500m après le départ... Jeff est dans les 50 premiers... je reconnais quelques têtes et puis c'est l'heure de partir vers Artigues pour les revoir au bout de 27km

6h30 on est en place sur le parcours... petit roupillon de 45 minutes et puis je pars en mode rando photographe dans la montagne à l'encontre des coureurs qui descendent sur Artigues. Le temps est magnifique, et le Pic est visible... je ne l'affronterai que demain

8h15 je vois les premiers coureurs, 2 salomons dont Iker que je reconnais... et c'est parti pour les photos. Bref je reste dans la montagne pour les 40 premiers et puis je redescends en trottinant vers Artigues... la forme est là, pas de pépins... J'aperçois Sébastien Buffard (à 1 semaine de son objectif l'UTMB) avec qui ont échangé quelques mots sympas...



10h Jeff arrive à Artigues, puis je fais les premiers 500 mètres de la montée du Pic avec lui et Myriam... le moral est bon et tout va bien.... « Allez courage à demain » je dis à Jeff.

15h retour à Vieille Aure pour le retrait des dossards (2242), vérification du sac, briefing, discussion avec coureurs, le petit bonjour à Pierlo (avec son sac hyper léger)... bref ça va. Derniers réglages de la tenue de course, du sac à porter et du sac de rechange.

19h30 repas et 22h au lit



Pour obtenir votre photo gratuitement, dans sa qualité maximale, écrivez par Mail sur : [afunteam@hotmail.fr](mailto:afunteam@hotmail.fr) en précisant le nom de la course, le N° de la photo dans le diaporama et le N° de votre dossard. Pour des raisons de volume de dossier, vu le nombre important de photos, toutes ne sont pas publiées. Si vous ne voyez pas, vous pouvez m'envoyer un mail avec votre N° de dossard ou votre tenue vestimentaire, une recherche personnelle sera faite pour vous satisfaire.

Jour J Samedi 24

4h réveil et petit déjeuner tranquillou... je me sens très bien et il me tarde de savoir le temps qu'il fait dehors... j'ouvre la porte du camping car et un crachin tombe... petit inquiétude « comment je pars ???? »



4h45 il est l'heure de quitter le camping car direction le départ – bisous à la petite famille et finalement je mets un kway sur le maillot

5h00 je pointe enfin la puce car c'est un peu le bordel et puis je me replace en 2<sup>ème</sup> ligne pour ne pas partir dans les profondeurs du classement...

Le départ est donné, ça part tranquillement et les jambes sont bien réveillées... J'enlève mon kway, car la température n'est pas froide et avec ce type d'équipement, je vais me mettre en surchauffe d'entrée de course. Céline Franck et Hugo sont en bordure de route et donc je me débarrasse de mon kway (dans le sac, j'ai les manchettes et le coupe vent au cas où il fasse froid dans la montée). Puis au 1<sup>er</sup> rond point, Géry Huguette et Thomas sont là (très heureux de les voir car Thomas avait passé la nuit chez mamie pour que je dorme bien et content de le revoir). On rentre dans Vignec et la montée commence. Rémy Jégard, que l'on reconnaît facilement à son allure, est légèrement devant moi et je dois être dans les 40 premiers. L'allure est bonne et je n'augmente pas le régime. Je monte à mon rythme car la montée est longue 12km et surtout 1400m+... et il vaut mieux en garder comme j'avais fait l'an dernier. Sous ce crachin et les encouragements d' Afum,



on trottine dans Soulan et ça va très bien. Je suis dans un groupe de 4 et on va rester ensemble jusqu'au Portet... alternance entre marche et petit trot. Toutefois, une grosse douleur arrive au bas du dos quand la pente est vraiment raide... est ce l'humidité qui me l'a déclenché ??? je ne sais pas... mais il faut serrer les dents et ça risque de passer. Passage du Portet en 1h45 soit 5 minutes d'avance par rapport à l'an passé... et toujours mal au dos. Céline me redonne le kway que j'enfile rapidement et on arrive donc à 4 au ravitaillement du Merlans (15<sup>ème</sup> position en 1h53'). Je prends mon temps car la course ne fait que débuter... je repars à mon rythme... nous formons un petit groupe et la montée du col de Bastan se fera tout ensemble... le moral est là, le physique suit, l'alimentation se passe bien, le temps est plus clément, le kway est enlevé et la douleur au dos ne me gêne plus... bref tout va bien !!!



Col de Bastan (alt. 2500m) passé, maintenant place à la longue descente sur Artigues en passant les différents lacs et surtout les passages caillouteux... qui me seront fatals. Dès le début de la descente, les coureurs avec qui j'étais me distancent (pas ce n'est pas un souci pour moi), mais la tuile est lorsque je saute une marche, en retombant je suis arrêté net... énorme douleur dans la cuisse droite... aie aie !!!!!!!! Je repars en marchant sur 500 mètres mais ça fait mal. J'essaie de trottiner dès que je peux et je rentre sur un coureur qui s'était arrêté. On fait une partie de la



descente et puis dans un passage à fort pourcentage, rebelote bloqué de la cuisse... là je sens que ça va être dur de finir la course... mais sur du long, le rythme n'est pas rapide et donc ça peut le faire... surtout que je vais récupérer les bâtons à Artigues pour faire la montée du Pic du Midi... avec 2 jambes de plus, ça peut le faire.

Enfin j'arrive à Artigues en 18<sup>ème</sup> position en 4h00  
Arrêt assistance – massages et strap de la cuisse... quelques paroles échangées avec Marielle, bénévoles du GRP... le moral est toujours là pour continuer, je ne suis pas fatigué mais cette douleur me gêne énormément...

9h20 je pars vers le Pic du Midi (10km de montée avec 1500m+)... je pars avec les bâtons et je ferai toute la montée en marchant, pas un seul mètre en courant. Les supporters m'encouragent et ça fait énormément de bien. Derrière moi il y a un coureur mais devant moi personne et je suis 26<sup>ème</sup>... La montée dans le bois se passe bien et j'appuie bien sur les bâtons pour ne pas aggraver ma douleur. Un passage de replat, au niveau du passage du pont et surtout pour voir plus loin devant, et là j'aperçois 3 coureurs devant moi à moins de 400m... Et surtout ils sont sur une partie totalement plate et ils marchent eux aussi. L'espoir de revenir sur des coureurs revient.



Je rentre sur un coureur qui s'était arrêté pour discuter avec un groupe de marcheurs et je le décroche de suite de mon sillage. Devant 2 coureurs montent à la même allure que moi. Et donc je profite d'un passage moins raide, pour accélérer mon allure de marche, et ça marche !!! je reviens sur ces 2 coureurs et je prends leur allure qui me permet de monter à une bonne allure qu'en même... la course est longue encore et on verra bien sur le Col de Barèges si je peux les distancer.... Derrière un coureur revient et à quelques mètres du Col de Sencours, il nous double. Je le laisse passer et j'arrive à Sencours. Déjà les 4 premiers sont en route vers Tournaboup et surtout ont déjà fait l'aller-retour du Pic du Midi (500m+). Au ravitaillement, je suis donc 23<sup>ème</sup> et le strap me gêne pour plier la jambe. Donc arrête auprès du service médical pour refaire un strap moins serré (quelques minutes de perdu et il vaut mieux prendre son temps)... les bénévoles m'annoncent 0° au sommet donc s'enfile ma veste et je pars pour cette ascension. La piste est large, pas de coureurs devant, on ne voit pas très loin (brouillard), mais température convenable donc je retombe ma veste. Je passe les quelques névés qui ne sont pas grands et ça monte. Mais à 100m du sommet et lorsque la pente est très raide, la douleur revient très fortement (plusieurs arrêts). Je ne vois pas le sommet du Pic et je me cale sur l'altitude donnée par mon GPS. Un randonneur arrêté en train de se ravitailler (saucisse, fromage, pain) me dit « allez courage, tu n'es plus très loin, entends le téléphérique, tu es au sommet » et moi je réponds « merci » par gentillesse mais je sais très bien que la dernière rampe est très dure. Je croise les concurrents qui ont pointé au pic et là, je rentre enfin sur la terrasse du Pic sous le soleil (est ce que c'était un rêve ou pas ???) car je pointe (23<sup>ème</sup> en 6h26) et lorsque je repars en sens inverse, je n'y vois pas à 5 mètres... 2 coureurs vont attaquer la descente et moi, je profite d'un robinet pour mettre de l'eau dans un bidon... une erreur car pour faire une descente technique dans le brouillard, il valait mieux rester en groupe alors que j'avais assez d'eau pour arriver à Sencours. Dans cet aller retour, je croise plein de coureurs, les premières filles et c'est super sympa car mes poursuivants m'encouragent par un petit « bravo » ou « allez Benoît » et même « allez Afum »... bref je ne reconnais pas tout le monde qui m'encourage car le brouillard me fait mal aux yeux et je dois en priorité chercher la meilleure trace pour éviter les gros cailloux.

Retour au Col de Sencours, je suis toujours à la même place qu'au pointage du Pic du Midi... je me ravitaille dans cette belle salle (saucisse, fromage, tuc, coca, eau...) et je resserre mon strap. Pas le temps d'en refaire un et donc j'attaque la descente vers Tournaboup. Je pars à une belle allure dans la descente, on ne voit pas très loin, un randonneur me dit « un coureur est juste devant »... ça me motive pour revenir sur lui et donc je descends sur une belle allure cette monotrace... Je regarde au loin mais toujours pas de coureur en vue... Enfin j'arrive sous les canons à neige et donc je suppose que je suis dans la descente raide vers le restaurant et la traversée de la route du col du Tourmalet. Ça descend très raide et en prenant un trou, la douleur est forte (arrêt net) mais je dois continuer. Je descends, j'entends des encouragements, je traverse la route sous les yeux des afums mais pour moi, l'objectif est Tournaboup et après on verra bien. La descente se passe bien et j'envoie pas mal. Encore un trou parmi les autres, et la douleur s'accroît. Je serre les dents et je me dis « allez plus que 30 km et c'est la fin de la galère ». J'aperçois le parking blindé de Tournaboup, les encouragements me motivent encore et toujours plus, je n'ai pas perdu de place depuis le passage au Col de Sencours en montant donc c'est bon signe, je suis dans un bon rythme. 23<sup>ème</sup> en 7h23. Toutefois, la douleur est bien présente et dois je continuer ou non ????



Pour obtenir votre photo gratuitement, dans sa qualité d'origine, par retour de Mail sur : [afumteam@hotmail.fr](mailto:afumteam@hotmail.fr), en précisant le nom de la course, le N° de la photo dans le diaporama et votre N° de dossard. Pour des raisons de volume de dossier, vu le nombre important de photos, toutes ne sont pas en ligne. Si vous ne vous voyez pas, vous pouvez m'envoyer un mail avec votre N° de dossard ou votre tenue vestimentaire, une recherche personnelle sera faite pour vous satisfaire.



Pour obtenir votre photo gratuitement, dans sa qualité d'origine, par retour de Mail sur : [afumteam@hotmail.fr](mailto:afumteam@hotmail.fr), en précisant le nom de la course, le N° de la photo dans le diaporama et votre N° de dossard. Pour des raisons de volume de dossier, vu le nombre important de photos, toutes ne sont pas en ligne. Si vous ne vous voyez pas, vous pouvez m'envoyer un mail avec votre N° de dossard ou votre tenue vestimentaire, une recherche personnelle sera faite pour vous satisfaire.

Afum team est là et je dois refaire un strap pour continuer... mais est ce nécessaire ? Céline et les secours s'occupent de moi mais la douleur est là... et la kiné me présente son avis (être sage pour pouvoir recourir rapidement) mais je n'ai pas envie d'abandonner. C'est très dur pour moi de prendre cette décision – Hugo et Thomas sont autour de moi -- et je voulais tellement réussir cette course (entre les heures d'entraînement passées sur la route et en montagne, l'aide de la famille pour pouvoir m'entraîner correctement, la compréhension de Céline à me laisser libre de multiples fois, les frais engagés par tous, la présence des supporters sur place ou sur internet....)

Après plus de 35 minutes d'arrêt (soit 8h après le départ de la course), la décision est prise : arrêt du GRP 2013 à Tournaboup. C'est dur car j'avais les jambes pour faire un truc cette année (comme l'an passé) mais c'est une décision sage pour les courses à venir.

Je remercie énormément ma compagne Céline et les pitchouns qui sont toujours auprès de moi à la maison, à l'entraînement et surtout aux courses car ce n'est pas facile tous les jours. Et aussi, un énorme merci à mes parents qui me supportent tout le temps et une pensée à mon papa qui connaît des moments difficiles depuis le mois de Juin. Et puis je ne sais plus comment vous remercier ??? Bien sûr que je parle de Tonton Géry (AfumTeam Photo), Mamie Huguette, Tonton Franck qui me soutiennent dans tous ces moments où l'on a l'impression que tout nous tombe sur la tête et ils sont toujours là pour garder le sourire, avoir le mot juste, prendre une photo (à pour ça, aquo ba pla !!!) et bien sûr merci de nous garder les pitchouns quand on court tous les 2 et tout le reste.....

Un merci particulier à notre dernier Afum, le petit Jeff qui m'a bousculé multiples fois pour aller s'entraîner en montagne, courir avant que l'orage nous tombe sur la tête, débroussailler les prés de fougères (avec orties et ronces) entre le prat d'Albi et Bédeilhac, partager les déplacements aux courses, etc... et plein d'autres choses !!! Bref que des moments agréables en compagnie du GRAND Jeff et de sa famille (avec notamment les templiers 2012). Et encore un grand bravo pour cette belle performance de Finisher du GRP 2013 160km !!!! que l'on va fêter bientôt.

Enfin je remercie pour votre soutien permanent mon entourage familial, mes amis, les partenaires Afum, tous mes pots coureurs avec qui ont partagé la même aventure, etc...

*Bilan au 26 Aout : suite au passage à l'échographie, claquage du vasque intérieur de la jambe droite donc 3 semaines d'arrêt complet, strapping quotidien.... Et après examen chez le doc, rupture musculaire du vaste intérieur avec hématome... 2 mois d'arrêt, strap et kiné à partir de la semaine prochaine si douleur pas aggravée.*

Toutefois, AfumTeam sera toujours sur les chemins avec Céline et Huguette qui vont courir le Trail du Bois d'Eaunes le 8 sept 2013 et les coureurs au repos (Ben et Jeff) vont photographier vos exploits... sous la direction de notre grand chef photo GERY.

## Actualités et photos du GRP 2013 sur [www.afum-team.fr](http://www.afum-team.fr)

### TABLEAU COMPARATIF TEMPS DE PASSAGE

Pointage	2012		2013	
	Place	Temps	Place	Temps
Restaurant Merlans	30 <sup>ème</sup>	1 :59 :34	15 <sup>ème</sup>	1 :52 :42
Artigues	21 <sup>ème</sup>	4 :08 :07	18 <sup>ème</sup>	4 :00 :20
Pic du Midi	3 <sup>ème</sup>	6 :21 :08	23 <sup>ème</sup>	6 :26 :51
Tournaboup	3 <sup>ème</sup>	7 :11 :07	23 <sup>ème</sup>	7 :23 :11
Col de Barèges	5 <sup>ème</sup>	9 :03 :32		
Restaurant Merlans	5 <sup>ème</sup>	10 :20 :07		
Vieille Aure	5 <sup>ème</sup>	11 :37 :45		

Ceci montre bien que le niveau était plus relevé cette année, et que ma préparation physique était bonne car sans forcer plus à Artigues, j'avais 8 minutes d'avance sur le temps de l'an dernier et j'étais déjà blessé. Et il faut préciser que les conditions climatiques étaient moins bonnes cette année, que l'an dernier.