



DEPLACEMENT DE LA SECTION COURSE A PIED AU GRAND RAID DE LA REUNION DU 20 AU 23 OCTOBRE 2016 APPELE EGALEMENT DIAGONALE DES FOUS



Participants :

Nous étions 08 représentants ASAF dont 07 d'AF et 1 extérieur inscrits au Grand Raid de la Réunion et 1 coureur d'AF non inscrit à la course.

Grand raid de la Réunion 167km et 9920m D+ :

Cemery Fabrice, Choucroun Alexis, Couterot Alain, Pontier Frédéric, Salmeron Christophe et Josso Didier. Sigaud Philippe n'est pas inscrit à l'ASAF, il y avait également De Azevedo Armando qui a participé à la course sans dossard, appelé à la réunion « marron ».

Arrivée à la Réunion :

Christophe, Frédéric, Armando et moi-même sommes arrivés le lundi matin à la Réunion et étions en R1, deux sont arrivés la veille Fabrice et Alain et étaient en S2, les 2 derniers Philippe et Alexis sont arrivés le lendemain en R1. Nous sommes également accompagnés de nos 2 assistants pour la course Mary et Philippe.

A l'arrivée de l'aéroport de Saint Denis les organisateurs du grand raid sont présents pour accueillir les coureurs en nous offrant un cadeau de bienvenue accompagné d'un pot d'accueil, le président de ce fabuleux évènement Robert Chicaud nous a donné quelques nouvelles sur la météo des jours à venir et le beau temps devrait être de la partie, les conditions climatiques étant un souci non négligeable sur un déroulement de course de plusieurs jours. Nous avons loué un véhicule 9 places et sommes partis pour La Saline les bains à l'hibiscus lieu de notre séjour.

Nous sommes reposés les 2 jours suivants, alternant piscine du centre de l'hibiscus et plage au bord du lagon de l'autre côté de la route. Le mercredi la veille du départ de la course nous sommes rendus à Saint Pierre pour y retirer les dossards, l'attente ne fut pas trop longue, comme les années précédentes nous repartons avec 2 tee-shirt que nous devons mettre pendant la course, 1 casquette

Saharienne, 1 puce pour le sac à dos, 1 bracelet de course posé au poignet et de nombreux objets publicitaires donnés par les sponsors. Nous déjeunons tous ensemble le midi à Saint Pierre et le soir nous associons à notre dîner au restaurant « la marmite » les 2 assistants Mary et Philippe qui sans eux, aurions eu quelques difficultés pour nous faire véhiculer au départ à saint Pierre et nous récupérer à l'arrivée au stade de la Redoute de Saint-Denis.

Jeudi 20 octobre départ de la course à 22h00 :

Nous nous réveillons comme d'habitude aux alentours de 8h00 prenons notre petit déjeuné et préparons nos sacs d'assistance que les organisateurs nous ont donnés, les sacs seront déposés sur trois sites Cilaos, Sans souci et l'arrivée. Nous n'oublions pas également notre sac à dos avec les équipements de sécurité obligatoire. Une sieste l'après-midi, un repas léger à 18h00 puis avant le départ à 19h00, quelques photos souvenirs en tenue de départ. Comme convenu Mary et Philippe nous emmènent au départ à Saint Pierre, nous arrivons vers 20h00 passons au contrôle des sacs et attendons sagement dans la zone de départ. 5 minutes avant le coup de feu les concurrents sont acheminés sur l'avenue principale où sera donné le départ, dans cette bousculade nous perdons de vue Fabrice et Frédéric, Philippe étant placé devant. Les goélettes sont de la partie et ont pris un peu d'avance afin d'éviter la bousculade. A 22h00 c'est le départ dans cette splendide avenue du front de mer de Saint-Pierre, une foule immense de part et d'autre de l'avenue nous acclame sur plusieurs kilomètres, c'est la manifestation sportive de l'année pour les réunionnais et pour nous coureurs c'est l'aventure. Très rapidement le peloton des coureurs s'étire et il ne reste qu'une trainée au loin de lampes frontales qui gravit la montagne dans les champs de cannes à sucre. Malgré l'heure tardive une foule se masse de part et d'autre de la route lors de la traversée des villages, dans une ambiance de chant et de musique. Je fais les premiers kilomètres en présence de Christophe et d'Alexis, Alain s'est laissé décrocher, pas de nouvelles de Fabrice et de Frédéric, nous devons tenir un bon rythme car il y a après une dizaine de kilomètres des étranglements qui ne permettent pas de passer à deux de front. Nous rattrapons assez rapidement les goélettes et nous nous demandons comment feront-ils pour gravir ou descendre les différentes difficultés qui s'offrent à nous ?

23h52: premier pointage km 14 domaine Vidot c'est un flot ininterrompue de coureurs 2600 au départ, à ce moment là je perds contact avec Christophe et Alexis. Si la température au départ était un peu chaude au niveau de la mer elle chute assez rapidement au-delà des 1000 mètres d'altitude, pas de vent, la nuit est claire, de bonnes conditions pour courir, sur cette partie en plein milieu de la nuit en forte pente des gens sont présents et chantent pour nous encourager.

02h31: deuxième pointage km 25 notre dame de la paix, nous alternons course et marche car par moment la pente est très raide, nous commençons à sentir la fraîcheur, je ne sais pas si Christophe et Alexis sont devant et toujours pas de nouvelles des autres.

04h36: troisième pointage km 35 Piton sec, je décide de mettre mon coupe vent car la température est inférieure à 10°C j'ajoute une paire de gants et un bonnet pour me protéger du froid, malgré les efforts fournis nous nous refroidissons vite dès qu'il y a un ravitaillement.

05h52: quatrième pointage km 41 altitude 2165m Piton Textor, point culminant de la course, j'arrive au lever du soleil mais je ne m'éternise pas au ravitaillement, la température est proche de zéro

degré, avant de repartir j'aperçois derrière moi Frédéric qui arrive. Nous entamons un parcours descendant mais sec ce qui change des années précédentes jusqu'à Mare à bout.

07h21: cinquième pointage km 51 Mare à bout , il fait frais, je me restaure copieusement car nous attend de longues et difficiles montées coteaux Maigres suivi des coteaux de Kervegen. En repartant je croise à nouveau Frédéric qui me dit accuser le coup et souhaite ralentir pour récupérer.

L'ascension est longue et ennuyeuse avec une impression de voir toujours le même paysage, je prends le temps d'une longue pause avant d'attaquer la descente sur Cilaos, un nuage vient assombrir le ciel et y déversant un crachin sur le début de la descente ce qui la rend glissante en plus de sa technicité. Je laisse beaucoup de forces dans la descente qui n'est d'ailleurs pas très rapide.

11h15: sixième pointage km 63 Mare à Joseph, la fatigue commençant à se faire sentir, la température remonte sensiblement ce qui n'est pas pour m'avantager je continue en marchant jusqu'à Cilaos.

12h18: septième pointage km 67 Cilaos je vois Mary et Philippe à l'entrée du ravitaillement qui m'encouragent et me trouve dans un bon état de fraîcheur ce n'est pas pour autant ce que je ressens. Je fais le point avec eux, pour savoir où en sont les autres, Philippe, Alexis et Fabrice avancent à un bon rythme et sont devant, ce qui n'est pas le cas de Christophe, Frédéric et Alain qui se trouvent derrière moi. Je fais une longue pause, après avoir récupéré mon sac d'assistance, je change de vêtements je me lave les jambes et les pieds car la terre est poussiéreuse et est entrée à l'intérieur des chaussettes et m'a provoqué des ampoules que je dois faire soigner par un podologue, en dehors de Mary et de Philippe je ne vois personne du groupe ASAF pendant ma pause. Après avoir repris des forces je repars de Cilaos déterminé avec l'envie d'aller au bout. Avant d'attaquer le Taibit il faut descendre sur bras rouge puis remonter le col avec un dénivelé positif de 1200m.

15h07: huitième pointage km 74 porte d'entrée dans le cirque de Mafate, il faut comprendre que lorsque nous y entrons personne ne viendra vous chercher en cas de difficultés. Dans cette montée difficile, il y a toujours un groupe de gens qui nous offre cette fameuse tisane qui aurait des vertus « revigorante » pour nous aide à terminer l'ascension. Nous basculons au sommet 2080m dans le cirque de Mafate jusqu'à Marla, je ne reconnais pas la descente, elle a été aménagée en escalier ce qui retire ce côté sauvage.

17h39: neuvième pointage km 80 Marla j'arrive à la tombée de la nuit, il commence à faire frais, grande différence de température quelques heures plutôt dans la montée du Taibit. De nombreux coureurs semblent à bout de forces. Après avoir mis ma lampe frontale, je continue tantôt seul dans la nuit, tantôt accompagné par un groupe de coureurs, jusqu'au col des bœufs longue montée pénible en ligne droite suivi d'une longue descente sur un chemin large avant d'attaquer un chemin très technique jusqu'au pointage suivant.

20h51: dixième pointage km 89 Sentier Scout le ravitaillement est très apprécié car cette partie semblait interminable. Je fais une brève pause et repars en m'équipant de mon coupe vent. Nous continuons sur un long chemin descendant semé d'embûches difficile de courir mais j'essaie de tenir un rythme de façon à rester au contact des autres coureurs.

23h16: onzième pointage km 97 ilet à Bourses, là aussi je fais une brève pause et je repars jusqu'au pointage suivant n'ayant que trois km à faire.

00h34: douzième pointage km 100 Grand Place Ecole, ces 3 km furent difficiles mais c'est « Mafate » les sentiers sont réputés pour leurs difficultés techniques, je prends le temps de me reposer car la fatigue se fait sentir et une grosse difficulté nous attend pour aller à Roche Plate, il est minuit passé et je n'ai pas trop envie de dormir, mais plutôt d'en terminer au plus vite de ce « cirque ».

04h32: treizième pointage km 108 Roche Plate, ce passage est très difficile à faire plutôt de nuit à cause des sentiers escarpés on se rend moins compte du danger par contre nous ne pouvons pas admirer le paysage. Je fais une longue pause et je voudrais bien dormir un peu mais il y a de nombreux coureurs emmitouflés dans leurs couvertures de survies et il est difficile de se trouver une place pour s'allonger, je dors quelques minutes assis sur un escalier, puis en repartant je vois Alexis, je ne m'attendais pas à le voir, il est lui aussi sans nouvelles des autres concurrents de l'ASAF. Nous repartons ensemble à l'attaque du Maïdo, Alexis est plus frais que moi et je lui dis de ne pas m'attendre, la montée est difficile, je m'arrête plusieurs fois pour récupérer de mes efforts, il est temps de m'arrêter pour dormir, j'arrive satisfait en haut du Maïdo non sans mal.

07h54: quatorzième pointage km 115 Maïdo tête dure altitude 2030m, j'ai 34h00 dans les jambes et j'ai un besoin énorme de dormir, je mange, je bois et je ne sais plus si je dois partir ou me reposer, voyant d'autres coureurs s'allonger au soleil, je décide d'en faire autant, je ne dors que 10 minutes réveillé par du bruit mais j'ai eu l'impression d'avoir dormi 1h00.

11h34: quinzième pointage km 128 Sans Souci, la descente a été longue mais sans difficultés particulières là aussi aménagée en escalier, je me repose un long moment, je récupère mon sac d'assistance, j'ai un besoin de me laver, des douches en plein air sont installées par les organisateurs, je profite de prendre une douche fraîche au regard des spectatrices ce qui me fait le plus grand bien (la douche et non les spectatrices), avant de repartir je passe voir les podologues pour soigner mes ampoules. En repartant de Sans Souci il est 13h00 il fait très chaud, trop pour moi et je sais que je vais avoir beaucoup de mal à avancer sous cette chaleur, surpris de retrouver Fabrice sur mes talons il me dit qu'il a dormi dans Mafate ce qui explique que je l'ai doublé pendant la nuit. Il me dépose tel un fruit mûr qui tombe d'un arbre, en effet je le vois partir sans pouvoir l'accrocher.

15h39: seizième pointage km 138 Chemin Ratineau, Fabrice est déjà reparti, je ne perds pas trop de temps et continue tant bien que mal, mais ma lucidité me perd et je me fracasse la tête contre un rocher, lui n'a rien eu mais il en était pas de même pour moi, saignements sans parler de la douleur sur le coup.

18h22: dix septième pointage km 146 La Possession Ecole, j'arrive dans un état de fatigue très avancé, les photos qui ont été prises par Philippe le prouve car il m'attendait avec Mary, Christophe qui avait abandonné à Cilaos et Armando qui avait fait toute la course jusqu'à la possession étaient également présents. Me voyant pas très frais, Armando s'est proposé de m'accompagner jusqu'à la fin, ce que j'acceptais, je me suis fait soigner la tête et les pieds et en ai profité pour dormir une vingtaine de minutes, ce qui fut le bienvenu. Je suis reparti à la tombée de la nuit avec Armando et avons pris le Chemin des Anglais, difficulté supplémentaire que l'on se serait bien passée, dans la montée j'ai trouvé le moyen de perdre l'équilibre et d'embrasser un rocher de très près, mais sans mal cette fois-ci.

21h09: dix huitième pointage km 153 La Grande Chaloupe, après un bref arrêt nous voilà reparti sur les chemins des anglais, sur les hauteurs la fatigue a eu raison de moi et j'ai dû m'allonger à même le

sol une dizaine de minutes pour dormir, suffisant pour repartir avec assez de punch sachant que l'arrivée était proche.

00H51: dix neuvième et dernier pointage km 162 Colorado, un bref arrêt puis nous voilà propulsé dans la dernière descente qui nous paraît très difficile si l'on tient compte de notre fatigue.

02h19: arrivée au stade de la redoute km 167 et 9920m D+. La délivrance, je retrouve Fabrice au stade de la redoute qui nous attendait. Ne reste qu'en course Alain qui arrivera à 05h00.

Après avoir dormi quelques heures, nous sommes tous retrouvés au tour d'un verre pour parler de nos exploits et de nos ennuis, se sont joint à nous les familles Lods et Caille qui étaient en vacances pendant cette période. Comme après chaque grand évènement il ne restera que les bons souvenirs ce qui explique que nous revenons dès que l'occasion se présente.

Nous pouvons remercier chaleureusement nos deux assistants Mary et Philippe, je remercie personnellement Armando de m'avoir accompagné sur la fin du parcours.

Nous avons passé un bon séjour tous ensemble, dans la joie et la bonne humeur.



RESULTATS GRAND RAID DE LA REUNION

20 AU 23 OCTOBRE 2016

	NOMS	TEMPS	SCRATCH	CATEGORIE
1	SIGAUD PHILIPPE	35h59mn50s	95è/1688	40èM1H/615
2	VELIA FABRICE	41h21mn34s	304è/1688	128èSH/558
3	CHOUCROUN ALEXIS	46h18mn56s	624è/1688	254èM1H/615
4	CEMERY FABRICE	48h37mn07s	802è/1688	130èM2H/344
5	JOSSO DIDIER	52h19mn08s	1039è/1688	181èM2H/344
6	COUTEROT ALAIN	55h10mn24s	1187è/1688	215èM2H/344
7	SALMERON CHRISTOPHE	15h30mn35s	Abandon 67èkm	
8	PONTIER FREDERIC	15h52mn24s	Abandon 67èkm	
9	DE AZEVEDO ARMANDO	Excellent	Super	Marron

coureur d'orly |

Vous trouverez ci-joint :

- Note de frais des hébergements
- Note de frais de la location du véhicule
- Engagements des coureurs
- Classement des coureurs
- Coupons de vols des coureurs
- Memos voyage

Responsables du déplacement de la section : Christophe et Didier.

Rédacteur : Didier