

Compte rendu sortie ASAF Grand Raid de la Réunion 2019



Samedi, enfin nous touchons le sol de la Réunion ; à la sortie de l'aérogare nous sommes accueillis par l'organisation du Grand Raid avec un pot et un petit cadeau de bienvenue. Récupération des voitures de location et direction le centre de détente de l'Hibiscus, notre lieu d'hébergement. Chaque jour jusqu'à mardi, notre groupe de coureurs A.S Air France

se complète au gré des arrivées d'avions. Comme chaque année notre groupe est une bonne représentation des différents métiers à Air France. Cette année nous sommes 10 + 1 chauffeur-assistance (Isabelle) ; il y a des représentants du personnel de piste, de l'informatique, des mécanos et des navigants. Tout le monde ne se connaît pas mais rapidement l'ambiance est très décontractée, amicale et chaleureuse. Beaucoup d'échanges entre nous : conseils pour la course, rigolades, conseils sur le matériel, anecdotes de courses, mise en place pour chacun d'une stratégie de course...etc. Bref très bonne cohésion et très bon esprit d'équipe même si les niveaux sont différents. Tout le monde s'est bien préparé tout au long de l'année en participant à d'autres ultras-trails plus des entraînements personnels ou en groupe. Cette préparation physique est essentielle et nécessaire mais il faut également se préparer mentalement pour de telles épreuves. Sur les chemins, quand le physique aura du mal à suivre il faut que le mental prenne le relais.

Mercredi, il faut aller récupérer son dossard à St Pierre. Ensuite ce sera beaucoup de repos car que ce soit la Diagonale Des Fous (165km et 9576m D+) ou le Trail De Bourbon (111km et 6433m D+) l'effort sera important et il faudra passer des nuits dehors avec peu ou pas de sommeil.

Jeudi, pour ceux de la Diagonale Des Fous (Roland, Fabrice, Cyril et Philippe), le départ approche. Ne rien oublier (matériel obligatoire), rations alimentaires, vêtement de pluie, vêtement chaud ; bien que nous soyons à la Réunion, les nuits sont très fraîches en altitude et on peut être victime d'une hypothermie. Il faut également préparer les sacs d'assistance et surtout penser à se reposer un maximum.

Le départ est à 22h mais il faut partir tôt de notre hébergement pour ne pas être pris dans les embouteillages et surtout être bien placé sur la ligne de départ, à St Pierre, parmi les 2716 participants. Isabelle, notre chauffeur-assistance se charge de déposer les coureurs à St Pierre.

22h, Le départ de la DDF est donné dans une ambiance survoltée. Le Grand Raid est un évènement très populaire sur l'île de la Réunion. Tout au long du parcours il y a, même en pleine nuit, des gens au bord des chemins pour encourager les coureurs. Grâce au pointage électronique nous suivons l'avancée de nos collègues. Ils sont très bien partis, on espère qu'ils pourront tenir ce rythme jusqu'à la fin.

Vendredi, c'est au tour des participants (Emmanuelle, Christophe, Didier, Fred, Jeremie et Bruno) du Trail De Bourbon de se préparer. Bien que la distance soit un peu plus courte les préparatifs, la tension, le manque de sommeil et les difficultés sont du même ordre. Le départ est à 21H à Cilaos, et là aussi il faut partir très tôt car il faut emprunter une route de montagne (la route aux 400 virages). Là encore Isabelle, nous conduit jusqu'à bon port.

21H le départ est donné, une super ambiance également avec énormément de monde le long de la route. Rapidement la nuit nous engloutit et les lampes frontale des coureurs forment une immense guirlande. Dès le début c'est une ascension de plus de 1000m qui nous attend pour atteindre le gîte de la « caverne Dufour ». Heureusement il y a de nombreux ravitaillements, environ tous les 10km mais entre des chemins très techniques avec de la boue, des racines, de la poussière vont se succéder. Dès que le jour se lève, la beauté des paysages nous fait oublier un petit peu la difficulté. Déjà après une première nuit, on voit de temps en temps un ou plusieurs coureurs dormant, pour quelques minutes, sur le bord du chemin. Samedi, matin nous sommes dans le cirque de Mafate, pas un nuage, il fait déjà très chaud. Heureusement, quelques ruisseaux permettent de se rafraîchir. Dans Mafate, nous sommes entourés de magnifiques et imposantes montagnes. La dernière grosse montée se dresse devant nous : la montée du Maïdo, c'est notre porte de sortie du cirque de Mafate. Il faut bien boire et manger au ravitaillement de Roche Plate avant d'attaquer la montée en plein soleil. A partir de là le parcours est commun avec celui de la DDF. Au fur et à mesure de la montée nous entendons des clameurs à chaque fois qu'un concurrent atteint le sommet. Là-haut, il ne faut pas s'attarder car l'air est très frais et ce n'est pas le moment de faire une hypothermie. La descente jusqu'à la Rivière Des Galets n'en finit pas. Pour ceux du Trail de Bourbon déjà 75km de parcours. Bien que le reste du parcours comporte moins de dénivelé il n'en reste pas moins éprouvant du fait de la fatigue accumulée. Avec en particulier le fameux chemin « Kala » avec ses rochers, branches et raidillons. Tout au long du parcours et durant de longues heures il faut faire attention de ne pas se blesser, ne pas tomber. Les chemins regorgent de danger : rochers glissants, racines, descentes abruptes, apiques... etc. Nous arrivons enfin au ravitaillement de « La Possession ». Suivra le fameux chemin des anglais avec ses montées très raides et où chaque pierre, qui fait office de pavé, n'est identique. Nous avons fait le plus dur,

encore un plein d'eau à « Grande Chaloupe » et c'est la dernière montée vers « Colorado ». Avec la fatigue cela paraît interminable. Mais une fois au dernier ravitaillement de « Colorado », nous dominons la ville de Saint Denis et là comme par enchantement on ne sent plus la fatigue, la ligne d'arrivée est proche (environ 1h). Rapidement nous entendons les clameurs venant du stade de la Redoute, mais la descente semble ne pas finir. Par moment on a même l'impression de s'éloigner. Mais finalement nous atteignons la route, les encouragements fusent de toutes parts, le stade est en vue, la fatigue (quelle fatigue ?) s'estompe, les doutes disparaissent, tous les sacrifices pour arriver jusqu'ici prennent un sens. Porter par les multiples encouragements de la foule, on trouve les forces nécessaires pour finir en sprint. Enfin la ligne, la médaille....La délivrance.....

Comme chaque année, malgré la difficulté de l'épreuve, les difficultés pour organiser le déplacement (eh oui nous organisons tout nous-même) c'est un moment que nous apprécions car au-delà de l'effort physique, du dépassement de soi-même il y a une aventure humaine, de l'entraide et formidable ambiance. D'ailleurs la plupart d'entre nous ont participé plusieurs années de suite au Grand Raid. Nous espérons que cela continuera toujours avec la même bonne humeur et le même mixage de métiers. Avis aux amateurs !

Résultats :

Coureurs sur la DDF (diagonale des fous) : 166km 9611M de D+:

Cyril Levilain 162ème en 37h 14m 09s

Philippe Sigaud 402ème en 42h 18m 07s

Fabrice Cemery 837ème en 47h 45m 34s

Roland Hermenier abandon sur blessure après 31h 25m et 04s

Coureurs du Trail de bourbon 112km 6488m de D+:

Jeremie Niravong 327ème en 32h 00m 13s

Didier Josso 534ème en 36h 17m 23s

Bruno Caille 642ème en 38h 02m 59s

Frederic Pontier 827ème en 41h 11m 24s

Christophe Salmeron abandon sur blessure après 16h 07m 56s

Emmanuelle Prudhomme abandon après 08h 33m 56s

P.S. : Cette année Air France était partenaire officiel du Grand Raid, nous aurions apprécié d'avoir un peu de support pour l'organisation de ce déplacement.

Quelques photos.....



En haut de gauche à droite :
Frédéric Pontier, Didier Josso, Bruno Caille, Fabrice Cemery, Cyril Levilain, Philippe Sigaud, Roland Hermenier

En bas de gauche à droite :
Emmanuelle Prudhomme, Christophe Salmeron, Jeremie Niravong



De gauche à droite :
Frédéric Pontier, Didier Josso, emmanuelle Prudhomme, Christophe Salmeron, Isabelle Wurth, Bruno Caille