

Le GRP 2022, grandeur et décadence

C'est avec grand plaisir que j'ai retrouvé mon frangin, Yvon et ses copains pour se rendre à Saint Lary, belle petite station de montagne située dans les Pyrénées Orientales.

Nous formions une belle équipe : il y avait « le méticuleux » qui prépare son sac de manière quasi-militaire, celui qui rigole tout le temps, le stressé et moi...

Après une journée de repos, c'est le départ de la navette à 6h sous un temps pluvieux et frais pour rejoindre Piau Engaly.

Et là, dans le bus, je me mets à transpirer abondamment et à « tourner de l'oeil », symptôme du malaise vagale. La cause ? Différence de température dehors/dedans, route en zigzag, stress je ne sais pas ?



Finalement, une fois dehors je récupère un peu et prends le départ dans les derniers avec Yvon pour ne pas se mettre la pression. Mon frère semble plus en forme que moi et nous arrivons ensemble au premier ravitaillement qui correspond au départ. La première partie de 8kms et 780m de D+ n'a pas d'intérêt touristique : un simple échauffement.

La seconde partie, nettement plus jolie, démarre tranquillement par une monitrice qui monte doucement vers le fond de la vallée. C'est à ce moment, avant d'aborder une belle ascension que je bloque mon bâton entre deux rochers ... et le casse ! Dommage j'avais repris de bonnes sensations.



Yvon commence à souffrir de nausée. Je lui explique qu'il n'y a pas de

pression car, pour moi, ce sera une longue randonnée. En effet je vois difficilement comment je peux être finir avec ces deux imprévus.

Finalement, je monte pas trop mal jusqu'au col qui s'élève à 2600m. La vue est vraiment belle car le temps s'est bien levé. Je prends le temps de manger un peu en attendant mon frère qui arrive exténué tant par l'ascension que par ses vomissements.

Je repars seul sur une longue descente qui se court bien et j'en profite pour sympathiser avec un vendéen.

Arrivée à Gèdre en pleine forme, 25kms de parcouru et déjà 1550m de D+. Je me ravitaille bien (soupe, pain/fromage, banane et avec la St Yorre ça va fort!). J'attends mon frère

qui est pris en charge par les secours. Abandonne, abandonne pas, telle est la question ? Il abandonne je récupère ses batons autrement je lui laisse. Finalement, dans le doute je ne les prends pas.

En route pour Gavarnie, il commence à faire un peu chaud, je mets ma casquette et les 10kms et 800m de D+ se font bien ou presque : l'eau que j'ai mis au ravitaillement dans ma flasque a un goût terrible, inbuvable ! J'en discute avec une autre coureuse qui me le confirme. Heureusement, nous avons pu changer l'eau au robinet situé sur le bord d'une des rares parties bitumées. La vue sur Gavarnie et son cirque est vraiment magnifique ! Quel plaisir de se retrouver là, je me sens privilégié. Arrivé à Gavarnie, je suis surpris de voir



tant d'abandons. Après un bon ravitaillement toujours à base de soupe et de « salé » je repars d'un bon pas sur le chemin touristique qui se dirige vers le fond du cirque: quelques touristes nous applaudissent et nous encouragent, nous slalomons entre les ânes qui portent les enfants (cela me rappelle mon enfance). Je tente de boire au camelback mais rien ne coule ; Bizarre, le tuyau est bouché ? Et bien, non, je n'ai pas fait le plein et je n'ai plus que les 500ml de ma flasque pour parcourir 11kms et 800m de D+ ! Quel idiot ! Je décide de remplir mon camel à la rivière en espérant qu'elle soit potable. Heureusement, nous arrivons rapidement à un restaurant avec un robinet extérieur, ouf ! La montée, parfois à flanc de falaise est vraiment belle, et je fais le trajet avec un petit groupe de 4-5 coureurs : les discussions vont bon train et l'ambiance est bonne. Arrivé au refuge d'Espugnette, je fatigue un peu car

l'accumulation de plus de 3000m de D+ se fait sentir. Une bonne soupe et je repars. Je ne pense pas à remettre ma boisson isotonique dans le camel. Une erreur qui, je pense va me coûter cher plus tard.

Je me retrouve seul dans les nuages en direction d'un col situé à 2430m. Je suis vigilant pour ne pas perdre la trace. Je ne m'attarde pas trop en haut pour éviter de refroidir et aborde une descente technique, qui petit à petit se poursuit en un chemin qui descend doucement jusqu'à un lac. C'est là que je ressens le début des nausées. Un groupe de coureurs me demande si j'ai besoin d'aide, je les remercie mais je connais ces symptômes passagers.

La nuit tombe, j'allume la frontale et ne voit qu'un mur de fines gouttelettes d'eau : je suis dans les nuages. Avec un coureur, on s'étonne de voir une vache morte sans tête avec un vautour mort à côté : que s'est-il passé ?

Le moral descend en flèche et je décide de proposer à deux jeunes coureurs de faire un bout de course ensemble. On discute un peu, cela me



réveille et me change les idées : encore des vendéens !

Finalement, retour à Gèdre où je me permets de courir avec mes nouveaux partenaires. Au ravitaillement, je me pose avec une soupe et la fatigue revient en force. J'ai Yvon au téléphone qui m'encourage de continuer d'autant que je récupère ses batons. Finalement, deux coureuses (également vendéennes, décidemment) me décident à repartir avec elles. Elles sont pleines d'entrain et me réveille un peu.

Malheureusement, mes nausées reprennent de plus belles et mes nouvelles partenaires ne peuvent pas m'attendre. Je me retrouve seul, sur un chemin très étroit en dévers avec le vide à droite. Il y a même quelques passages de corde. Et moi, j'alterne marche en dormant à moitié et violentes crises de nausées. Je m'allonge tant bien que mal mais très rapidement je grelotte. Je décide donc de repartir malgré tout. Heureusement, venu de nulle part, je croise 4 personnes avec une petite table de camping qui me propose du thé ou du café. J'accepte volontiers un thé sucré qui me fait du bien. Je discute un peu avec eux. Ils habitent une maison juste au dessus du chemin et sont là une bonne partie de la nuit pour donner du réconfort aux coureurs. Ils sont FANTASTIQUES ! Après de chaleureux remerciements, je reprends la route et arrive à Luz St Sauveur où se situe la base de vie. Je reprends de la soupe mais je m'endors sur mon bol. Un coureur dans le même état que moi me suggère de dormir. Après m'être changé, je rejoins un lit de camps et m'endors une quarantaine de minutes. Je me force à me lever en espérant pouvoir manger et reprendre la route. Mais j'ai toujours du mal à lutter contre le sommeil, je n'ai plus de partenaire de course, il est 5 heures du matin et il fait encore nuit...le moral n'est pas bon et je finis par abandonné.

De retour à la location, après avoir dormi dans le bus, je vais mieux. A tel point, qu'avec Yvon on se fait une petite randonnée de 10kms et 200m de D+ en attendant l'arrivée vers 14h d'un de ses amis. On lui fait une ovation car il a fait une super course. On fête ça autour d'une bière en attendant son autre ami, finisher du 160kms. Et encore une bière pour fêter ça ! Son dernier ami terminera le 160kms à 1h du matin alors que nous dormons tous sur nos deux oreilles....

Finalement j'aurai couru (et surtout marché) 73kms et 4400 m de D+ en 22h sur les 120kms et 7500m de D+ prévu. Il y a du regret, de la douleur, une bonne leçon d'humilité mais aussi des paysages magnifiques, des rencontres sympas, beaucoup d'humanité dans ce sport hors du commun. Je me considère vraiment comme un petit poucet de cette discipline lorsque je vois les performances incroyables d'autres macadamiens.

Merci à toutes celles et ceux qui m'ont encouragé par whatsapp, j'aurai aimé aller au bout de cette course pour vous mais il m'a manqué un peu de volonté ou de folie....

Pardon à Catherine qui a passé une très mauvais nuit en me suivant sur le « live »...

J'espère vivre encore d'autres courses avec d'autres macadamiens !

Qui est partant ?!