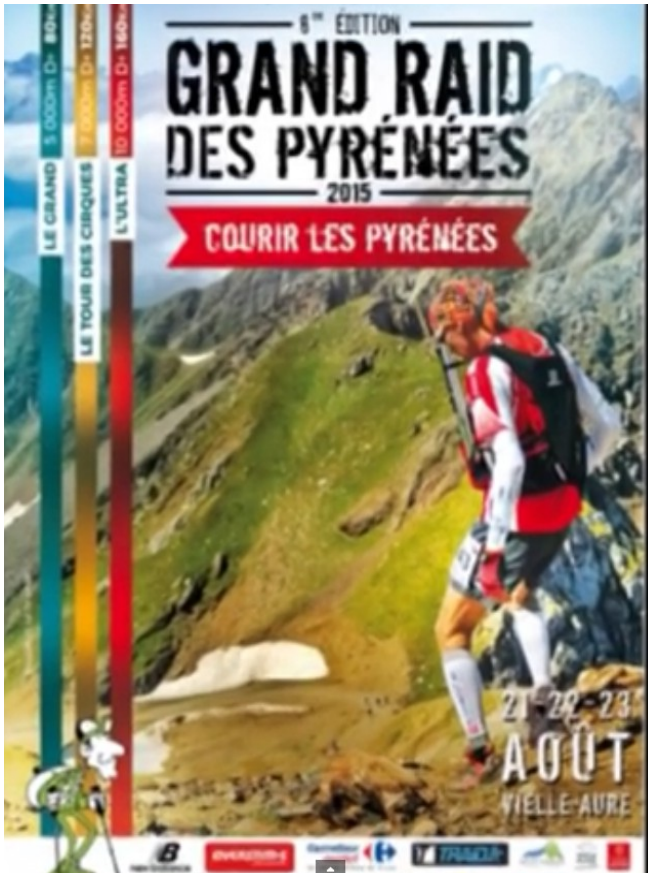
GRP2015 - Le tour des cirques
120 km / 7000m D+ / 8000m D-



C'est le rendez-vous estival de beaucoup de traileurs de toute la France, en particulier, le nord Vendée avec Raid Landes Aventure. Nous nous sommes regroupés à 7 pour l'inscription à cette course : Dimi, Calou, Nico, Christophe, Vincent, Manu et Tom. Chacun a pris ses dispositions en couplant ses vacances avec l'épreuve sportive … les randonnées et les apéros en soirée sont nombreux mais chacun est impatient et en même temps très stressé d'attaquer cette course, …, les différents bruits que l'on peut entendre sur ce raid annonce une course dure et très technique et pour chacun d'entre nous, c'est le passage dans la cour des ultra-trailers avec plus de 100 kms à parcourir en haute montagne.

Le départ est prévu à la station de ski de Piau Engaly à 20 kms de St Lary – Vielle Aure (l'arrivée). Réveil à 6H30 pour un bon petit déjeuner, l'histoire de partir le ventre bien plein et le temps de s'habiller et de ne rien oublier d'essentiel. On embarque avec Carine (la femme de Vincent) et Riton (mon beau-père), nos chauffeurs avec Vincent, moi (Manu) et Christophe que nous passons prendre à l'entrée du camping le Rioumajou avec un peu de retard.

Tout le monde est un peu stressé, on sait ce qui nous attend … une belle et rude journée en perspective. La tension est palpable dans la voiture, chacun essaie de détendre l'atmosphère comme il peut . Au bout de trois quarts d'heure de route, on arrive à Piau … on retrouve Tom qui a fait le trajet en famille et la bande à Nico.

Chaque trailer s'affaire à ses derniers préparatifs avant de se lancer dans le grand bain. Petite photo, avant le départ, et celui-ci est donné à 9H00, avec un temps magnifique grand soleil et 15° et au programme 7000 mètres à gravir et 5 passages à plus de 2200 mètres et beaucoup d'embûches et de cailloux sur notre parcours, mais aussi des vues magnifiques et une multitude de lacs de montagne plus bleus les uns que les autres …

Boucle de piau - 8,4 km / 744m D+ / 778m D- de 1H13' à 1H28'

La course est lancée dans la station de Piau en gravissant une piste bleue jusqu'au sommet (2500m). Chacun prend ses marques, bâtons à la main dès le démarrage, le ton est donné. Le corps s'acclimate à l'altitude mais on est vite essoufflé quand on passe les 2000 mètres. Tom prend rapidement le large au côté de Thibaud Geffard (RVP).

Moi, Vincent et Christophe restons relativement groupés jusqu'en haut de la station. Le stress permanent de ces derniers jours est désormais envolé. Laurent Brochard (ancien champion du monde cycliste) de la team Instinct fait exploser le groupe de tête au sommet, il est le premier à pointer à Piau. Les sensations sont bonnes, je me rassure dans la descente en doublant Vincent.

Nous descendons tous rapidement à Piau pour faire le plein du Camel bag au premier ravitaillement eau.

Piau Engaly / Gèdre (km 25)
16,5 km / 771m D+ / 1596m D-
de 2H32' à 3H22'

Départ de la station pour prendre la direction du port de Campbiel (sommet de l'épreuve : 2596m). Une escalade sur un chemin monotrace avec un peloton étiré en file indienne. Nous sommes à la queue leu leu, nous passons à côté de neige éternelle. Arrivés au sommet, nous basculons pour une descente de 10 kms vers Gèdre. Tom a basculé avec 10 minutes d'avance environ. Christophe termine cette montée un peu dans le dur, il n'est pas au mieux sur ce début de course. Premiers lacets assez rocailleux, mais les plus téméraires coupent au travers pour raccourcir le chemin, je prends mes aises en suivant Vincent, j'essaie de rester le plus souple possible et d'anticiper les gros cailloux.

On traverse plusieurs petits torrents, au gré d'une descente un peu plus large et sans embûches, je prends plus de vitesse, je me retrouve rapidement seul et termine cette descente en sous-bois et la température remonte lorsque l'on descend sous les 1500 mètres. Nous en sommes à 4 heures de course pour 25 kms, la moyenne reste élevée par rapport à nos prévisions. Arrivée à Gèdre au premier ravitaillement solide, j'aperçois Tom et Thibaud Geffard qui repartent tout juste.

Je mange, je remplis mes poches de nourriture solide, je m'arrose … sur le point de repartir, j'aperçois Vincent qui termine juste sa descente avec une figure de style à la clé.

Gèdre (km 25) / Cirque de gavarnie (km 46)
21,5 km / 1700m D+ / 1130m D-
de 4H52' à 6H05'

Grosse montée de 3 kms avec 670 mètres D+ à la sortie de Gèdre sur une sorte de voie romaine avec de gros rochers pour atteindre le hount de Clouzet. Fabrice et Cécile (TSO) m'avaient prévenu et effectivement à la sortie du ravitaillement la mise en jambe est directe. Là-haut, un

point d'eau que bon nombre de coureurs rateront … une source d'eau de montagne indiquée sur un carton à une cinquantaine de mètres du sentier. La route continue sur un plateau très découvert … je suis partagé entre le désir de rattraper Tom et celui d'attendre Vincent. Je continue mon chemin vers le magnifique Lac des gloriettes, d'un bleu impressionnant et l'on aperçoit au loin le cirque de Troumousse.

On s'enfonce dans la vallée d'Estaube pour rejoindre son cirque… j'aperçois au loin Vincent que j'attends et nous faisons route ensemble jusqu'au ravitaillement de Gavarnie. Nous sommes à plus de 6 heures de course, il fait chaud et les organismes commencent à souffrir de déshydratation.

Il faut passer un gros pic avant de basculer vers Gavarnie, la Hourquette d'Alans (2430 mètres) 710m D+. Vincent se rafraîchit les pieds dans un ruisseau. Mon esprit me lâche quelques instants en me disant qu'est-ce que je fais ici ? ... Vincent me recadre rapidement : « Ne dis pas çà ». Ceux qui ont loupé la source sont contraints de boire de l'eau de montagne en direct, car les camels sont vides. On croit un moment apercevoir Christophe quelque 100 mètres plus bas. Petite pause en-haut de la hourquette où un bénévole nous explique ce qu'on voit, c'est grandiose : CIRQUE DE GAVARNIE avec sa brèche de Roland et plus loin le PIC DU VIGNEMALE avec son glacier. On entame la descente sur Gavarnie sur des pierrées, besoin naturel pour moi, la descente est efficace … 1000m D- pour arriver au cirque …

Point d'eau qui est le bienvenu au refuge d'Espuguettes. Petite attente de Christophe mais on ne voit personne de son profil arriver … on décide de filer avec Vincent, la route est encore très longue. La descente devient plus chaotique avec de grosses marches à descendre, le corps commence à souffrir. On arrive enfin sur le chemin qui mène à l'hôtellerie du cirque où l'on aperçoit Sylvie et ses enfants qui nous indiquent les temps de passage de Tom, il a 36 minutes d'avance au pointage du cirque.

Cirque de gavarnie (km 46) / Gavarnie (km 50)
3,5 km / 43m D+ / 243m D-
de 28' à 40'

Petite section par la rive gauche d'une trentaine de minutes pour rejoindre le ravitaillement situé à Gavarnie même. Chacun temporise pour bien se recentrer sur la course, il est quasiment 19 heures … le ravitaillement d'après se fera de nuit. Le comité d'accueil nous attend à Gavarnie, ca fait du bien, les enfants viennent nous accueillir. Pendant le temps d'attente, ils ont

marqué à la craie sur la route le slogan de Raid Landes Aventure : FAUT PAS Y CEDER, bravo les petits, on va faire en sorte de ne pas l'oublier.

Voici le classement après plus de 9 heures de course et 50 kms dans les pattes, 3258m D+ cumulé et 3647m D- cumulé :

TOM en 9H06
VINCENT à 35' / MANU à 37' / CHRISTOPHE à 48'
DIMITRI à 1H54' / CALOU à 2H29' / NICO à 3H40'

Pour Nico, la tête n'y est pas, il abandonne avec beaucoup de remords. Chacun se ravitaille comme il peut, moi je n'ai pas très faim, je ne finis pas mes pâtes, je ne mange pas énormément l'estomac commence à se détraquer … il faut partir assez vite, Christophe arrive, on lui propose de l'attendre, mais il nous fait signe de filer. La section qui nous attend est rude et très technique et la nuit arrive.

Gavarnie (km 50) / Trimbareilles (km 67)
16,7 km / 693m D+ / 1057m D-
de 3H50' à 4H58'

On repart sur la route pour traverser Gavarnie avec les touristes qui rentrent chez eux, en se demandant ce que font ces coureurs de montagne. On remonte rapidement sur des hauteurs où l'on domine la vallée et on aperçoit ce majestueux cirque, c'est tout simplement magnifique avec les nuages d'orage qui se forment au-dessus. Nous faisons route commune avec Vincent, mais je ne suis pas au mieux. Mes forces commencent à me quitter, il faut que je mange et boive … Vincent est bien plus frais que moi, il s'envole rapidement avant la tombée de la nuit à travers ce petit chemin monotrace très étroit. Bon nombre de coulemelles et de vesses-de-loup au bord du chemin et de la végétation basse qui vous rase les mollets. Cette partie est un peu pénible et très technique, le chemin est un peu en dévers et on aperçoit à peine les cailloux qui désaffleurent.

La nuit arrive, 21H30, je sors la frontale, je m'aperçois qu'un jeu de piles est déjà mort, on verra bien. Je suis à deux doigts d'en oublier mes bâtons, heureusement que ça monte, sinon …. Je récupère deux gars un peu plus loin et nous faisons route ensemble jusqu'au prochain ravitaillement … descente en forêt assez longue et petit chemin entre deux haies et toujours une cascade ou un torrent qui ruisselle pas loin, c'est beau le jour mais la nuit ça devient surtout chiant ce bruit. C'est orageux au loin, le ciel s'éclaire de temps en temps mais pas de pluie, ni de bruit.

Arrivée à Trimbareilles, Louis (le gars de Tom) m'apprend de suite qu'il n'est pas au mieux et qu'il abandonne … je suis déçu pour lui et grosse déception pour tout le monde dans les suiveurs … il n'a pas pu s'alimenter depuis Gavarnie et est arrivé à ce ravito en vomissant et en finissant par terre. La nuit s'avance, il est quasiment 23 heures. Je me refais une santé, je mange correctement, il le faut car la nuit est longue, un sandwich Sodebo, de la soupe , des Pompotes, …

Tout le contraire de Tom, Vincent est arrivé euphorique, il a adoré cette section, il a du jus et il dévale. Calou, le pote de Nico abandonne aussi à ce ravito. Sur les 7 du départ, nous ne sommes plus que 4 en courses : Vincent, Manu, Christophe et Dimitri.

Nous avons dépassé la mi-course, le moral est un peu mieux. Je repars au bout de 10 minutes j'ai hâte d'arriver à Luz.

Trimbareilles (km 67) / Luz saint sauveur (km 76)
9,4 km / 606m D+ / 925m D-
de 2H35' à 3H14'

Au départ de Trimbareilles, un mur nous attend dans un bois … 400m D+, il fait bon, on est redescendu sous les 1500 mètres, cette portion est vite harassante. On arrive à une partie très technique voire limite dangereuse, un bénévole posté à chaque bout pour nous indiquer de nous aider du filin métallique qui a été tendu pour l'occasion … heureusement il fait nuit, car le vide est juste sous nos pieds, 50 mètres plus loin, on repart sur un chemin plus roulant pour finir l'ascension. Une descente dans laquelle on croise des gens en soirée qui nous propose de l'eau bien fraîche et du café. On file vers la croix de Sia, nouvelle montée 199m D+. On finit vers sur une route descente, ça s'éclaire la ville apparaît petit à petit. Ma montre s'est éteinte, plus de batterie, les montées sans altimètre, et il va falloir prendre son mal en patience. Christophe me rejoint à 300 mètres de la base de vie où nous allons pouvoir nous ravitailler et changer de tenue.
On arrive dans les 60ème places, le classement à l'arrivée à Luz Saint Sauveur (km 76) est le suivant :

VINCENT en 16H16'
MANU et CHRISTOPHE à 33'
DIMITRI à 2H31'

Petite pause bien méritée après plus de 16H00 d'efforts, 76 kms, 4557m D+ et 5729m D-. Désormais la nuit est bien avancée, il est plus d'1H30 du matin … les organismes sont bien entamées, chacun essaie de récupérer comme il peut.

Christophe vomit, ça va lui faire un bien fou. Moi j'ai une ampoule sous le pied droit que je ne prends pas le temps de faire soigner. Vincent et Christophe essaient de dormir un petit quart d'heure. Après une heure de pause, Vincent repart entièrement changé. Je m'accorde une pause plus courte de 35 minutes (certainement une grosse erreur).
Nos supporters les plus téméraires sont là. Ils attendent notre départ pour monter dormir à Tournaboup (dernier point pour eux avant l'arrivée).
Nico est là, il nous prodigue quelques conseils, il sait ce qui nous attend … pas nous et d'ailleurs heureusement peut-être.
Christophe prend le temps de bien se réalimenter … notre DAEHNE landais est en train de se mettre en marche. Après une heure de coupure, il repart. A la sortie de la base de vie, l'ordre est le suivant :

VINCENT en 17H20'
MANU à 5' / CHRISTOPHE à 31' / DIMITRI à 2H04'

Luz saint sauveur (km 76) / Tournaboup (km 88)
12,2 km / 793m D+ / 44m D-
de 2H25' à 3H11'

Je repars frais dans les rues de Luz … se changer entièrement cela fait du bien le premier quart de course, après la fatigue reprend vite le dessus. On traverse quelques petits bourgs dans la pénombre sans un chat, que des hommes avec des lampes frontales qui marchent avec des bâtons à la main. Je connais un peu ce secteur car nous étions en vacances ici cet hiver, on va dire en repérage. Chemin très large aux bords de Barèges où je fais course commune avec la première du 160 km qui est très droite dans sa course et a l'air très bien (Jocelyne Pauly – grande trailer de la région) et qui mettra plus de 2 heures à sa dauphine à l'arrivée. J'avance péniblement mais j'avance, on finit par la route pour arriver à Tournaboup (station de Super Barèges).

J'aperçois les camions qui sont stationnés sur le parking où tout le monde dort, il est plus de 5 heures quand on arrive au ravito. On vient tous de dépasser notre record en terme de longueur de course qui étaient aux alentours de 80 kms pour l'ensemble des coureurs restants en course.

Je me ravitaille avec une bonne soupe bien chaude, Vincent est déjà reparti, il a pris moins de 10 minutes de pause. Christophe arrive 2 minutes après moi, il a mis 20 minutes de moins que moi et Vincent dans la montée … il a la patate, … Isabelle, sa femme arrive. Petite pause d'un quart heure et on repart ensemble pour peu de temps. Nous sommes à plus de 20 heures d'efforts. Et il en reste encore.

Tournaboup (km 88) / Pountou (km 91)
2,6 km / 314m D+
de 33' à 41'

Petite partie de montée assez simple mais rendue plus difficile par la fatigue où des commissaires de course nous font bifurquer simplement sur le 120 km pour monter le Col de tracens et arrondir les chiffres de la course 120 kms et 7000m D+.
Christophe est parti comme une bombe, je n'ai même pas essayé de le suivre, s'il continue sur cette lancée il va faire un gros final. Sur cette section, il nous met à moi et à Vincent 8 minutes en moins de 3 kilomètres .

Pountou (km 91) / Hourquette Nère (km 100)
9,3 km / 1022m D+ / 307m D+
de 3H13' à 3H28'

On va bientôt atteindre les 100kms de course au sommet de de la hourquette, ce sera l'avant dernière ascension de la course en terrain pierreux. Nous atteignons le lac dets Coubouts et le jour commence à apparaître. Des montées usantes pour le moral et les muscles, énormément de cailloux sur cette fin de parcours. Avant d'arriver au col de Tracens (422m D+), un coureur est allongé dans sa couverture de survie et deux autres l'accompagnent et ont prévenu les secours. Un hélicoptère va venir le chercher. Je me pose avant le col pour allumer le portable et regarder tous les messages de soutien, j'essaie d'appeler Elise mais sans succès. Il est environ 8 heures quand je franchis Tracens (2463 m), direction la cabane d'Aygues Cluses où est prévu un ravitaillement en eau. Descente avec pleins de gros cailloux partout. J'aperçois au loin cette fameuse cabane, avec un bon nombre de coureurs autour. J'y arrive enfin péniblement, je me ravitaille un peu, je prends le temps d'essayer de dormir un petit quart d'heure.

Je repars pour la hourquette (309m D+), c'est très dur, je m'essouffle très vite dès que j'adopte un rythme trop élevé. Je prends mon temps et fais de petites pauses régulièrement. J'arrive là-haut (2465 m) pour le pointage avec deux bénévoles à qui je demande ce qui nous reste à faire. 100 kms … je suis entré dans la famille des centbornards . Plus qu'une grosse montée, avant la descente sur Vielle Aure.

Hourquette Nère (km 100)
Restaurant Merlans (km 108)
7,9 km / 198m D+ / 625m D+
de 1H45' à 2H15'

Descente encore très compliquée pour arriver sur le lac de l'Oule, entre gros cailloux, sapins arrachés, torrents traversés à maintes reprises. J'appelle et je réponds aux messages, j'en ai un besoin crucial. Mes parents, Elise au téléphone, ça fait du bien, j'essaie d'estimer mon heure approximative d'arrivée … vers 13H00. Mes pieds me font mal, j'ai des ampoules sous chacun à l'avant. Je croise beaucoup de randonneurs qui nous félicite. Barboune (Christophe Barbeau) m'appelle pour avoir des nouvelles de Tom, j'en profite pour lui demander les heures de passage de chacun à la hourquette … j'aperçois en même temps Vincent en contrebas, il doit avoir 10 minutes d'avance environ.

Direction le restaurant merlans, une montée avec un chemin en dévers et une belle averse qui nous contraint à mettre notre veste technique avant d'arriver au resto.

Dernier ravitaillement à c'est fini … KM 108 … classement
CHRISTOPHE en 26H05'
VINCENT à 29' / MANU à 40' / DIMITRI à 1H54'

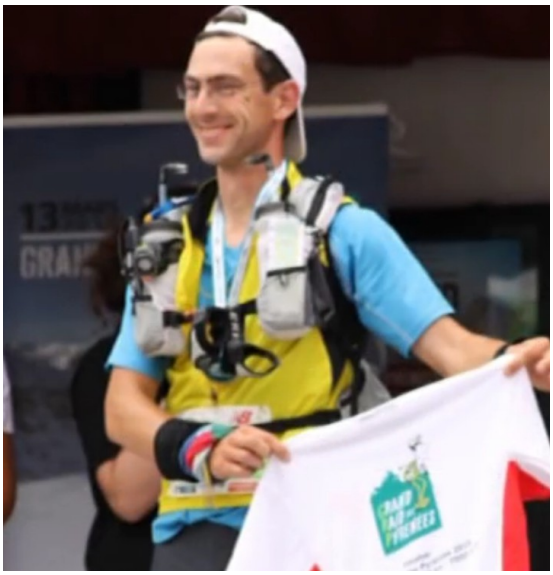
Je rejoins Vincent à ce ravitaillement, on repart ensemble sous la pluie …

Restaurant Merlans (km 108) / Arrivée (km 121)
12,8 km / 177m D+ / 1424m D+
de 1H49' à 2H58'

Dernière montée sur un chemin plat sans cailloux à l'image de notre première ascension à Piau, une piste de ski … j'arrive en haut avec Vincent. Au tour de Carl d'appeler pour prendre des nouvelles de Tom. Et puis c'est la descente infernale vers Vielle Aure, je dis rapidement à Vincent de partir seul, je ne peux pas le suivre sur les pistes la pente est trop raide et mes pieds me font un mal de chien. Il ne reste qu'à descendre mais que c'est dur. On arrive à

Espiaube encore 7 kms. La famille est là, ils m'attendent depuis longtemps, merci pour leur patience. Elise m'accompagne pour ce dernier tronçon, c'est la première fois qu'elle m'attend à courir… ça va pas vite mais on descend quand même et bon nombre de concurrents, nous dépassent du 120 et du 160.

Plus on descend, plus il fait chaud, on descend sous les 1000 mètres, j'ai faim, j'ai soif, je suis fatigué mais je vais y arriver, j'ai du mal à me dire que ça fait plus de 24 heures que je cours, comme quoi quand la tête veut, le corps peut. Je veux passer sous les 30 heures et rester dans les 100 premiers. Ça y est, on aperçoit Vielle Aure, il fait très lourd, je fais le dernier kilo en marchant tranquillement.



Un final fort en émotion où on a envie de pleurer, mes enfants, ma femme, les copains, la famille … j'ai réussi, j'ai fini. Un super trail très beau pour les yeux, très physique pour le corps et très dur pour la tête quand on voit le nombre d'abandons, environ 60 %. Certains disent même à l'arrivée qu'il vaut le 160 … ?
J'éprouve une grande satisfaction à l'arrivée. Un grand merci et un grand bravo à la bande des 7, à tous les suiveurs, à tous les concurrents (même ceux qui ont abandonné), à tous les bénévoles et à l'organisation.

FINISHER DU TOUR DES CIRQUES 2015

1er Pierre SAUCY en 21H15'
5ème Laurent DROUIN en 22H15'
39ème Thibaud GEFFARD en 26H34'
58ème Christophe COUDRAY en 27H55'
77ème Vincent JAUD en 29H19'
92ème Emmanuel PIFFETEAU en 29H56'
142ème Dimitri ROY en 31H50'

Manu.