

L'ultra pas du diable - 120KM - 6.500 m D+ - 29 et 30 avril 2017

Regardons-le de profil avant de le découvrir !

PROFIL DE L'ULTRA DU PAS DU DIABLE, du SAINT-GUIRAL et du ROC DE LA LUNE 2017



Nous sommes habitués à regarder ce genre de profils, toujours prêts à en découdre, mais chaque course a un caractère spécifique, qui nous laisse toujours dans l'expectative d'une belle rencontre.

4h du matin, -4°C, un fort vent, nous voilà au départ de l'Ultra du Pas du Diable, première épreuve de l'Ultra Mountain National Tour, challenge des plus grandes courses d'ultra endurance de France.

Ludovic COLLET, la voix du trail, revêt un habit de lumière et se présente tel notre ange gardien, celui des traileurs, face au parcours endiablé qui nous attend, bien gardé par Stéphane TAILHADES. Un combat ange et démons commence à se livrer sous nos yeux, chauffant les coureurs et le public, avant de partir vivre ces moments mêlés de lumière et parfois d'ombres, voire de ténèbres.

Cet ultra se déroule entre l'extrême haut du Gard et le bas de l'Aveyron, dans le Parc Naturel Régional des Grands-Causse et celui des Cévennes. Un environnement magnifique, sauvage à souhait traversant d'immenses forêts, jusqu'aux crêtes, des sentiers, monotraces mais aussi de nombreux « droits dans le pentu », semblant être la marque de fabrique des Saint-Jeantais. Mais cela ne suffisait pas, nous aurons droit aux cordes, échelle, tuyaux d'écoulement d'eau, grotte, l'abîme de Bramabiau... bref, ils sont très joueurs et inventifs pour satisfaire notre esprit de gamins. Ceci étant, ce tracé nous a permis de découvrir des rivières magnifiques comme dans les Gorges de la Dourbie, ou des montagnes empreintes d'histoire* comme le Saint Guiral, point culminant de la course à 1.366 m d'altitude, le tout dans une végétation luxurieuse et odorante comme les genêts.

J'aurai eu la joie de rencontrer dès mon arrivée à Saint-Jean-du-Bruel, la marraine de l'épreuve, Emilie LECOMTE, grande traileuse, gagnante du « Tor des Géants », de la Diagonale des Fous, détentrice du record féminin de la traversée du GR 20 en Corse.

Je découvre une personne certes passionnée et engagée, mais aussi avec beaucoup de recul et de sagesse. Passionnée de nutrition sportive, nous échangeons sur sa gamme de produits <https://www.phytoquant.net/sport/fr/>. J'emporterai avec moi deux sachets de soupe. J'avoue que sa proposition est judicieuse : encombrement minimum, fort potentiel nutritionnel, agréable, goûteux et côté digestion, rapide et sans effort. Je vais approfondir les bienfaits de cette gamme.

Me revoilà encore à peaufiner ma nutrition et mon hydratation. Je suis bien avec ma base, Herbalife (Hydrate, Prolong, et la barre protéinée au chocolat), et les Mix Pan Cakes de Rodolphe (super pate souple à base de patate douce, et légère) de <http://www.exior.fr/>. Sans oublier quelques petits morceaux de sucre roux de la Réunion...

Et oui, on a tous nos habitudes et les sollicitations se multiplient. Mais c'est un préalable. C'est comme à l'armée, on apprend le PAM : Personnel, Armement, Munitions. Sans cela, pas la peine de partir à la guerre ou de défier l'Ultra pas du diable !

Et la course au fait ?

Somptueuse, difficile, très difficile même. Après des conditions météo plutôt favorables, si ce n'est le froid et le vent, les éléments se sont déchaînés jusqu'à pousser la préfecture à ordonner l'arrêt de la course dans la journée de dimanche. Les pentes glissantes passaient le cap du danger.

Nous sommes venus à trois de la Team Grand Raid Camargue, créée pour prendre du plaisir ensemble et faire connaître aussi notre événement. Sidnei, Thierry, et moi.

Sidnei, qui ne sort jamais son appareil photo et son drapeau brésilien, avancera bien, dans la même trame que Lodève, mais marquera le pas au 60ème km, à cause de problèmes gastriques dont nous devons reparler. Sa préparation finale fût difficile à concilier avec son métier du bâtiment.

Thierry, quant à lui, avait besoin de s'exprimer, après un mois familialement très difficile, où l'ombre et la lumière n'ont cessé de se relayer. Finalement, la clarté de l'aurore avec la venue de la vie victorieuse et une maman en bonne santé, lui permettra de venir honorer ce tracé. Il était chaud bouillant pour cet ultra, lui qui nous en a vanté les mérites, auprès de sa maison de vacances de Saucières et dans ces contrées qu'il se plaît à sillonner à la moindre occasion.

Nous avons donc cheminé avec Thierry tant que possible ensemble, comme d'habitude, jusqu'au moment où dans la montée du Saint GUIRAL, j'ai découvert mon binôme sous un autre jour. Cela m'était déjà arrivé, mais le voir lui dans cet état, ça ne faisait pas partie du plan d'attaque. Alors que l'ombre de la nuit nous enveloppait et que le vent et le froid se renforçaient, un moment ténébreux s'annonçait. De suite je m'avance et prépare un lieu à l'abri, le temps d'accuser le coup et repartir... Finalement, nous le gèrerons jusqu'au sommet où Thierry espérait se remettre entre les mains des secours juste une heure puis repartir. Mais il n'y avait pas de place pour lui à l'« hôtel », car il affichait déjà complet. Un bon coup du sort encore.... Il reste sous sa couverture de survie guettant une accalmie gastrique. Du temps nous convenons que je m'avance. Au ravitaillement suivant je me pose et attend, m'assoupit même. Finalement, il arrive, s'installe à côté de moi. Puis lors d'un sursaut, nous échangeons, et j'entends ce « vas-y », annonceur à la fois d'un finish en solo, et d'un point d'interrogation le concernant...

Bien trois heures se seront écoulées depuis cette descente aux enfers, et je me remets en route pour aller franchir cette ligne d'arrivée tant désirée. Ce sera long tout seul. Comble de l'épreuve, l'arrivée est située sur le stade de Saint-Jean-du-Bruel, au pied du calvaire... auprès de Ludovic COLLET impatient de rencontrer chaque finisher de l'ultra, ayant ainsi enrayé le pas du diable.

Finalement, après une bonne douche et un bon repas, je discutais avec une équipe de Metz, quand mon téléphone sonne. Thierry. « Viens me chercher ! » Cette injonction m'a marqué. « Ne t'inquiète pas, j'arrive. Tu es où ? » « A côté des jeux d'enfants » « tu es arrivé ? » « Oui » Je suis dans le gymnase en face l'arrivée et la voiture est garée à côté, je viens » « Non j'arrive, je suis là ». Le voyant franchir la porte, orné comme un cosmonaute, je lui dis « bravo, toi tu es vraiment fou ! »

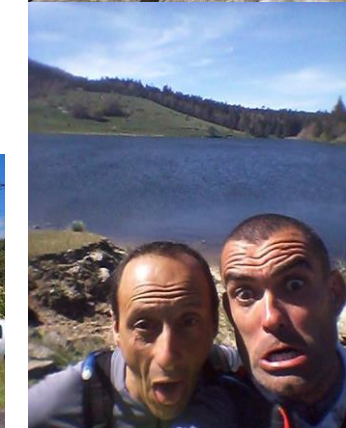
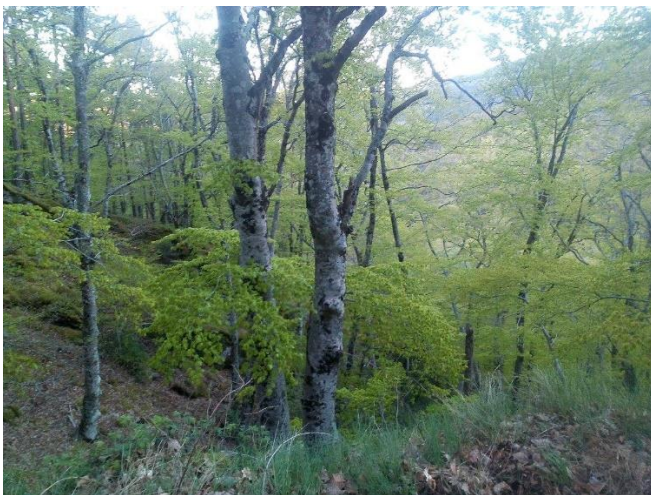
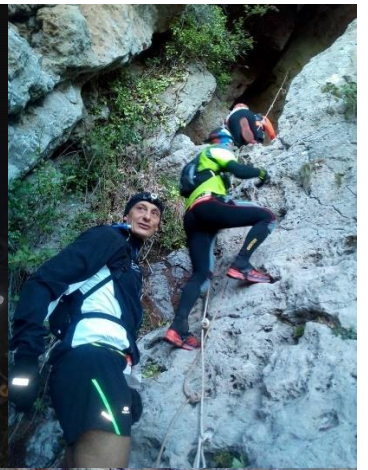
De l'ombre à la lumière, de la grimace au sourire, de l'abandon à la victoire, pour devenir finisher, il n'y a souvent qu'un pas à franchir. Mais il n'y a que nous qui pouvons le poser.

Il reste quelques copains qui doivent nous rejoindre la prochaine fois pour une autre aventure. Je ne sais pas si ce témoignage leur donnera envie d'enclencher le pas... pour quelques heures.

Je vous laisse avec quelques photos. Si vous vous demandez pourquoi nous avons tenu, regardez ces photos de paysages notamment et la chaleur partagée sur l'album Facebook de Evasion Sport BY Charles, ou sur le site de l'organisation : <http://traildurocdelalune.blogspot.fr/p/les-photos.html>

*Pour poursuivre votre information sur les trois saints locaux, (Guiral, Loup et Alban), entre légende, mais aussi réalité :

- <http://www.mairie-arrigas.net/index.php/site-map/2012-03-02-07-23-02/2012-03-02-07-21-24/82-saint-guiral>
- <http://www.midilibre.fr/2012/06/06/saint-guiral-une-tradition-vivace,512686.php>



Sportivement,
Laurent