

Raid des chaussées 2010

Compte rendu de course de l'équipe : Raid Aventure Pays de vie 2 sèvres

Notre équipe est composée de Sam GONNORD en capitaine, Olivier VERGNAUD, Stéphane MULLER et Christian MOREAU. Sachant que pour un raid de ce niveau technique et physique, nous avons essayé de bâtir une équipe homogène en composant avec les défections éventuelles de l'équipe 1. Notre objectif est clair, être un appui de choix pour notre équipe leader en cas de coup dur et pourquoi ne pas jouer une place dans le top 5 ! En tous cas faire mieux que l'an passé, ou nous avons décroché une 8^{ème} place !

La prépa :

Cette année pour moi, une prépa jonglant entre ultra des templiers et RDC : j'ai donc opté pour un gros travail en volume en course à pied mi-juillet-mi-août avec 2 semaines à plus de 100km et des grosses séances de VTT. Pour finir par de la technique montée descente ! Bref je suis plutôt dans une période « fatigue » pour affronter ce raid ! Il faudra simplement gérer le samedi matin ! Mon rôle sera de gérer au mieux mes potes et surtout orienter sans faute !!!

Olivier avec un printemps monstrueux et 2 victoires sur trail court cet été (dont le bugul noz) me donne plein d'espoir, d'autant qu'il a vraiment bien travaillé le VTT !

Steph est un raideur confirmé mais à vrai dire on ne sait pas vraiment son niveau car il marche toujours « au frein à main ». Son point fort reste le VTT et il sera chargé de nous emmener !

Christian reste sur des résultats plutôt négatif en raid, il a toujours ces problèmes d'alimentations !!! Il sera cette année notre joker, ne sachant pas vraiment où il en est, nous décidons de limiter au maximum son temps de course. Mais son expérience du RDC peut s'avérer un atout majeur !

Une semaine avant le raid, on décide de se faire une rando VTT : 60 bornes roulantes ! Olivier chute lourdement sur un chemin sans difficulté technique ! Résultat : hématome intercostale et grosse douleur musculaire !!! **Super** ! Il prendra la décision de partir la veille du raid, c'est dire ! On peut dire que cette dernière semaine fut plutôt tourmentée et pas vraiment sereine. Bref, on s'engage sans aucune certitude !

Vendredi soir : installation du bivouac à Mortagne ! Avec 4 équipes du RAVPAVI, ça fait du monde. Mais comme d'habitude nous sommes tous très heureux de nous revoir ! Après la récupération des dossards et du road book, on effectue un petit briefing ! Pas de grosse surprise, il nous reste maintenant qu'à rentrer dans la course !

Et c'est parti

Samedi :

Relai : l'objectif est de partir vite pour lancer la course devant, mais l'équipe de Fred Cantin prend les commandes rapidement ! On sent qu'il veut rester maître de la course ! Nous on termine le relai

avec un bon 200m de retard mais le quatuor de tête est déjà formé ! On laisse partir car on ne peut rivaliser.

Sp1 : cap fléché : 10,5km : on part tranquille et on se laisse décrocher, il faut lancer la machine dans la course et surtout ne pas griller Steph dont la cap n'est pas le point fort ! Olivier me semble bien et moi pas encore bien chaud !

Sp2 : co VTT 18km : on ne s'alimente presque pas ! On a une liaison de 2km fléché avant d'attaquer la co ! 2 postes à tracer sur une carte IGN TOP 25 dont la qualité graphique laisse une nouvelle fois à désirer ! Il était en effet très difficile de lire les courbes de niveaux et dieu sait qu'elles ont leurs importances ! De plus le lieu de départ n'est pas bien orienté sur la carte. Je mets bien 5mn avant de rentrer dans la carte et choisir mon tracé ! Je remarque que le tracé rouge sur la carte donne des propriétés privées avec des terrains très peu roulants ! Je suis donc prudent sur mes choix et décide de laisser un poste pour ne pas tomber sur une mauvaise surprise et faire un hors délai ! il reste une petite liaison avant de rejoindre le CP durant lequel on crève ! Heureusement que ce n'est pas arrivé pendant la CO !

Bike & run : 11,5km : on rentre très mal dedans, je sens Steph déjà fatigué et olivier n'a pas une grosse allure ! Moi-même je ne suis pas super, il faut dire que c'est quand même parti vite ; il faut gérer ce temps faible du mieux possible. Mais avant de rejoindre le prochain CP, on traverse la sèvre à gué et olivier sent une douleur au niveau des hanches ! On croise Chantonay raid, la tête de course est à environ 20mn ! Ça me semble raisonnable !

Liaison canoë 2KM : je décide de partir sans ravito afin de rester dans la stratégie de départ avec l'équipe 1(appui sur la Co 2) ! Mais on n'avance à rien et un paquet d'équipe nous rattrape. Est-ce dû à la fatigue

CO 3km : sur IGN zoomé 5000, 6 postes en ordre imposé sur une carte propre ! Le gros problème arrive. Olivier ne peut plus courir et a beaucoup de mal à marcher car sa douleur devient insupportable. Que faire, on ne peut le remplacer ici, il faut continuer en marchant ! En l'aidant le plus possible pour soulager sa jambe ! C'est vraiment la grosse tuile car il devait être notre moteur sur les sections courantes ; je suis dépité, une nouvelle fois le sort s'acharne sur mon équipe ! Mais je n'abandonne pas, il faut continuer quand même ! Cette fois on est vraiment largué, mais il faut ramener olivier au CP pour qu'il puisse se soigner ! Son état m'inquiète vraiment car il souffre le martyr ! Le retour en canoë est une corvée de plus, le moral n'y est plus mais faut quand même avancer ! Cet épilogue aura permis à Steph de souffler et de bien récupérer !

Arrivé au CP, olivier peut enfin abrégé son chemin de croix, il est pris en charge par nos assistants et soigner sa jambe ! On a une demi-heure de pause pour effectuer le tire à l'arc, je m'y colle et réussi à mettre 2 flèches dans la cible ! On effectue le changement avec la rentrée de Christian. Ce n'était pas prévu qu'il rentre si tôt, mais nous n'avons pas le choix ! On verra bien !!!

VTT Carté 14km : avec un homme frais, la différence se fait immédiatement sentir, Steph nous emmène devant et moi je fais une très bonne lecture ! On fera un bon temps et la bonne humeur qui ne nous a jamais lâchées nous fait relativiser l'évènement ! Le seul gros hic c'est que si les barbares devant se plantent je ne pourrais leur être d'aucune aide !!!

Co au score 25 postes 1h15 : carte au 10000 IOF : une petite liaison cap pour récupérer la carte et c'est parti ! Je ne réfléchis pas 30'' ! Pour tous prendre ne faut pas traîner et surtout ne pas se planter. Dès le début je ressens des débuts de crampes mais heureusement, j'enchaîne bien les postes, ma lecture est très propre et notre course linéaire ! Mes 2 compères sont bien physiquement et j'augmente petit à petit l'allure car les sensations reviennent au fil des minutes ! Une petite incompréhension avec Christian aurait pu nous coûter cher mais heureusement je réagis rapidement ! On fait quelques postes avec Hervé des dérailleurs, il est vraiment bien sur cette discipline mais sur un poste il lâche vite, ce qu'il leur coûtera très cher au final. On prend tous en 1h06 ! À voir la mine déconfite des autres équipes je pense qu'avec le jeu des pénalités on a du faire une bonne opération ! On revoit Olivier au bivouac, je suis rassuré car malgré sa douleur il est encore avec nous.

Bike & run : 12km ! À la lecture de la carte, je ne vois pas de piège ! On fait un bon bout de chemin avec une équipe d'après et on en profite pour se taper la discute ! Pendant la CO j'ai croisé Nico en B&R sur un chemin où il n'avait rien à faire (sans doute des mn précieuses qui s'envolent.....) Le rythme n'est pas élevé mais on se tape quand même des bonnes patates pour rejoindre le bivouac ! Christian ne me semble pas entamé physiquement et Steph qui devait sortir le samedi a bien tenu le coup ! Il faut absolument l'économiser au maximum car maintenant il faut qu'il fasse les 2 jours !

Spéciale piscine : que dire de plus, par défaut c'est moi qui me tape le parcours ! Résultat sans surprise car je termine dans les derniers et perd 8mn sur les 1H45 pour faire la CO de nuit... Le RDC a voulu innover, je ne suis pas contre un tel système, mais quelle organisation pour faire passer 110 mecs dans la flotte !!!

Le bilan du samedi est pour nous très mitigée, car malgré une bonne place général (5ème), je n'ai plus Olivier avec moi et aucune certitude quant à savoir si Christian et Stéphane sont capables de finir le raid. En revanche l'équipe 1 est en tête et sur l'espoir on est également 1ère ! Quelques bières plus tard, on relativise le tous : pour nous il s'agit de prendre spéciale par spéciale et on fera les choix au fur et à mesure ! Si par malheur on devait être mis hors course, on fera quand même le dimanche pour aider au maximum les gars pour remporter le raid. L'organisation a mis à disposition un ostéopathe : Olivier en profite pour se faire manipuler ! Le diagnostic est clair : léger décalage au niveau du sacrum qui provoque un pincement sur les adducteurs ! Il se sent mieux et on verra son état le dimanche matin pour voir si il est ok pour reprendre en sachant que les douleurs seront encore là !

La CO de nuit : CO au score : 1h45 avec 25 postes : carte au 10000 IOF :

Malheureusement on attend 8mn après le coup de pétard avant de partir ! Je prévient Steph et Christian que je ne vais pas les ménager ! Dès que j'ai la carte en main, je suis dedans ! J'analyse tout en courant vers le 1^{er} poste ! Si on ne lâche pas on doit pouvoir tous prendre ! Christian a la puce montre des signes inquiétants de fatigue, entre temps on reprend les barbares partis avant nous, mais Christian ne peut tenir le rythme, je prends donc la puce et la carte et il va falloir en plus que je gère Christian qui va de plus en plus mal ! De nouveau j'oriente vraiment bien, mais je dois sans cesse être vigilant pour ne pas perdre mes camarades qui ont beaucoup de mal à me suivre ! Je suis conscient qu'ils donnent leur maximum, mais sur une Co au score, il n'y a pas le choix il faut tous donner ! Dans les coteaux je rejoins encore les barbares et aide les dans ces choix d'attaque ! On est bien et au ¾ course, c'est sûr on va tous prendre ! Je les gère au mieux mais les contrôles sur les postes les

obligent à faire les efforts jusqu'au bout. Juste avant de rejoindre le CP Christian ne va pas bien du tout et à la limite de tomber, avec Steph on le soulage comme on peu pour le faire avancer ! il reste 5 postes et 1/2h et il faut remonter une putain de cote 2 fois ; sur le poste 24, j'y vais seul car Christian est incapable de monter ! Un organisateur me signale qu'il faut être 3, mais je pointe quand même le poste ! On finit vraiment à l'arrache mais avec une bonne marge d'avance en 1h33 ! Christian est transparent et en hypo, mais il a réussi à aller jusqu'au bout ! A la lecture des résultats on prend une pénalité règlement de 15mn sur ce poste 24 et une balise non validé : 15, pourtant je les bien pointées...encore une belle CO malgré les difficultés rencontrées je suis content de notre perf, mais maintenant Christian est out, en espérant qu'il se refasse la cerise pendant la nuit !

Après une bonne douche, une bonne platée de pates dans la tente de l'équipe de marc (avec quelques bonnes crises de rires !!!) on débriefe sur la journée et sur les objectifs du lendemain ! Pour nous il faut absolument que Christian puisse repartir le dimanche matin. Mais le fait qu'il vomisse et qu'il n'arrive pas à s'alimenter m'inquiète vraiment ! Par contre je suis agréablement surpris du niveau de Stéphane, il s'est très bien gérer et je ne doute pas de son envie pour le dimanche.

Le lendemain matin, au réveil, il fait très froid et la première gelée de l'automne nous cueille au vif ! Ça aide pas pour soulager les courbatures ! Moi perso, j'ai de bonnes sensations et je sais que le dimanche est toujours plus facile ! Christian a l'air d'avoir récupéré, Steph est bien et Olivier va beaucoup mieux, s'il doit rentrer, ça ne sera pas avant la SP2 !

Relai cap : on sait que ça va se tirer la bourre devant, et qu'il faut gérer au max Christian, on se laisse une nouvelle fois décrocher ! Pour être autour de la 20^{ème} place !

Cap 11KM fléché : l'avantage de ce genre de section c'est que tu ne réfléchis pas beaucoup et que ça permet de bien faire monter la machine en température, mais qu'est ce qu'on se fait chier....Christian montre dès le début des signes de lassitude, on se fait doubler ! Ce n'est pas grave il faut arriver au bout, on soutient et aide Christian du mieux possible, mais cette fois c'est sûr il ne peut plus avancer. On finit les 2 derniers kilos en marchant ! il me dit qu'il ne peut plus continuer : trou noir dans ma tête est ce qu'olivier est prêt pour rentrer et si il rentre va-t-il tenir ?? Christian à tous donné, mais une nouvelle fois finis dans un état de fatigue extrême !

VTT 10km fléché et 8 a la carte : olivier me rassure tous de suite, il se met devant et nous tire sur les 1^{er} kilos, pas de douleur et une grosse envie, il applique les méthodes d'assouplissement que lui a montré l'ostéo ! Par contre je vois que Steph commence à piocher ! On essaye de s'accrocher a une équipe d'atras qui nous rattrape, mais on ne peut suivre leur rythme ! J'ai toujours dans ma tête l'objectif de gestion de mes camarades, je vois bien qu'ils ne sont pas au mieux et que je vais encore leur taper dedans pendant la CO ! De toute façon des qu'arrive la section carté, j'oriente encore une fois très bien et cette fois avec notre petit rythme on, on reprend des équipes et on a la grosse surprise de doubler l'équipe de Fred Cantin !!! On ne se pose pas de questions et je me dis que ça fais une équipe de moins pour la gagne des barbares ! Sur la fin de section Stéphane craque complètement nerveusement et fond en larmes en arrivant au CP ! Je me rends bien compte des efforts qu'ils sont en train de donner, je prends conscience que je me dois de les emmener a Tiffauges coute que coute, on a plus le droit d'abandonner ! De plus le fait de revoir jaja nous remotive tous !!

SP escalade et tir : On est neutralisé 1 heure pour faire les spéciales, je ne traîne pas et file à l'escalade : j'assume une voie à 20mn sans difficulté ! En sortant de la spéciale sebos vient me voir et me demande de repartir avec eux pour faire la CO ! Il nous reste 18mn pour faire le biathlon : je le fais avec olivier au tir : 2 plombs sur 4 ! De plus je pense que pour Steph il ne faut pas trop trainer afin que l'émotion ne reprenne pas le dessus ! J'assume ce choix en espérant qu'il est bon !

CO 1h15 20postes carte au 10000 : le gros problème pour moi, c'est que je suis devant au canoë, je ne peux donc pas analyser la carte !. Je décide de prendre les 2 postes au bord de l'eau ! Je me rate sur le 1^{er} poste et envoie olivier dans l'eau ! Il est frigorifié, il faut vite rejoindre la terre ferme. Le 2^{ème} poste passe tous seul et une fois arriver sur zone olivier valide le CP de sortie CO ! Grosse frayeur, mais l'orga nous assure que nous pouvons continuer la CO. Les premiers postes s'enchaînent bien, mais cette CO s'annonce encore très physique. Stéphane est vraiment entamé et olivier s'arrache pour l'équipe ! On fera une erreur sur le poste 10, en validant une balise de la spéciale suivante, 10mn pour ma pomme ! je fais des choix à l'économie dans mon parcours et voyant l'état de mes camarades je fais le choix de laisser 2 postes pour éviter le hors délai ! Il s'avère au final que j'ai vraiment assuré un peu trop ! J'arrive avec 7mn sur le CP ! Steph et olivier n'était pas bien et je n'ai pris aucun risque pour pouvoir finir ce raid ! J'ai quand permis à sebos de valider un poste sur lequel il jardinait avec les barbares ! On a croisé Chantonay raid en début de spécial, ils avaient vraiment l'air d'être bien, mais heureusement sebos prend tous !

CO memo canoë: 4KM 2 postes: rien de compliqué, il faut descendre la sèvre, on mémorise les postes et c'est parti! On est devant les barbares pour leur ouvrir la voie. On valide les 2postes avec une petite hésitation sur le second ! On arrive devant Nico à 4 moulines !

Bike &run 15km carté : pour l'anecdote les secouristes voulaient embarquer olivier dans l'ambulance quand il l'on vu descendre du canoë comme un canard boiteux ! C'est dire son état ! Moi je ne réfléchis plus, il faut aller au bout ! Mattias est rentré avec les barbares à la place de sebos, je leur donne toute ma force pour aller à la victoire ! Ils nous font traverser la sèvre dès le début, olivier est transi, je souffre pour lui, mais avec tous son courage il part en courant comme un lièvre ! Steph est dans le gros dur, moi j'assume l'orientation ! 2 équipes nous rejoignent et on fera tous le chemin à l'arrache derrière eux, Steph ne peut plus courir, je relaye olivier dès qu'il le souhaite ! Steph m'indique un 13km/h pour moi et 16 pour olivier, je suis époustoufflé par son courage.... En fin de section on accélère même l'allure pour reprendre la tête du groupe et pointé le dernier CP à fond ! Voilà c'est fait, les barbares et l'équipe de William sont là pour arriver ensemble sur le podium ! Un grand moment d'émotion et de fierté pour l'association ! Je ne peux m'empêcher d'avoir un bilan à chaud contrasté mais quand je vois l'état de mes 3 camarades de courses ! Ils ont chacun donné le maximum de ce qu'ils pouvaient apporter à l'équipe ; je suis vraiment très fier et heureux d'avoir couru dans cette équipe et d'avoir été leur capitaine de course, je suis satisfait de mes petits papis quadragénaire !!!! Même si on est loin des premiers je suis sûr que notre valeur réelle est bien plus proche du quatuor de tête, en me remémorant l'ensemble des déboires, notre 5^{ème} lace est bien méritée !

Bilan : pour notre équipe l'objectif est atteint avec le top 5, déception pour Nico qui mérite vraiment de gagner ce raid ! Grosse satisfaction avec la victoire sur le raid espoir et une découverte dure mais heureuse pour l'équipe de marc !

Personnellement, ça faisait quelques années que je repartais déçu du raid, de par nos résultats et la pauvreté technique du raid proposé par les organisateurs. Cette année, un nouvel élan est donné avec de l'orientation, mais de la vrai ! La CO au score doit être un élément incontournable d'un raid ! Tout cela va dans le bon sens et c'est tant mieux !

Chantonay raid sort victorieux d'un weekend end ou le niveau du quatuor de tête, tant sur le plan physique que technique fut de très haut niveau, n'en déplaise au pseudo journaliste de ouest France. Un raid ne se qualifie pas par le nom des équipes qui y participe, mais par les concurrents eux même ! Bravo à eux, personnellement j'en avais fait mes favoris depuis le départ !

Je remercie très chaleureusement nos 3 assistants qui ont été au petit soin avec nous, tous ceux qui nous ont soutenus et les petits encouragements en course qui font un bien fou quand on est dans le dur ! Et encore une fois tout mon respect à mes camarades de course qui ont montré des qualités sportives et humaines qui vous donne envie de repartir pour d'autres aventures avec eux !

SAM