

Ultra Trail du Pas du Diable Saint-Jean du Bruel – 29 avril 2017 120km, 7500 m D+

Rédacteur : Yacine Sam



Cet Ultra Trail se déroule en Aveyron (12), plus exactement à Saint Jean du Bruel. Nous nous sommes inscrits Saïd et moi avec l'objectif de finir ensemble.

Certains amis du club, Jean Claude et Jean Michel entre autres, ont déjà participé à des éditions précédentes de cette course. C'est en effet la 10ème édition des 15, 30 et 60km et la 3ème de l'Ultra.



A gauche, le point de retrait des dossards ; à droite, au restaurant de la sympathique chambre d'hôtes à Trèves.

La veille du départ, nous arrivons sur les lieux et retirons nos dossards, après un contrôle strict du matériel. Nous envoyons ensuite nos tenues de rechange pour pouvoir nous offrir un peu de confort une fois la mi-course atteinte. Il est presque 19 heures, nous rentrons

manger des pâtes et dormir à 12km du lieu du départ dans un sympathique village : Trêves. La nuit fût courte, très courte, mais les 4 heures de sommeil ont été réparatrices.



Village de Trêves (12)

Réveil à 2h du matin. Le petit déjeuner a consisté en des bananes, puis du café bien chaud et de la bonne brioche sur le lieu du départ. Ça nous a fait du bien car il faisait froid (-2°C).



Café chaud et brioches avant le départ.

Nous nous sommes abrités du vent et du froid, puis à 3h45 tous les coureurs se sont dirigés vers le point de départ, où le débriefing a duré 15mn dans une ambiance très très chaude. Après les quelques classiques consignés relatifs au parcours et au respect de l'environnement¹, une mise en scène a eu lieu entre « le diable » (animateur déguisé en personnage méchant 😊) et les coureurs. Le diable, perché en hauteur sur une grue a défié les coureurs en promettant de leur rendre la vie dure. Ces derniers ont riposté de manière

¹ Rien à faire malheureusement, beaucoup de déchets se sont retrouvés par la suite sur le parcours, y compris sur la partie Parc National des Cévennes.

ferme en exprimant leur détermination à aller au bout de la course quelles que soient les conditions. L'animation était vraiment enthousiasmante et originale.



Débriefing et animation d'avant départ..

J'avais le dossard 359, Saïd le 201. La veille, j'ai pris le soin de le mettre dans une enveloppe en plastique transparent pour ne pas l'abîmer par la pluie annoncée et je l'ai bien accroché à ma ceinture avec 4 épingles pour ne pas le perdre. Eh oui, je suis encore traumatisé par la perte de mon dossard à l'UT4M 2016 :).

Saïd était très apaisé, il faut dire qu'il a déjà l'expérience de la TDS qu'il a fini sans problème l'an dernier. J'étais un peu stressé par la distance et le dénivelé. Le fait d'avoir perdu du poids me rassurait tout de même malgré une préparation moyenne. Par ailleurs, courir de nuit me préoccupe moins depuis l'expérience positive à l'UT4M 2016. Bref, j'essaye de me rassurer comme je peux avant le début de l'aventure 😊.

Départ à 4h du matin, sous une pluie fine. Le début du parcours était sur route avant d'aborder très rapidement un chemin monotrace où nous avons effectué une montée en file indienne pendant quelques kilomètres. Saïd a mené le rythme, de manière régulière, car je l'ai prévenu que cela conditionnait le bon déroulement de ma course ; j'avais en effet très peu de marge de manœuvre et je ne pouvais pas me permettre de me mettre dans le rouge vu le manque de préparation.

Nous n'avions pas senti passer les premiers kilomètres. Il y avait du monde et le mouvement te fait oublier la course. Tu avances sans penser à rien. Nous avons bu et mangé régulièrement. Au premier ravitaillement (Trêves, km 19, 1200 m D+), nous n'avions pas trainé, un thé bien chaud et nous voilà repartis pour nous attaquer à une montée bien sèche. Nous n'avions à ce moment-là 3 heures d'avance sur la première barrière horaire, c'est rassurant pour la suite.

Il y a de plus en plus d'oiseaux qui se réveillent en chantant. Ceci est annonciateur de beaux présages : le jour et le soleil pour nous réchauffer un peu après quelques heures sous le froid

de la nuit. Un peu plus tard, on s'est rendu compte de la verdure autour de nous, les paysages étaient magnifiques.



Un samedi ensoleillé

Après 20 km, je commençais à avoir une petite crampe à la cuisse gauche, puis quelque temps plus tard une autre au même endroit de l'autre cuisse. Je me suis dit que ça allait être compliqué, il faut vite manger « salé » si ça pouvait faire quelque chose. J'ai avalé un bon bout de fromage, pris du sel en poudre. Quelques temps après, ça s'est calmé, c'était magique. Nous passons dans une petite grotte, il fallait sortir la frontale...



Passage dans la première grotte, frontale sortie du sac.

... puis un peu plus loin l'Abime de Bramabiau, une magnifique grotte dans la falaise². Nous la traversons sur à peu près 500 m. C'est magnifique, nous avons pris le temps de prendre quelques photos et profiter de la beauté du lieu.



Passage dans l'Abime de Bramabiau.

Le parcours accidenté (enchaînement de montées et de descentes) fait que tu peux toujours relancer l'allure. Cette seconde partie (entre le 1^{er} et le 2^{ème} ravitaillement) reste toutefois assez difficile vu le dénivelé important : 1700 m D+ pour 23 km. Les cuisses étaient assez sollicitées.

Il est 13h30 et nous voilà arrivés au deuxième ravitaillement. Il est bien temps de faire une pause méritée. La soupe et les pâtes étaient les bienvenues, ça nous a fait vraiment du bien. Mention spéciale aux bénévoles qui, tout au long de la course, nous ont bien pris en charge, avec en plus le sourire et la bonne humeur.

² plus de renseignements à l'adresse : www.abime-de-bramabiau.com



Dans l'après-midi, le vent se lève. Bien qu'il ne souffle pas très fort, il gêne notre progression vu que les organismes commencent à fatiguer après quelques heures d'effort. On pense déjà à changer nos vêtements pour se réchauffer, mais il faut d'abord faire 18km et 1000 m D+. Sur la fin de cette partie, nous passons par les Gorges de la Dourbie, c'est magnifique. Ça serait bien d'y retourner en été pour la baignade ☺.

Nous arrivons à la base de vie (village de Dourbies, que certains connaissent bien) vers 17h30. C'est bien de savoir que nous avons fait une bonne moitié (60km et 4000 m D+) et que l'on est en avance de 3 heures par rapport à la barrière horaire.

Nous mangeons, buvons bien, et changeons intégralement de tenue. Les vêtements propres et la bonne soupe nous ont redonné des couleurs. Il est 18h00, il faudrait partir et faire le maximum de kilomètres avant la tombée de la nuit.

La nuit tombée apporte avec elle un peu plus de froid, il faisait autour de 0°C et probablement un peu moins vers la fin de la nuit. La pluie commence à tomber elle aussi. Je commence vraiment à ressentir la fatigue des efforts faits. Saïd m'attend de plus en plus, je n'arrive pas à avancer. C'est un vrai coup de moins bien auquel je dois faire face, je commence à somnoler et à sentir la longueur des distances. Je ne dois pas m'affoler tout de même, il faudrait gérer dans le calme. Saïd n'arrête pas de me motiver. Il s'est rendu compte que je n'allais pas bien à partir du moment où je n'arrive plus à parler. Il me rappelle le fait que le corps est capable de se surpasser et que la forme peut à tout moment revenir. Il faut se serrer les dents, manger et boire ...en attendant des moments meilleurs.

A la sortie du ravitaillement du km 80, situé en hauteur et donc exposé au vent, j'ai senti comme une petite fièvre qui me gagnait. L'importante différence de température entre l'intérieur du refuge et le col exposé au vent pourrait en être la cause, ou tout simplement un signe que l'organisme est fatigué. En haut de ce col, dans la nuit, certains coureurs ont préféré jeter l'éponge et arrêter les frais de cette expédition difficile. Je n'avais pas pensé à ça, peut-être grâce à Saïd, bien en forme, que je ne voulais pas décevoir. En tous cas, il fallait vite remettre la machine en route pour se chauffer, et descendre pour se mettre à l'abri du vent qui commence à être violent. Le parcours devient de plus en plus technique, on trébuche, on tombe même en faisant très attention. Il faut juste éviter les ravins ☺

J'avais les orteils en compote, le fait de les taper contre des pierres ou des racines accentuait vraiment le mal. Les descentes sont devenues un sérieux calvaire, j'avancais très difficilement. Si je tiens encore, c'est juste au mental. Il reste 30 km, le jour va bientôt se lever, avance, avance, il faut continuer à défier le diable...

La pluie rend le parcours difficile, voire impraticable à certains endroits. Nous avons tous eu droit à des chutes. Saïd a failli à deux reprises finir dans le ravin. La seconde fois, il ne doit son salut qu'à un bon réflexe, celui d'avoir accroché une mince branche. De l'autre côté, il y avait une bonne vingtaine de mètres de vide. Un peu plus bas, une longue corde a été placée pour servir de support au passage d'une très dangereuse descente. C'était hyper engagé au point où nous avons passé plus de 20 minutes à aider un couple de jeunes coureurs. La fille avait les mains gelées et tenait la corde très fragilement, nous avons eu vraiment peur pour elle. Terrifiée, elle a arrêté au ravitaillement qui a suivi. Des chutes à cet endroit-là auraient eu des conséquences très graves. J'ai rarement eu du mal à franchir des obstacles ou eu peur comme à cet endroit-là. La pluie, le froid et le vent ont rendu difficile le fait même de tenir la corde. Nous avons appris au ravitaillement suivant que la course a été fermée, juste derrière nous, par l'organisation. Tous les coureurs restants ont été mis hors course puis rapatriés, en 4x4, vers l'arrivée.

La montée après le 90^{ième} km était longue et difficile, 900 m D+ en 7 km. Nous atteignons 1366 m d'altitude dans des conditions météo extrêmes, le vent soufflait fort au point de pouvoir faire tomber des personnes. Nous marchions inclinés pour arriver à progresser et éviter la chute, on est dans une vraie tempête. La fin de la course est vraiment exigeante. De telles conditions extrêmes, ajoutées à la fatigue, ont paradoxalement renforcé ma motivation de finir le travail commencé. Après tout, une bonne partie est faite et il ne reste qu'1/4 de la course. Nous étions concentrés et solidaires et nous avons décidé de finir ensemble. Il faut tenir ...

En atteignant le dernier ravitaillement (km 105, théoriquement), notre avance sur la barrière a très vite fondu à cause du temps perdu dans les passages difficiles mais aussi parce que le parcours a été modifié. Le dénivelé est passé à 7510 m D+ (au lieu des 6500 m D+ annoncés) et la distance est rallongée à 127 km (au lieu des 120 km initialement annoncés). La course des 60 km en faisait 66 km et le 30 en faisait 34 km. Tout a été chamboulé. Pendant ce temps-là, les barrières horaires n'ont pas bougé.

Nous finissons les 7 derniers km au courage, en 1h45. Nous avons fait preuve d'une grande volonté car les douleurs aux cuisses et aux orteils étaient presque insupportables. De plus, après plus de 30h de course nous avons eu du mal à nous alimenter. Nous avons couru malgré tout ça car au bout nous attendait une douche chaude, un repas et surtout la délivrance d'avoir bouclé cette belle aventure. Nous ne pensions qu'à ça pour braver la fatigue et le froid d'une tempête déchainée.

La fin s'est faite dans une boue très danse, nous foncions donc sans choisir son passage. Nous arrivons sous la pluie avec moins d'une minute d'avance sur la dernière barrière horaire. Timing serré mais joie indescriptible sous les applaudissements de quelques courageux supporters. 34h59'22" étaient nécessaires pour boucler ce parcours. Un seul

coureur a été classé derrière nous avec quelques minutes de retard. Nous avons réussi notre pari, encore un beau trail de fait.

Quelques minutes plus tard, on nous confirme que le reste des coureurs derrière nous ont été arrêtés par l'organisation pour dangerosité du parcours. Le 30 km qui se déroulait le dimanche a été arrêté, pour les mêmes raisons, après le passage de seulement une cinquantaine de coureurs. Il y avait beaucoup de déçus mais la sécurité passe bien sûr avant tout.

Douche chaude puis bière et excellent repas avec de la pintade au menu. Petite sieste entre 17h et 18h puis on reprend la route vers Lyon.

Nous avons vaincu le diable en courant ... mais il s'est vengé après avoir pris la voiture. Sur le chemin du retour, et après que nous ayons fait quelques kilomètres sous une visibilité très réduite, de grosses quantités de neige se sont mises à tomber. La route était vite devenue impraticable et nous avons dû attendre, pendant plus d'une heure, l'arrivée du chasse-neige avant de pouvoir continuer la route. Je n'ai pas retenu la suite car je me suis endormi et je laisse Saïd vous raconter comment il a réussi à rentrer sur Lyon (5 heures de route) avec toute la fatigue accumulée. J'étais à moitié endormi et faisais semblant de temps en temps de participer à la discussion ☺. Le lendemain, nous avons bien sûr convenablement fêté cette belle réalisation, à « La Goudale » entre autres ;).

Vainqueur : LUCAS Jérôme en 15h39'01'

1^{ère} femme : ARNAL Lucie en 20h28'57"

266^{ème} HACID Mohand-Said en 34h59'20"

267^{ème} SAM Yacine en 34h59'22"

500 partants, 268 classés.