



Bonjour à tous,

De retour hier soir avec Stéphane du raid nature du Pont d'Arc on nous étions engagé sur le raid aventure de 68 km, je suis rentré avec la frustration de ne pas avoir terminé le parcours, on nous a arrêtés sur la dernière partie en VTT, car nous étions hors délais.

Un raid très exigeant sans orientation, dans une région magnifique. Le principe il n'y en a pas.... Il faut tout donner. Une 1<sup>ère</sup> partie en trail de 10 km suivit d'une descente de l'Ardèche de 9 km, une 2<sup>ème</sup> partie de trail beaucoup plus difficile que la 1<sup>er</sup> avec les fameuses marmites. Le parcours se termine par du VTT sur 40 km l'épreuve majeure.

Dès le départ j'ai senti que Stéphane n'était pas dedans très déçu de ne pas avoir une carte dans les mains il est parti sans motivation et un Stéphane pas motivé c'est difficile à bouger....;-))

Après la 1<sup>ère</sup> partie sur un parcours pas très difficile, nous nous retrouvons sur les rives de l'Ardèche pour les 9 km de canoë. Le vent et le manque d'entraînement rendent la descente fatigante. A 2 kilomètres du point d'arrivée au niveau de la fameuse arche, un dernier rapide mal négocié et me voilas à l'eau, accroché au canoë, le froid me saisit. Nous avons été gênés par une autre équipe bloquée sur un rocher, Stéphane aussi se retrouve à l'eau sans possibilité de s'accrocher au canoë, je me retrouve dans les rapides et mon coéquipier dans les remous essayant de regagner la rive. J'arrive tant bien que mal à grimper sur le canoë et je remonte l'Ardèche pour récupérer Stéphane. Nous arrivons à repartir, mais beaucoup de temps perdu et complètement frigorifié. Nous avons eu très peur tous les deux et quelques douleurs à cause des rochers...

Nous arrivons enfin au bout de cette épreuve, je ne sens plus mes jambes ni mes pieds nous n'arrivons même plus à remonter le canoë sur la rive. Les organisateurs avaient allumé un petit feu Stéphane se précipite pour se réchauffer il tremble de partout !! J'étais bien équipé sur le haut du corps je n'ai pas eu froid juste les jambes et les pieds. Nous repartons après de longues minutes, les jambes sont tétanisées et je mets du temps à retrouver mon rythme, Stéphane est de moins en moins motivé...

Les ascensions s'enchaînent sur cette portion en trial, je me sens bien je retrouve mes pieds et mes jambes, j'essaye de motivé Stéphane à me suivre, mais sans succès, le pauvre il en a marre...

Nous arrivons dans les fameuses marmites après avoir traversé un étroit canyon, c'est magnifique ! Nous voilas une nouvelle fois de plus dans l'eau, 4 à 5 passages dans des trous d'eau qu'il faut traverser en nageant. J'ai trouvé cela sympa... S'ensuit une longue, très longue ascension pour rejoindre les VTT.

Sur le parc à vélo je constate qu'il ne reste plus beaucoup d'équipe et je commence à douter.....

Nous étions déjà à 5h30 de course et il nous restait 40 km de VTT pour atteindre l'arrivée. Je pars en essayant de ne pas me mettre dans le rouge dans les montées, je me sens bien, Stéphane n'est plus dans la course, arrive les portions rocheuses et là ça se complique je n'avais jamais roulé sur des pistes étroites avec des cailloux et des rochés partout, impossible à éviter ! J'ai l'impression que mon vélo va partir en morceau et les descentes ! Une horreur 4 chutes sur 20 m sur une portion très technique, je n'arrive pas à contrôler le vélo et je finis par paniquer. Je décide de faire la descente en courant. 1h15 après être partie j'attends Stéphane après une grosse portion descendante, le Directeur de course est là pour m'annoncer qu'il envisage de ne pas nous laisser continuer. Grosse douche froide et mon amour propre qui en prend un coup, car même si c'est difficile je me sens bien. Je ne comprends pas je pensai avoir fait au moins la moitié, mais me montrant ou nous étions sur une carte je comprends que c'était fini pour nous, nous venions à peine de faire un tiers du parcours VTT..... Il restait trois grosses ascensions et plus de 3h pour en finir. En accord avec Stéphane nous décidons de regagner Vallon Pont d'Arc par la petite porte après 7 heures d'effort. Nous avons profité du repas qui nous était offert et nous décidions de rentrer le jour même en Touraine.

Quoi retenir de cette expérience, moi qui n'avais jamais abandonné sauf sur blessure, c'est qu'il faut rester humble nous aurions dû nous engager sur le petit parcours, nous n'étions pas prêts pour cette épreuve même si Stéphane avait été en forme nous ne finissions pas le parcours VTT trop technique et trop difficile. Aujourd'hui je sais que je ne m'engagerais plus sur des épreuves avec des longues portions VTT en montagne, ce n'est pas pour moi, je préfère les raids en orientation avec des portions plus courtes et bien sûr le trail toujours avec cet objectif de faire un ultra.

Une fois la frustration passée, je ne regrette pas ce déplacement, ça a permis de remettre les choses en place et c'est toujours un plaisir de partir en déplacement avec Stéphane il reste imperturbable et zen quelque soit la situation.

En conclusion un raid magnifique exigeant ou la clef de la réussite est sans conteste le VTT.