

Compte-rendu du Raid Edhec 2013

Quand ? Du 29 mai au 2 juin 2013

Où ? Dans l'arrière-pays niçois, de Saint Martin de Vésubie à Nice

Qui ? Timothée Du Peloux, Mathilde Hen, Thibault Pouzin, Quentin Tierny

J1 : De Saint Martin de Vésubie à La Colmiane (Valdeblore)

Timothée et moi arrivons à l'EDHEC vers 9h30, Quentin et Thibault, venus par avion depuis Paris nous rejoignent peu après.

Dans la série j'oublie toujours quelque chose en partant, Quentin marque des points ce matin puisqu'en partant de chez lui à 5h45, sa serviette et son T-Shirt blanc sont accrochés à son sac. En retrouvant Thibault à Denfert, il remarque que sa serviette et son T-Shirt blanc ont disparu : « même que j'ai pas besoin de serviette » disait-il avant de comprendre son malheur un peu plus tard.

Une fois à l'EDHEC, c'est la traditionnelle débauche d'énergie des ultimes préparatifs, on se change, on fait et refait son sac. Il faut passer par les différents « Checks » : check VTT, qui nous prend quelque temps car il faut installer le porte-carte et le système de tractage sur les vélos, impressionnant de voir la plupart des autres concurrents arriver avec leurs propres vélos, stockés dans d'énormes housses..., puis check administratif, check matériel, nos sacs sont pesés et nous devons quasiment les vider pour prouver que nous avons bien le matériel obligatoire. Ouf, c'est fait ! Nous abandonnons nos « gros sacs », et ça y est, nous sommes en tenue de course, avec seulement nos camelbacks, prêts à courir. Dans la série j'oublie toujours quelque chose en partant, Quentin confirme sa pole position puisqu'il oublie ses gants de vtt dans son sac...

Trajet en bus d'1h30 environ pour atteindre Saint Martin de Vésubie d'où le départ sera lancé. Au programme trail, CO, trail et VTT. Les équipes s'élancent les unes après les autres, avec une minute d'écart. Ce départ est rythmé par un animateur chevronné qui nous fera rêver tout le raid avec ses anecdotes sur Kilian Jornet ou sur les différents trails de la mort qu'il existe dans le monde... On apprendra ainsi que dans une des équipes, il y a un ancien champion olympique d'aviron, qu'un autre est un des partenaires d'entraînement de Kilian, bref que des amateurs ! Histoire de nous rappeler qu'on est encore en mai (certes le 29) et à côté de Nice, il commence à neiger juste avant le départ.

Nous partons, le premier trail est très court, nous galopons vite, après ce trajet en bus et la montée en altitude, j'ai le souffle court. Très vite, nous récupérons les cartes de CO. Thibault sera notre orienteur sur le raid. Il faut grimper très sec et descendre très raide pour atteindre les balises, nous coupons à travers la forêt, à travers les lacets des sentiers, encore tout fringants, débordants d'énergie. Nous tombons rapidement sur des parties enneigées, où nos jambes s'enfoncent jusqu'au genou. Thibault et Quentin ont compris la deuxième utilité des boosters... ! La météo se gâte, la grêle se met à tomber, il fait vite froid, mais les gars sont tellement à fond qu'ils ne sentent pas la fraîcheur. Je suis la seule à enfiler un k-way. Elle est longue cette CO, quelques chutes dans les bois, quelques allers-retours, et nous poinçonnons toutes les balises. Mais au prix de beaucoup d'effort, nous sommes parmi les dernières équipes à nous élaner sur le trail. Avec le trail s'intensifie la grêle. On a maintenant compris pourquoi les organisateurs demandaient de garder les casques de vélos quelles que soient les épreuves !

Ce trail est... interminable, il donne la couleur de tous les autres trails du raid. Une bonne grimpe, une longue descente raid dans la boue. Ravitaillement froid sans arrêt chrono, auquel nous nous arrêtons à peine. Grosse erreur, très vite nous manquons d'eau et de sucres. Thibault a un gros coup de barre mais tient le coup. Le chemin à parcourir pour atteindre nos VTT me paraît si long... Nous nous perdons vers la fin, pensons que nous aurons dépassé la barrière horaire et ne pourrions même pas continuer à vélo. Soudain, le ravito est là, les vélos aussi. Et surprise, seules cinq équipes sont passées avant nous. Nous faisons le plein d'eau, de biscuits Ovomaltine, la marque est partenaire du Raid, une petite pause. Ragaillardis, tout heureux de pouvoir enfin pédaler, nous nous élançons dans la descente en direction de La Colmiane. Et comme, en fait, la barrière horaire nous le permet, nous décidons d'aller chercher une balise bonus. 7 lacets de grimpe sur la route, environ 500m de dénivelé, en aller-retour. Je compte les lacets, un par un. Malgré l'intensité de l'effort précédant, nous progressons à un bon rythme, galvanisés par la pensée de parvenir à atteindre une balise bonus. La descente en sens inverse s'effectue en un éclair. Nous voilà sur le terrain de foot de La Colmiane, 1^{er} bivouac, où Tim et moi avons déjà dormi 2 ans auparavant.

Pour un Prologue... difficile, plus de 5h de course, les jambes déjà douloureuses. 6^{èmes} au classement mixte.

Heureusement, une soupe chaude nous revigore. Nous apprenons que certaines personnes espéraient encore avoir une douche (froide bien sûr). Elles ne sont pas déçues par le petit robinet d'eau courante. C'est là que Quentin apprend qu'il existe des lingettes pour se laver en condition de Raid et qu'il fait très froid quand on se rince à l'eau froide et qu'on n'a pas de serviette !

J2 : De La Colmiane à Pélasque

Réveil douloureux à 4h30, dans la nuit et le froid, la toile de tente est toute givrée... On se demande un peu où l'on est. Vite, vite, il faut tout remballer. Le départ est donné à 5h30. Un superbe trail, très montagne, une belle ascension jusqu'au sommet d'une crête, avec un panorama majestueux sur les sommets alentours et le froid vif du début de journée. Nous enchaînons avec une très belle descente, peut-être mon meilleur souvenir de trail du raid, les jambes sont encore bien toniques, le soleil brille, le trail n'est pas trop long. Il s'agit d'une boucle qui nous fait revenir près de là où nous avons dormi, juste au-dessus, nous devons atteindre un site de via-ferrata, 400m de D+ à nouveau. Et arrêt chrono, on se ravitaille, on enfile les baudriers, c'est parti pour une autre activité.

Là encore, Tim et moi avons déjà fait cette via ferrata au cours de la 18^{ème} édition du Raid Edhec. La principale difficulté consiste en un pont de singe suspendu entre 2 pitons rocheux. Pour une fois, rare dans ce genre d'activité, nous ne sommes pas à la queue leu leu, je suis devant, je peux aller à mon rythme, et j'en profite ! Moment de détente avant la deuxième partie de journée bien rude qui nous attend. Il nous faut redescendre en courant jusqu'à la route, et là, nous récupérons nos VTT. Une courte montée sur piste jusqu'au Col de La Madeleine, belle descente, sur piste également, et nous voilà au ravito chaud ! 30 min d'arrêt chrono ! Incroyable ! Depuis le départ hier après-midi, nous avons l'impression que c'est la 1^{ère} fois que le chrono s'arrête ! Les pâtes à la sauce tomate se dégustent dans des verres, éco-tasses, les seuls récipients que nous ayons sur nous, et à la main, les couverts sont restés dans les gros sacs... C'est là que Thib et Quentin ont inventé, malgré eux, une nouvelle boisson énergisante : le coca à la sauce tomate... Pas le choix pour laver le verre !

Ces 30 min passent à toute allure. Il faut ré-enfourcher nos vélos. L'itinéraire n'est pas évident, nous décidons de nous diriger vers une balise bonus. Et là, accident mécanique, à la base d'une courte montée, Quentin casse sa chaîne et... nous n'avons pas de dérive chaîne... Courageusement, Quentin monte à pieds, d'abord sur un étroit sentier où nous ne pouvons pas pédaler plus, puis sur une large piste, Quentin marche et court vaillamment à côté de son vélo. Notre seule chance est de revenir sur une autre équipe, ou de nous faire rattraper, afin de

recupérer un dérive-chaîne. Cet imprévu altère un peu notre lucidité, nous voyons des équipes au loin. Nous nous engageons sur un sentier très étroit et très raide où il faut porter les vélos. Commence alors une des pires épreuves du raid, près de 1000m de D+, sur un sentier de montagne raide, au milieu de pierriers et de névés, avec un VTT à traîner... Tim tente de m'aider en tractant mon vélo avec le système qui nous sert en roulant. Résultats médiocres, je peste, je m'énerve. Eclaircie tout de même car nous parvenons à récupérer un dérive-chaîne et Thibault, mécano expérimenté, répare la chaîne sans encombre. Mais il faut continuer à monter, pour couronner le tout, il grêle, et nous apprenons que nous avons fait un détour pour récupérer une balise bonus... mais nous avons raté la balise... Je n'en peux plus, je ne cesse de me demander combien de temps je vais pouvoir encore tenir. Tim et Quentin se démènent pour m'aider. A chaque fois que l'un d'eux me prend mon vélo, je suis envahie d'un lâche soulagement, mêlé de honte, je n'aime pas... Je vois d'autres filles en difficulté comme moi, quelque part, cela me rassère. Nous voilà au sommet, dans le brouillard et le froid. Quentin avoue volontiers qu'à 200 mètres de la fin de la montée, il s'est mis à faire des calculs : « Il doit rester 200 mètres, c'est beaucoup 200 sachant que je fais 20 cm par pas, ça fait 1000 pas dans cette neige insupportable, et en cm ça donne quoi ? 20,000 cm ? @#%*%... !!! ».

Une longue descente technique s'ensuit, les premiers mètres sont très durs, les doigts sont gelés. Tim ferme la marche et m'encourage. Je sais que je devrais descendre mieux que cela, mais je n'y arrive pas, je passe beaucoup de temps à côté de mon vélo. Comme la montée, interminable. Tim et moi sommes à l'arrière quand, soudain, nous entendons Quentin crier, un cri terrible. Tim se précipite, je sors mon téléphone, prête à appeler les secours, pendant quelques secondes, nous avons très peur. Quentin a fait une belle chute, un gros coup au genou, mais, ouf, il est debout, il peut repartir. Encore quelques mètres de descente, sous une pluie battante. Et nous voilà à Pélasque, au 2^{ème} bivouac.

J3 : De Pélasque au Col de La Madone puis Touët-sur-Var

Que dire de ce réveil à 4h, où il faut réenfiler les vêtements humides de la veille et patouer dans la boue pour rejoindre le petit-déjeuner... ?

Départ à 5h, pour une courte descente en vélo sur la route, avant de débiter un trail. Il fait à peine jour, il fait froid, j'ai mon k-way trempé de la veille sur moi. Au bout de quelques mètres, je grelotte, je claque des dents, j'essaie de ne pas y penser, mais je n'arrive pas à ne pas freiner, pour avoir un peu moins de vent, un peu moins froid. Je me retrouve seule derrière. Hagarde, je laisse mon vélo, faut-il se mettre à courir maintenant ? J'en ai marre du froid et de la fatigue... bêtement, je me mets à sangloter, les nerfs lâchent, paradoxalement, j'en suis comme soulagée. Quelques minutes, et je me reprends. La marche rapide me réchauffe, le soleil apparaît, la journée s'annonce chaude. Je suis repartie.

Encore un très beau trail. Grimpette jusqu'au Col de Gratteloup. Pour la 1^{ère} fois du raid, il fait chaud, nous transpirons vraiment. Balise bonus à aller chercher en aller-retour depuis le col, nous y allons bon train, nous avons la patate ! Décision d'aller chercher la 2^{ème} balise bonus du trail. Une décision lourde de conséquences... L'orientation est délicate, nous passons par de tout petits sentiers, à peine tracés, une traversée de torrents, des petits détours. Nous sommes coude-à-coude avec l'équipe Reblochon. Après quelques tâtonnements, nous nous retrouvons tous les 8 sur le sentier qui doit mener à la balise. Nous avalons les quelques lacets... point de balise... On redescend, on cherche, à droite, à gauche, on perd de l'énergie. La balise DOIT être là. Dépités, nous finissons par décider d'appeler l'orga. Le staffeur avec la balise n'est pas au bon endroit, nous dit-on, il s'est perdu !! C'est quoi ce délire !! Furieux, nous continuons en direction du prochain CP. En route, nous croisons une voiture du staff, vide. Nous prenons un sentier en sens inverse pour tenter de rejoindre le staffeur. Epuisée, je m'arrête, Thibault et Tim s'égosillent, font un gros bout de chemin supplémentaire, Quentin reste à mi-chemin. Sans succès. Que d'énergie gaspillée ! Après 4km de

descente, nous rejoignons le CP où l'on nous annonce que la barrière horaire sera décalée pour nous dédommager.

Nous renonçons à la courte CO dans le village, simple bonus, ne pas la faire ne nous inflige pas de pénalité. Le moral dans les chaussettes, nous repartons vers l'activité canyoning. Nous faisons partie des dernières équipes à passer, il est midi, près de 7h que nous sommes partis...Le canyoning est très ludique, nous change agréablement les idées, le soleil donne bien, nous n'avons pas trop froid, l'eau est belle, quelques sauts, des toboggans plus ou moins « punchy », des descentes en rappel, des tyroliennes.

Mais il faut remonter, se rhabiller, engloutir son déjeuner à toute vitesse, car il est tard, la barrière horaire est proche, et nous attend encore une énorme portion de VTT. Une bonne grimpe puis une traversée sur un sentier technique où il faut souvent mettre pied à terre. Ravito au village où l'on apprend que la barrière horaire à la prochaine balise est dans...5 min. On nous laisse espérer qu'elle sera sans doute décalée, vu nos déboires de la matinée. Nous nous pressons, mais pas trop, on se ravitaille tout de même, la barrière sera décalée de toute façon...Puis, on repart, à toute vitesse, une courte descente sur route. Nous y voilà, on poinçonne, 16h30...barrière horaire à 16h25.NON !! Merde, on ne va pas rentrer en voiture ! C'est pas possible ! On y croit pas, Tim surtout, ne veut pas y croire, invoque désespérément notre « balise mobile » du matin, qui nous a fait perdre tant de temps. Il tente de négocier avec le Comité de course. En vain.

Nous ressasons sans cesse, refaisons le film de la journée, nous voyons relégués au fin fond du classement. Puis, on se calme, on monte en voiture, Thibault s'endort aussi sec. Bivouac de transition au col de La Madone, avant de partir à 22h pour le trail de nuit, et nous dormirons ailleurs. Quelques heures étranges, entre repos, détente et angoisse de la course à venir, attente d'un vrai repos bien plus tardif...On se détend, tout en se préparant, à la fois pour la course du soir, la nuit à venir et le lendemain...Difficile de se poser...Peur de l'épuisement qui se fait sentir. Je me glisse dans mon duvet pour récupérer un peu, Thibault et Quentin font de même. Quelques instants de répit. Infiniment précieux.

A 21h, il faut préparer à nouveau ses affaires, déposer son sac, exit le duvet, reste la légère tenue de course. Départ des premières équipes à 21h45. Grosse erreur de ma part, je prête à Quentin une frontale aux piles défaillantes, les piles de rechange ne sont plus accessibles...Je m'en veux encore. Et c'est parti pour ce trail d'une dizaine de km, balisé (pas de carte à lire), principalement descendant. Il faut laisser le temps au corps de s'accoutumer à l'obscurité. Quentin et Thibault cavalent comme des lapins, je cours, je cours, mais je ne les rattrape pas. Nous avançons à un bon rythme, revenons sur de nombreuses équipes. Un beau trail ! Au bout d'une cinquantaine de minutes de course, balise finish, le chrono s'arrête, nous continuons hors chrono car le sentier est trop dangereux. Tout le monde s'attend à une petite marche de quelques minutes, les langues se délient, on discute puis...au fur et à mesure que cette marche s'éternise, chacun redevient silencieux. Que c'est long ! Plus d'une heure de marche pour atteindre le village du bivouac...Merci à Tim et à Thibault, d'une efficacité déconcertante pour le montage des tentes en pleine nuit.

J4 : De Touët-sur Var à Châteauneuf

Réveil plus tardif, vers 5h, il fait jour, mais une courte nuit, la fatigue s'accumule, on se demande comment on va faire pour partir...Un départ plus tardif et lent car nous commençons la journée par l'activité canoë-raft : une descente de rivière sur des bateaux type rafting, plus petits, 2 bateaux individuels et un bateau de 2 par équipe. Tim et moi prenons le bateau de 2, pas de soucis particulier à part qu'il faut quand même bien pagayer. Et c'est fatigant ! Personne ne tombe à l'eau,

nous sommes juste un peu humidifiés. Thib et Quentin ont expérimenté le 360 non contrôlé en rafting, c'est-à-dire une rotation involontaire du bateau sur lui-même qui donne une impression de très grande impuissance face à la rivière. Après discussions, ils tombent d'accord pour dire qu'ils étaient très chanceux qu'il n'y ait pas eu plus de courant et que les bateaux aient été si tolérants !

Puis, départ du trail, vers 9h10. Un très très long trail de 35 km. Très varié, montée, traversée, descente. Quentin a chuté pendant la course de nuit et s'est blessé à la cheville, cette blessure se rajoute à une tendinite au genou, à la même jambe. Les descentes sont très dures, Quentin s'accroche, de toutes ses forces, nous serrons les dents avec lui, et progressons, tant bien que mal...Encore un trail interminable. Cette fois, le beau temps et la chaleur sont décidément bien installés, nous ingurgitons des litres d'eau et nous mouillons dans les fontaines. Il est plus de 14h quand nous atteignons le CP du ravito chaud. Quentin parle d'abandonner, il reste une courte portion de trail, après c'est du vélo, tu peux tenir le coup, si tu abandonnes, nous sommes hors course. Tension, discussion. Quentin repart, cahin, caha. Une courte descente, puis une bonne montée. Notre spécialité, Quentin n'a (presque) pas mal en montée. Il faut avancer pour passer à temps la barrière horaire pour récupérer les VTT. Thibault et Quentin ouvrent la marche, Tim et moi derrière, et on grimpe, en marche rapide. Nous réalisons, sans nous rendre compte de l'effort, une très belle montée. Nous serons 2^{èmes} pour le temps de ce trail et le 1^{er} sera...un gars seul, lâché par le reste de son équipe ! Nous passons la barrière horaire avec près de 20 min d'avance. Ouf, nos vélos, enfin.

Il ne faut pas perdre de temps, une autre barrière horaire à la balise suivante. Nous devons emprunter un GR sur une courte portion, puis rejoindre une piste jusqu'au col de Fuont Turba, où se trouvent le CP et la balise. Hésitations, tâtonnements, de précieuses minutes perdues, nous rejoignons la piste plus tard qu'il n'aurait fallu. Et Quentin a crevé. Réparation expresse. Tim est survolté, il faut l'avoir cette balise, pas comme la veille ! Nouvelle crevaison, Tim se met à courir avec le vélo crevé de Quentin, je regarde ma montre, je n'y crois plus trop...Et nous sommes là...Deux minutes trop tard. C'est pas vrai, là !! Nous jouons de malchance ! Deux minutes !! L'orga est inflexible. Nous hésitons entre rentrer par l'itinéraire prévu, longue descente technique qui devrait nous prendre près de 2h (il est 19h), ou retour par la piste au village le plus proche où nous serons récupérés par une voiture. Tergiversations. Finalement, nous prenons la piste facile, pour assurer le coup, il reste une journée...mais avec un goût amer dans la bouche...

C'est barbeuk ce soir !! Et la fiesta au village ! Heureusement, nous sommes tellement épuisés que la musique retarde à peine notre endormissement...

J5 : De Châteauneuf à Nice

Réveil vers 4h30, histoire de ne pas perdre les bonnes habitudes. Il faut se préparer à toute vitesse. Tout le monde est en retard, c'est un peu la panique.

Départ en VTT, pour une montée sur piste, suivie d'une longue descente qui nous gèle les doigts. Nous décidons d'aller chercher les 2 balises bonus. La 1^{ère} nous coûte de l'énergie. Pas de sentier technique mais des montées très sèches sur piste ou petite route. En même temps, nous exultons car nous sommes au coude-à-coude avec les meilleures équipes : Lafuma, équipe masculine qui domine le classement depuis le 1^{er} jour, et X-Bionic, 1^{er} du mixte depuis le début. Nous parvenons même à passer devant les Lafuma à certains moments, voilà qui nous réjouit et nous amuse beaucoup !

Et, soudain, on laisse nos VTT, ça y est, c'est fini le VTT sur le raid...Mais, commence un long trail. Quentin souffre moins que la veille mais les descentes demeurent délicates. Nous montons, montons, puis plongeons vers la mer bleu turquoise ! Un sentier magnifique, nous sommes tous un

peu « stone », hors de nous même, malgré la fatigue, les jambes courent toute seule, le corps ne sait plus faire que cela, courir et pédaler. Se défoncer. Encore une fois, ce n'est jamais fini, on descend jusqu'à la mer, puis il faut remonter, des escaliers, un sentier raide, monter, pour replonger vers la mer. Au tour de Quentin d'être survolté, on ne l'arrête plus. Nous prenons un malin plaisir à distancer les Lafuma dans les derniers mètres avant l'arrivée à la plage de Beaulieu-sur Mer.

Là, nous récupérons nos canoës, une longue traversée nous attend. Le tour de la pointe de Saint Jean Cap Ferrat, entre Beaulieu et Villefranche sur Mer...Je monte avec Thibault. On se prépare psychologiquement à une longue épreuve. Tim et Quentin nous distancent rapidement, ils feront régulièrement des pauses. Nous peinons à tenir le rythme, un peu trop de zig-zag, un peu trop de fatigue pour ma part. Quand nous doublons la pointe, la houle s'accroît, c'est dur, nous avançons si doucement...Mine de rien, nous progressons, et nous voilà dans le port de Villefranche, frères embarcations au milieu des imposants yachts...

On débarque, et il faut repartir, en courant. Des escaliers, encore. J'ai du mal à me remettre dans le rythme, j'ai faim et les jambes toutes raidies par le canoë, 5 minutes, les gars, j'ai besoin de 5 min, je sais que ça va aller. Encore un sentier qui monte raide, nous croisons des promeneurs qui nous regardent d'un drôle d'air. Nous arrivons au Col d'Eze, première balise de ce court trail poinçonné et nous élançons dans la descente vers la ville. Très vite, nous sommes sur la Promenade des Anglais, l'arrivée doit être là, à quelques mètres. Mais il nous manque une balise...Nous apercevons des équipes qui descendent d'un promontoire au-dessus de la mer. Il faut monter, quelques secondes, on hésite. Puis on s'y précipite, une grosse volée de marches, 2 à 2, comme des dingues, au milieu des touristes ahuris. Et on redescend aussi sec. Ce coup-ci, c'est bon, on la sent pour de bon la fin ! L'arche est là, on la franchit, sans trop comprendre, sans trop réaliser...Bain de mer, douche sur la plage, on se sent tout flottants et pas encore complètement arrivés.

Au classement provisoire, nous sommes 4èmes mixtes. La place pas drôle. Nous profitons du buffet, discutons, d'autres équipes arrivent. Soudain, je vois Tim qui se précipite vers moi, il vient de jeter un œil aux nouveaux classements...Et là, suite à la mise hors classement d'une équipe (abandon d'un membre), nous voilà 3èmes !! Les visages s'éclairent, nous rions, nous nous congratulons, nous sommes si contents !

Sur un petit nuage, nous voilà sur le podium à côté de X-Bionic...Et à nouveau sur le podium pour le 1^{er} prix étudiant ! Nous jubilons.

Oui, on jubile, on a juste le sourire et on savoure...Savourer le plaisir de savoir que désormais ce raid Edhec fait partie de nous, toutes ces images, ces sensations uniques et si fortes, si dures parfois, cette joie d'avoir terminé, de se retrouver 3èmes... Un grand merci à vous 3, Quentin, Thibault et Tim. On n'a rien lâché, et ça a payé !

Et là, vous croyez que c'est fini, mais non. Quand Tim arrive à l'Edhec, la voiture est en panne !!! Rien de grave, batterie à plat elle aussi, titine finit par repartir ! Ouf... C'est fini ! Enfin, il faut encore conduire près de 5h jusqu'à Lyon...