



Aussitôt les skis de rando rangés, aussitôt le vélo sorti ! C'est ça qui est bon, les jambes me démangeaient depuis déjà deux/trois semaines ! Ce Week-End, nous sommes donc allés au Raid des dentelles de Montmirail avec les Chauds Patates, une petite équipe de Raid du bassin grenoblois. Je suis associé pour l'occasion avec Gaëtan, le grand gourou des patates, alors que John et Batou formeront la deuxième équipe. Ambiance au top, c'est ce qui me plait le plus dans ces week-ends !

On se retrouve donc samedi matin dans le petit village de Lafare. En préparant les affaires, gaët fait monter la pression, le plateau des équipes est parait-il très très dense. Moi je ne connais pas grand monde, et je suis surtout très excité de courir dans la montagne pendant deux jours.

A 12h30 le départ est donné. On commence par un relais 2*2,5km. Gaët part le premier et me passe le relais dans un petit groupe de 5 ou 6 gars. Devant, Sylvain Camus du team Garmin a déjà fait le trou, à l'aise. Cette petite boucle nous met déjà dans l'ambiance, des petits chemins raides et techniques, on s'éclate déjà. Je prends un bon rythme et arrive en deuxième position dans le parc à vélo. On foire un peu la manip pour changer de chaussures mais on part quand même en VTT dans le groupe de tête avec quelques équipes.

On entre tout de suite dans le vif du sujet, et gaët n'a pas eu le temps de s'échauffer sur la lecture de carte. On est déjà un peu perdu, et son intuition pour nous sortir de là ne sera pas un franc succès :) nous voilà déjà en train de ramper dans un talus avec les vélos sur le dos, un avant goût du week-end !

On se recale sur la carte, et autour de nous, tout le monde s'est un peu perdu, on doit être dans le milieu de peloton mais c'est dur de savoir, y'a des équipes dans tous les sens. Ce sera le seul endroit où il y a eu un peu de flottement dans l'organisation et au final cette partie sera neutralisée.

On pose ensuite les vélos pour une petite CO urbaine rapide suivie d'une belle CO sur un sommet du coin. Gaëtan sera au top de l'orientation, et on trouve toutes les balises sans trop d'hésitations. Le terrain est vraiment cassant, avec des cailloux, des ronces et des buis, mes pauvres jambes vont s'en souvenir longtemps...Il me semble avoir conclu cette CO par un « En fait, je déteste la nature !!!!! ». Mais réellement, c'était cool !

On reprend alors les vélos pour 12km de singles techniques et joueurs, en compagnie des verts de Quéchua, qui participent au raid à 3 pour l'entraînement. On fera quelques belles boulettes d'orientation mais on arrive à chaque fois à rattraper le coup sans trop de dommage. Une section très sympa au final.

La fin de la journée approche mais il reste un dernier gros morceau, une CO trail de 10km et 600m+. Après un passage dans un magnifique canyon et une première partie assez roulante, le chemin devient beaucoup plus raide et plus accidenté. On passe sous les rochers d'escalade des Dentelles de Montmirail (Post-it : Venir grimper dans le coin prochainement !!) et la descente qui suit est un peu casse-pattes. Il fait beau, il fait chaud, je n'ai plus d'eau et les crampes ne sont pas loin. Heureusement l'arrivée non plus. On fait un petit bout de via cordata (Stop chrono qui permet de faire une pause bienvenue) et on termine la journée par un bike&run rapide (1,5km) et une CO mémo tout aussi vite expédiée (1km).

Fin de la première étape, on est aux alentours de la 10ème place. Mais le début de course où nous avons perdu beaucoup de temps est finalement neutralisé ce qui nous replace à une 4ème place provisoire qui nous fait extrêmement plaisir. Les dernières sections se sont vraiment bien passées !

Samedi soir, pas beaucoup de temps pour se poser, on file manger quelques pâtes et on jette la tente 2 seconde dans un bout de verger assez confortable. Je suis content de me coucher enfin, mais la nuit sera assez angoissante, entre un chasseur de lapins nocturne et autres petits désagréments ;) Heureusement le réveil sonne tôt, 3h30 !

Depart à 5h en poursuite avec les écarts de temps de la veille, sur les flancs du Mt Ventoux, ce qui nous vaudra un presque lever de soleil au sommet !! A la fin de cette section, nous sommes revenus sur les premiers, Vibram Lafuma, partis 12mn avant nous, on a la pêche ce matin ! Nous sommes alors 3 équipes en tête, avec Lozère Sport Nature, qui eux aussi ont fait une bonne section trail.

Suit une section VTT de 25km environ. On se croisera pas mal avec les deux autres équipes, à la faveur d'une crevaision ou d'un coup de moins bien. Beaucoup de portage (mais j'aime bien ça !) dans cette section mais des descentes toujours intéressantes. La fin de section sera un peu moins drôle, une montée sur une longue piste forestière. On en profite pour avoir tous les deux en même temps (esprit d'équipe !) une petite baisse de régime mais pas de panique, une petite pause, un gel, beaucoup d'eau et ça repart. On arrive alors à la dernière grosse section du raid, une CO sur photo aérienne. Les Lafumas on alors 5mn d'avance sur nous.

Il était conseillé de faire cette CO dans l'ordre des balises, conseil au final très judicieux puisque cela permettait de descendre un immense pierrier au lieu de le remonter. En bas du pierrier on croise les Lafumas, qui font la CO à l'envers. Ce choix leur fait perdre la première place, au profit de....nous !

Il ne reste alors plus que 4km de VTT sur une piste montante. 4km assez stressants à vrai dire, car on sait que nos poursuivants sont plus rapides que nous et on ne connaît pas notre avance. Je trouve aussi le moyen de casser ma chaîne et de crever (dans une descente d'au moins 2mètres)... Après toutes ces péripéties, on franchi la ligne en tête, trop fatigués mais aussi trop heureux !! Je me suis vraiment éclaté durant ces deux jours, sur tous ces chemins, sous un beau soleil !! Quand en plus ça se passe avec un équipier au top et qu'on gagne, c'est que du bonheur !!

Maxou

Récit plus détaillé sur : <http://leschaudspatates.free.fr/2011/04/raid-des-dentelles-de-montmirail/>

Article endurance Mag : <http://www.endurance-mag.com/endurance/Actus-raid.php?id=1688>

Durant ce raid, j'ai fait toutes les sections à pied avec les Tecnica Diablo Sprint. Je les ai trouvées vraiment géniales ! Elles sont très légères et vraiment confortables. Elles étaient neuves, je n'ai eu aucune ampoule au final (Sur le Week End, on a couru environ 35km et 2000m de déniv'). En serrant bien la cordelette, le pied ne bouge pas trop dans la chaussure. J'avais peur de trop taper le bout avec les orteils mais ça ne m'a pas gêné en fait. L'accroche est super bonne sur les gros cailloux, et dans les descentes techniques ça envoie ! Le chausson sans lacet est au top, pour permettre une transition chaussure de vélo/chaussure de trail rapide. Et surtout, la chaussure ne s'accroche pas dans les racines/branches/ronces/buis lors des CO (par contre mes jambes oui...). Seule ombre au tableau, une usure de semelle vraiment très importante, mais je pense que c'est ce qui permet d'avoir une super accroche. Le terrain était aussi très exigeant, avec des éboulis, des lappiaz, des descentes raides....