

RAID IN FRANCE 24 Juin - 2 Juillet 2022
SAVOIE MONT BLANC
Bourg Saint Maurice - Aix les Bains
400 Km - 17 000 m ++

Retour sur 140h de course non-stop de sport nature aventure.

Depuis quelques semaines voire des mois, nous pensions Raid in France, nous mangions Raid in France, nous buvions Raid in France, nous dormions Raid in France, nous piss*** Raid in France, nan je blague mais presque.



C'est à quelques semaines du départ de fin juin que l'équipe est enfin complète. En effet, cette 11^{ème} édition fut tant attendue, d'abord reportée à juin 2021 au lieu de 2020 avant même que la pandémie mondiale nous impacte pour diverses raisons de calendriers nationaux et internationaux, puis annulé en juin 2021 pour cause de couvre-feu, impossible à respecter pour organiser une course non-stop où les équipes sont en autonomie totale. C'est ainsi que nous arrivons à juin 2022.

Après de multiples péripéties sur la composition de l'équipe, nous sommes complets 5-6 semaines avant le départ, s'enchaînent alors la mise à jour administrative, l'organisation logistique, les plannings d'entraînement, les tests matériels, la préparation du matériel et de la nourriture de course, un raid avant le raid !

Nous aurons tout de même réussi à faire 3 training camp en un mois, début mai au sein du PNR de la Haute Vallée de Chevreuse, à la mi-mai dans le PNR du Morvan en enchainant quelques sections de VTT, Trek, et packraft et puis fin mai, au cœur de la vallée de la Haute Tarentaise avec une initiation à la marche sur glacier, glacier qui sera proposé quelques semaines plus tard sur la course, et également test de nos packrafts sur la fameuse et terrible rivière Isère avec des passages en classe 3-4.

Vendredi 24 juin 2022 :

L'Aventure commence toujours par les fameuses vérifications administratives et techniques dont le process est bien rôdé par l'organisation, c'est assez fluide, on voit qu'on est à la 11^{ème} édition et ce grâce à de supers bénévoles fidèles et souriants, on parle de la « famille Raid in France ».

Heureusement que nous avions fait le point avant de se rendre sur site pour les derniers oublis... (altimètre, gants, bonnet, longes de via ferrata... ;-))

Photos équipe et individuelles, listing des étapes à effectuer : matériel obligatoire à faire vérifier, contrôler et étiqueter, rdv avec le médecin de course, passage sur un atelier de cordes, réception des chasubles de course, des caisses, des plaques de cadre VTT, des différents autocollants à faire apparaître sur les caisses et casques, pesée des caisses...etc.



En fin de journée, le parcours est partiellement annoncé lors du briefing général avec la présentation des équipes et signature de la charte « Back to nature ».

Remise du récap des sections avec distance, dénivelé, temps mini / maxi, portes horaires, profil de la course, qui sera très vallonné sans surprise avec près de 17 000 m de dénivelé positif sur à peine 400 Km, et enfin la

rotation du matériel qu'on trouvera à chaque fin de section, qu'on devra emmener avec nous et qu'on devra laisser à l'organisation.

Ainsi, on passera notre soirée à répartir notre nourriture dans les bonnes caisses avec un dernier contrôle du matériel, et essayer de ne rien oublier. On fait nos premières pesées, et, bien sûr, ma caisse VTT est annoncée à 35 Kg pour 30 Kg, un peu trop gourmand, j'ai dû prévoir trop de nourriture... Je fais donc du vide et fais également une croix sur mon sac de couchage, non obligatoire, je ne prendrais que mon bivy bag. Finalement, on ne s'en sort pas trop mal et nous ne nous couchons pas trop tard pour une dernière bonne nuit.

La 1^{ère} erreur de notre part sera de comprendre que le briefing capitaine pour les dernières questions / réponses de dernière minute est le samedi à 11h00 mais il était en fait à 8h00... oups !! J'arrive quand même à avoir quelques infos auprès de bénévoles très sympas, apparemment on est la seule équipe à avoir compris cela... ☹



Dernières pesées des caisses auprès de l'organisation, et elles sont chargées dans les camions. Plus qu'à attendre le départ sur la place de la mairie de Bourg Saint Maurice, fief du Raid Aventure français puisque, c'est ici, en partie, que le fameux Raid Gauloises est né, pionnier du Raid Aventure, lieu des premières manches de Coupe du Monde de Raid sur 36h de course, les « Salomon X-Adventure Raid Series », qualificatifs d'abord pour le Raid Gauloises au début des années 2000, puis qualificatifs pour « The Raid World Championship » qui a vécu de 2004 à 2006. Il y eut notamment une édition française d'anthologie en 2005 entre Annecy et Gstaad en Suisse, en passant

par Bourg Saint Maurice et la rivière de l'Isère. Ce fut une magnifique victoire française de l'équipe Quechua qui devint Champion du Monde de Raid Aventure devant les terribles américains de Nike.

A ce jour, Raid in France fait partie du seul circuit privé de Raid Aventure, l'Adventure Racing World Series (ARWS), manche française de la Coupe du Monde de Raid Aventure, qualificative pour l'Adventure Racing World Championship (ARWC) où le titre sera décerné. Cette finale sera cette année en septembre prochain au Paraguay.

Prologue : CO & Packraft : 5 Km 0 m + / 17 m - Temps minimum 0h45 / Temps maximum 1h15

En attendant que le départ soit donné, le sujet était de savoir si nous gonflions les packrafts avant le départ ou un peu plus tard après avoir reçu les cartes. Nous apprendrons ultérieurement que le signal fut donné par 400Team Naturex, les futurs vainqueurs de cette étape de Coupe du Monde après avoir terminé second au Lesotho en Afrique du Sud fin mars. Tout le monde se mit donc à gonfler pour gagner du temps.

Suite à notre reco de fin mai sur l'Isère, nous avions décidé d'enfiler nos sacs dans les boudins des bateaux pour éviter que tout cela se balade dans les bouillons de la rivière, et ce serait plus simple à gérer si on chavirait. De plus, on avait prévu d'installer une corde tout autour du bateau pour s'y accrocher en cas de retournement, et éviter qu'ils se fasse la malle comme c'est malheureusement arrivé à certaines équipes. Mais nous n'avions pas prévu de courir avec les bateaux et leurs boudins chargés. C'est donc en bon derniers que nous prenons le départ car les sacs pèsent dans les boudins des bateaux. Toutes ou presque, les équipes ont leur sac sur le dos et porte les packrafts très légers sur l'épaule.



On pose les bateaux, récupère la seule carte sur laquelle il faut pointer. Yann rentre dans sa carte et fait une bonne orientation, c'est en ordre libre, tout le monde est donc dispersé. On croise avec Ludo notre ex-voisin de village, Stéphane, qui s'est retrouvé là en dernière minute pour dépanner, c'est sa première sur une telle course, et il n'est pas très serein, lui habitué à des courses de 5-10h.

On récupère les bateaux pour quelques balises sur le plan d'eau de Bourg avant un bon petit portage d'au moins 30 minutes afin de contourner le barrage EDF, et le stade d'eaux vives.

C'est après au moins 1h30 de prologue que nous nous engageons enfin sur la tant attendue section d'eaux vives sur l'Isère avec des passages en classe 3-4.

Section A : PACKRAFT 1 : 18 Km 0 + / 192 - Mini 2h30 / Maxi 3h25

Nous sommes assez sereins sur cette première section grâce à notre reco de fin mai qui nous avait bien rassuré sur le fait que ce type de bateau est hyper polyvalent et passe bien partout. Nous attendions avec un peu d'appréhension les célèbres rapides d'Aime dont les noms très évocateurs (les 400m, les moutons, la machine à couper le jambon, la salle à manger, le dessert...) sont synonymes d'aller faire un tour à l'eau.

Malheureusement (ou heureusement), l'organisation nous a arrêté à l'entrée de ces rapides car il n'y avait plus assez d'eau, le lâcher d'eau du barrage étant terminé, et les équipes devant se sont toutes retournées dont les malheureux « Petits Suisses Normands » qui ont perdu un bateau, retrouvé au bout d'une heure, et 2 pagaies, jamais retrouvées. 😞

On essaie donc de s'extraire de la rivière le long d'un talus bien raide, bien boueux, en essayant de faire passer les bateaux sans les percer dans les branches. On réembarque environ 1,5 Km plus bas pour le dernier tiers de la descente avec encore quelques rapides où on se fera surprendre avec Ludo sur un petit rapide, le seul où 2 guides de rivière étaient présents qui nous ont bien aidé à se remettre dedans...

Après 2h30 de descente, nous arrivons au viaduc de Centron pour la première grosse transition avant d'attaquer la première nuit de course que nous allons passer sur ou à côté des VTT.

Section B : VTT 1 : 68 Km 3767 + / 2034 - Mini 8h50 / Maxi 14h10

Rangement de tout le matériel d'eau vive dans son intégralité : 2 packrafts, 2 matelas, 3 sacs de gonflage, 2 cordes à lancer de sécurité, bâtons luminescents et 2 lampes stroboscopiques pour la nuit, 4 gilets de sauvetage, 4 pagaies démontables en 4 brins, 4 combinaisons néoprène.

Passage en mode Vététiste, avec remontage complet du vélo, porte-carte, éclairages avant / arrière, frontale puissante, nous sommes bien contents d'avoir emmenés notre sacoche de selle bike packing pour la charger et ainsi s'alléger les épaules et le dos. Ravitaillement pour 15-16h de progression, nous apprécions avant de se lancer quelques morceaux de croque-monsieur, gnocchis, gâteau au chocolat. On ne parlera pas de transition éclair comme les premiers mais ce n'est pas si mal pour se mettre dans le



rythme. A peine lancé, que nous attaquons déjà les 3800 m de déniv à gravir, nous sommes dans le fond de la vallée. La fille du directeur de course, gérant la comm' fera même son petit footing du soir avec quelques bénévoles et nous déposera dans la bosse, ça chauffe vite et nous sommes bien chargés. On double une des équipes belges dans un virage avec le célèbre Daniel MASY qui a participé à TOUS les Raid in France, soit 11 éditions toutes plus grandioses les unes que les autres, rien que ça !!! Sur un choix d'itinéraire, ils continuent de monter, mais pour Yann et moi, ils vont se retrouver face à la route interdite, il faut donc rester sur la courbe de niveau. On part donc à droite, ça descend légèrement, on pense être bon et on se retrouve à un carrefour plus bas avec les indications des villages de la vallée, ce n'est pas bon, donc pas le choix faut remonter et tenter l'option des Belges qui s'avéra être la bonne car nous ne les reverrons pas de la section, et de la suivante, leur stratégie fut très bonne, la nuit tombe de plus en plus.

Première balise en poche un peu avant le village de Notre Dame du Pré, on fait le plein d'eau à l'église vers 23h-00h. Le moral est bon, le rythme est correct pour durer. On passe une équipe qui a déjà décidé de sortir le réchaud pour se faire un café dans une bonne petite montée sur route, la navigation s'enchaîne bien jusqu'à la balise K2 qui va se faire désirer. Beaucoup de traces mènent sur le chemin principal mais d'après la carte, le chemin se termine, il fallait descendre un peu avant sur la gauche, à pied à côté du vélo, pas le choix au vu de la pente, des virages, des racines, le poids du sac, et le bruit du torrent qu'on entend un peu plus bas. Franchissement effectué sur quelques planches, remontée raide avec escaliers, entraide entre nous, on revient sur la courbe de niveau. On voit les hameaux sur le terrain et sur la carte mais impossible de savoir parfaitement où nous sommes dans ces différents petits sentiers. On poursuit vers, à priori le bon cap. Alex commence à avoir froid et a un premier coup de barre, on décide de se poser là sur ce tout petit sentier au milieu des bois, pour aller voir plus haut avec Yann. Ludo et Alex se pose quelques minutes. C'est ainsi que je prends le passeport, dans le porte-carte VTT de Ludo dont il est responsable puisque Yann oriente, je suis orienteur secondaire, nos porte-cartes sont donc déjà bien remplis de cartes A3, passeport qui servira à pointer la balise si on la trouve. Après une bonne dizaine de minutes de recherche et de crapahutage, il faut se rendre à l'évidence, on n'est pas du tout bon, il n'y a aucune trace, retour avec nos compères laissés dans les bras de Morphée. Je remets donc le passeport dans le porte-carte de Ludo, on prend quelques minutes



pour se restaurer et poursuivre notre chemin. On se rend compte qu'on est trop haut, qu'il faut redescendre au carrefour précédent, c'est juste à ce moment qu'une autre équipe, la n°11, arrive, ça fait du bien de voir du monde. Il s'agit du second raideur qui a également participé à toutes les éditions de Raid in France, Jérémy BARON, un local de l'étape, résident sur Annecy, avec qui nous avons une connaissance en commun, on discute, on arrive enfin

à K2, tout le monde est ravi. Ludo était devant le peloton des 2 équipes, dans ma tête il a donc poinçonné la balise.

On enchaîne sur une belle piste descendante puis à mi-pente, à une intersection, l'équipe d'Annecy s'arrête et ne nous suit pas, c'est surprenant. On est pour une fois, sûr de nous avec Yann, tout colle, et ça se confirme quelques minutes plus tard lorsque nous arrivons à CP 1 au-dessus de la piste de bobsleigh de La Plagne, où nous devons faire valider notre passage par une bénévole.

C'est à ces CP (Check Point) ou aux AT (Aires de Transition) lorsqu'on change de discipline, qu'on peut dormir et faire décompter le temps de sommeil minimum obligatoire de 8h00. Arrivée à CP 1, je dis donc à Ludo de donner le passeport à la bénévole pour le faire signer, mais il me répond que c'est moi qui l'ai puisque je l'ai pris dans la nuit pour la balise K2. Je suis sûr de moi et lui dit non, tu l'as et c'est en baissant la tête sur son porte carte que je vois avec le halo de ma frontale qui l'a bien en sa possession mais qui n'a pas pointé la balise K2. Dégoûté, mauvaise communication, il croyait que je l'avais alors que je ne peux orienter avec Yann et pointer les balises également. Il avoue avoir pourtant vérifié sur son porte-carte mais n'a pas reconnu le doc, et je n'ai pas pensé à lui dire que je lui avais remis. Pas une seconde à perdre, il faut y retourner, car sinon la pénalité est de 24h. Dans notre malheur, ce n'est pas le pire inter-poste entre K2 et CP1, il y a environ 12 Km aller-retour avec de la piste tout du long, ça aurait pu être bien bien pire... !!! Retour

à CP 1 après 45 minutes de perdu mais 24h de pénalité en moins. On essaye de se remobiliser malgré les aléas, et penser à la suite de la course qui ne fait que commencer. On enchaîne la suite, il fait un peu frais, le profil est ascensionnel avec quelques descentes. On a complètement perdu de vue l'équipe 11, même pas croisé sur notre aller-retour, bizarre, car l'orientation est assez simple ici. Le soleil commence à pointer le bout de son nez, on aperçoit la silhouette de la Pierra Menta côté Tarentaise. On fait une pause ptit dej vers 5h, et commence à remonter les pistes de ski au-dessus de Montchavin les Coches. Et là, Yann a un coup de génie car il se rend compte qu'on va monter à 2200 m d'altitude alors qu'on peut tout contourner en restant sur une piste puis sur une route forestière pour arriver facilement à K3, c'est chose faite. En effet, c'était bien plaisant, et plus roulant. On bascule dans le début de la vallée de Rosuel pour passer Peisey Nancroix à CP 2, et décidons de dormir 1h sur le terrain de pétanque. Avant le départ, nous nous étions dit qu'il fallait dormir 1h par jour environ pour écouler les 8h obligatoires, puisque nous tablons sur 6 jours de course. Après coup, je pense que ce fut une erreur car c'est du temps de perdu pour continuer de progresser et espérer passer la première barrière horaire qui nous importait dans la nuit suivante. Ce premier réveil après une courte pause ne fut pas tip top, un peu frais et faut se remettre en route, mais le jour est bien là, il fait beau et va faire bon. On engage la seconde grosse bosse de la section avec un bon 1000m de D+ pour prendre les balises K4 et K5 sur les hauteurs des stations des Arcs 2000 et des Arcs 1950. On double l'équipe 12 Mecojit, des travaux sont en cours pour aménager une piste de ski alpin, tas de terre, engins de BTP, on ne voit plus trop le chemin et on se demande bien comment ils ont fait les premiers en pleine nuit. On croise Loïc, un raideur d'Ile de France qui donne un coup de main à l'orga pour débaliser, ça fait plaisir de croiser un visage connu, mais le temps tourne, faut rien lâcher ! On poursuit par une grosse descente sur piste, les freins commencent à bien chauffer pour valider K7 sur le pont traversant ce petit torrent qui n'est autre que l'Isère, qui deviendra grand, fort et puissant quelques km plus bas. Coup dur pour traverser la route qui monte à Val d'Isère, Tignes et le col de l'Iseran depuis Bourg Saint Maurice, pas mal de circulation en ce tout début d'après-midi, retour à la civilisation après notre première nuit de course. Petit arrêt technique pour resserrer mon pédalier qui faisait des siennes avant d'attaquer une looonnnggue montée sur bitume sous le soleil qui chauffe bien. On poinçonne K8, la montée se poursuit, on voit pas mal de véhicules de l'orga qui nous encourage, mais c'est encore loiiin. Alex ne se sent pas très bien, elle a mal aux yeux avec ses lentilles qui commencent à coller, le soleil qui l'ébloui. Au début, on met ça sur le compte de la petite nuit, mais ce sera en fait un bon coup de chaud, on fait donc une pause pour la laisser refroidir, bandeau arrosé, boire, et patienter un peu, le temps que ça passe. Puis, on monte ensemble à pied tellement la pente est importante, du bon 15-20% par endroit, sur route, certes, mais sous le soleil qui chauffe toujours. Soulagé quand nous arrivons à AT 2, fin du VTT, et début des hostilités à pied...



Nous croisons juste Stéphane qui repart sur le trek, qui n'est pas bien du tout, selon ses dires. Comme à son habitude, « il est explosé, il a pris cher, il a subi toute la nuit et sur le début de journée sur le VTT », il n'a qu'une envie c'est de rentrer chez lui. Il est environ 15h30, nous sommes à 24h du départ, je décide de nous faire un QG à l'ombre car il faut qu'Alex se retape, cela nous fait un peu de manutention pour déplacer les caisses, mais ce sera bénéfique pour notre arrêt de près de 4h00. La médecin de course confirme le coup de chaud d'Alex, pas étonnant au vu de sa tête et du coup de soleil sur le visage. Mais à notre grande surprise, sans prendre sa température, pouls, et tension, elle nous dit, faudra voir pour arrêter là ou continuer que tous les 3 !!! Pour nous, il n'en est pas question, on va jusqu'au bout à 4, c'est notre pacte de départ. Alex est un peu stressée à l'idée de ne peut-être pas pouvoir repartir, c'est ce qu'elle me dit avec le visage chagriné, j'essaie de la rassurer, c'est juste un petit coup de moins bien avec la chaleur, et le manque de sommeil, il faut du repos et on verra ensuite. Tout le monde autour, médecin, bénévoles, autres équipes, n'ont pas forcément des mots très encourageants, ça n'aide pas à positiver et la rassurer. Elle n'a pas de forts maux de tête, pas de nausée, pour moi, il lui faut juste enlever ses lentilles pour la soulager, dormir, boire et manger un peu au réveil, et seulement après on avisera. La médecin nous informe qu'il faut partir avec le matériel de montagne à savoir les chaussures cramponnables, les crampons, les piolets, et la corde pour le glacier. Sauf que pour nous, on sait déjà qu'on n'arrivera jamais à atteindre la barrière horaire pour passer le glacier. On ne veut

donc pas porter inutilement le matériel de montagne assez conséquent, qui va encore nous ralentir, on a déjà assez pris de retard sur le peloton principal. On range les vélos, mange et s'habille avec les gars pendant qu'Alex se repose.

Section C : TREK 1 + HAUTE MONTAGNE : 53 Km 4535 + / 4720 - Mini 20h40 / Maxi 31h10

Au réveil d'Alex, tout va mieux, boire, manger, se remettre en route tranquillement. On fait comme on a dit et on se sauve avant de revoir la médecine de course. Je n'ai aucune inquiétude pour Alex qui a une très bonne caisse physique. On fait le plein d'eau dans le torrent proche de l'AT et on s'engage progressivement dans cette belle montée en fond de vallée ascendante, comme un cirque, avec une superbe vue derrière nous sur les Arcs et tout ce qu'on a monté à VTT. Le rythme est correct, l'orientation est assez simple car nous suivons les panneaux pour le premier col. On y sera juste avant la tombée de la nuit où nous croisons 2 bénévoles de l'équipe montagne très sympa. Il nous indique le col suivant en face de nous, « faut juste redescendre là et remonter en face... ». Alex et Yann souhaitent s'arrêter pour mettre du chaud, on continue d'avancer avec Ludo pour

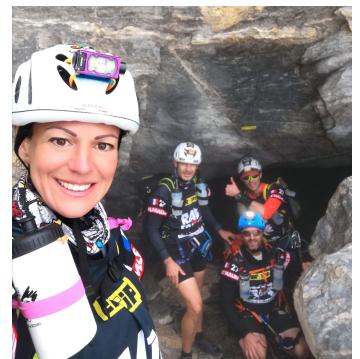
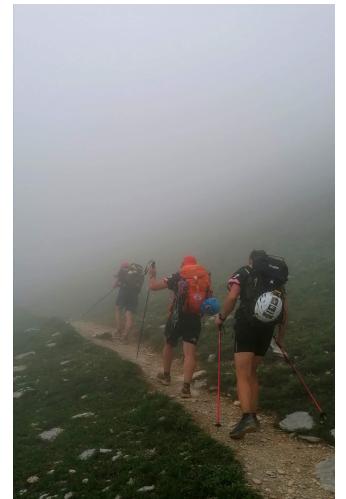
ne pas perdre trop de temps à trouver le sentier dans ce dédale de rochers et ruisseaux à traverser tant qu'il fait encore un peu jour. Ce dernier va vite tomber et Yann aura ses premières hallucinations avec ces tranches de saucissons sur les rochers en lieu et place de la mousse verdâtre... Le passage à ce col se fait un peu long, la nuit est noire, le vent se lève fort, on tarde à s'habiller avec Ludo car on sait qu'on arrive bientôt à CP 3, ancien hospice au Col du Petit St Bernard, on finira par tout de même enfiler nos vestes Gore tex. Arrivée à CP 3 quelque peu avant minuit, l'équipe de Stéphane repart tout juste, on est surpris de ne les voir que là car ils avaient 3 à 4h d'avance sur nous, ils ont peut-être fait un dodo comptabilisé au CP.

Nous sommes réprimandés par l'orga, à juste titre, car nous n'avons pas le matériel d'alpinisme. Certes, le glacier n'est plus accessible, mais d'autres passages au-dessus des Chapieux vers le Col des Fours pouvaient le nécessiter. Donc 2 alternatives nous sont proposées par l'organisation car nous sommes déjà trop en retard sur le peloton qui s'étire et surtout la tête de course qui s'envole. Soit, on repart comme Stéphane en trek pour rattraper le refuge des Mottets, la ville des Glaciers, puis les Chapieux par la route, que je connais

bien pour l'avoir empruntée à plusieurs reprises dans l'autre sens lors des GR du Tour du Mont Blanc. Soit, on dort à CP 3, et l'organisation nous transférera en véhicule le lendemain matin à partir de 7h00 jusqu'aux Chapieux, au pied de CP 5. L'équipe opte donc pour la seconde option, manger, boire, se changer, et dormir. Je mets donc une alarme pour 6h00 du matin (important pour la suite... mais je ne le sais pas encore !!!).

Réveil à 6h00, personne a bien dormi car le carrelage est dur et froid, ça me fait la même sensation lors de ma petite bambée et pause dodo dans la galerie marchande de Tignes un mois plutôt où je n'avais également pas dormi avec le froid et le sol dur. Nous sommes 3 équipes à être transférées dont la n°12 Mecojit, rattrapée en VTT et la n°11 d'Annecy, nos compères de la balise K2 qui ont essayé d'acheter du terrain pendant la première nuit en VTT... ;-)

On part en voiture avec un bénévole. Ludo n'est pas au mieux avec tous ces virages, il fait grand beau, la vallée est dans la brume, on descend sur Bourg Saint Maurice pour remonter de l'autre côté vers le Cormet de Roselend puis les Chapieux. Le temps de discuter avec notre chauffeur, bien sympa et un autre



chauffeur bénévole, un grand orienteur de la région et dans l'organisation également du Raid O'Bivwak depuis plusieurs années. Pause viennoiseries et café au refuge de la Nova au pied de la bosse. Belle remontée par le GR 5 - GR TMB jusqu'au refuge du Col de la Croix du Bonhomme. Comme lors de notre dernière participation à Raid in France en 2017 sur Ardèche Tour, nous avons été transférés par l'organisation plutôt que prévu pour nous remettre dans le peloton de course, ce shunt n'était pas prévu initialement dans le road book. C'est ainsi que nous revoyons quelques équipes qui ont progressé toute la nuit soit sur le glacier, soit en bas en passant



par la route des Chapieux. Re pause au refuge (CP 5) avec chocolats chauds et cafés, (ce jour-là, c'était journée club Med !). On poursuit dans le brouillard pour aller chercher la superbe via ferrata du « Rocher du Vent » avec théoriquement une magnifique vue sur le lac de Roselend, mais, le brouillard en avait décidé autrement... On discute avec des randonneurs qui font le GR 5 chaque année par portion de 7-8 jours (Traversée des Alpes du Nord - Thonon les

Bains, aux Alpes du Sud - Menton, sur 600 Km). Ce sera une belle via découverte dans le brouillard, assez variée avec une remontée verticale sur échelle, des passages avec un peu de gaz, des passages sur le sommet de la falaise, puis une descente de la via pour emprunter un tunnel, très étonnant, permettant de revenir au départ du sentier. Yann gère bien l'orientation dans le brouillard pour arriver à l'AT au refuge du Plan de la Lai. Nous aurons parcouru environ 25 Km en 2 portions, avec une bonne nuit, sur ce long trek. Les équipes de tête sont déjà loin devant, mais on voit les poursuivants qui arrivent du glacier et dont le rythme est impressionnant alors qu'ils ont plus de 50 bornes dans les jambes !!



Arrivée à l'AT, nous nous faisons une seconde fois réprimandé par le directeur de course sur le fait que nous n'avons pas pris le matériel d'alpinisme, inutile pour nous puisque nous ne pouvions plus aller sur le glacier, mais quelques semaines auparavant, même les cols à 2500 m étaient encore bien enneigés, il aurait pu être nécessaire. Comme prévu la veille au soir, nous devons purger notre pénalité d'1h pour matériel obligatoire manquant ici à AT 3. Cette pénalité débutera lorsque les collègues de l'équipe 12 partiront, afin qu'on reparte tous dans le bon ordre et éviter qu'on soit devant alors qu'on s'est « allégé » volontairement. On échange donc et prévient les 12 de cette décision, on mange ensemble sous une tente de l'orga pendant que dehors, c'est le déluge, grosse pluie et orage, l'ambiance est à la rigolade et bien sympa. On doit rendre nos caisses vélos, on n'a plus accès à rien sauf nos sacs à dos de course pour purger notre pénalité. Les 12 repartent et notre pénalité débute pour 1h.



On fait alors le choix d'aller se mettre au chaud dans le restau - refuge d'alpage avec plancher chauffant, sanitaires, cafés chauds... tout le confort pour tracer la suite du parcours.

Forcément, on partira encore plusieurs minutes après la fin de notre pénalité, c'était journée club Med ☺.

Section D : VTT 2 : 49 Km 1590 + / 2700 - Mini 7h30 / Maxi 11h40

Lundi, vers 19h15, nous enfourchons nos VTT pour une section raccourcie en temps et difficulté, mais bloqué à 8h00 minimum. C'est-à-dire que si on met moins de 8h00, le temps qui restera nous sera bloqué et nous ne pourrons accéder à nos caisses, donc pas la peine non plus de s'exciter mais faut quand même les faire ces

kilomètres ! Les premières équipes, 8 au total, auront réalisé la section VTT initiale au cœur du massif du Beaufortain, mais ont prévenu l'organisation que c'était bien costaud, d'autant plus avec l'orage qui vient de passer. Le terrain va être un peu plus glissant et technique, en complément des portages annoncés. La direction de course demande donc à toutes les équipes restantes d'utiliser le parcours de shunt prévu dans le road book pour simplifier et ne pas ralentir la progression globale de la course. Le début est magnifique avec le brouillard qui se lève, on aperçoit enfin le lac de Roselend, le coucher de soleil jaune, orange, rouge sur les falaises et la célèbre Pierra Menta côté Beaufortain. L'équipe est remontée à bloc, le temps est beau et bon, on se dirige tranquillement vers notre 3^{ème} nuit de course. On est sur de très belles pistes d'alpage (vaches, ferme, personne à l'horizon). On contourne le lac pour passer par le Col du Pré au-dessus d'Arêches, où j'y étais passé un mois plutôt en repérage, petite pause pour réparer mon attache rapide de chaîne qui a cassé, brouillard, nuit qui fait son entrée, superbe descente sur piste avec de nombreuses gouttières à passer. Passage en pleine nuit à Beaufort, petite pause repas de 15 minutes à minuit tout pile à la petite base de loisirs, là aussi repérée un mois auparavant, où je voyais bien une aire de transition, mais non. On poursuit sur de petites routes en évitant l'axe principal interdit, on se tient éveillé en jouant au ptit bac à l'oral, trouver un prénom féminin, masculin, un sport, des végétaux... à partir d'une lettre de l'alphabet annoncée, ça fait passer le temps, c'était un bon moment. Alex a un coup de barre lors d'une remontée sur route, on la laisse dormir 20-30 minutes au bord de la route, le temps d'être sûr de notre itinéraire, on a commencé à monter et nous n'avons pas vu le sentier qui restait sur le bord de la rivière en bas qu'on aurait souhaité emprunter. Je vais

voir plus haut et les indications sont bonnes, on attend encore quelques minutes de repos sur cette petite route pour poursuivre notre progression. C'est dur dur pour elle car on avait annoncé qu'on descendait sur Albertville mais forcément, sur des cartes au 1/50 000°, on ne voit pas vraiment les petits coups de cul de 50-70 m à remonter entre les hameaux, sur des petits sentiers forts sympas, mais pas trop sur le moment. Arrivée dans la fameuse zone industrielle de la « Plaine de Conflans » qu'on



doit passer, puis traverser la nationale N90 à deux fois deux voies, et ensuite l'Isère pour se retrouver rive gauche et espérer trouver la balise K20. On va tourner au moins une bonne heure dans un sens, dans l'autre, à tenter des trucs, mais jamais on arrivera à franchir nationale et rivière. On passe le pont qui nous semble logique mais qui sont 2 sorties de la nationale, il n'y a plus rien de possible. Il faut dire qu'il est 3h00 du matin, la fatigue commence à se faire sentir, c'est dur dur de réfléchir dans ces moments quand l'orientation n'est pas fluide, les esprits s'échauffent un peu et on ne voit pas grand-chose sur la carte au 50 000. Après de longues minutes, on décide de tout contourner, pas le choix pour ne pas rester bloquer là. En gros, on doit faire 3 - 4 Km vers Tours de Savoie, là où Ludo aura une remarque, « the remarque » de la course, attention la route est interdite aux vélos... alors que ce n'est qu'un panneau indiquant la fin de la piste cyclable... Comme quoi, le besoin de sommeil se fait ressentir. Ensuite, on pourra récupérer la fin du parcours initial avec le zoom IGN à 25 000, passer la nationale et l'Isère et revenir dans l'autre sens sur la rive gauche du bon côté, et nous arriverons enfin à prendre la balise K20 pour arriver à l'AT 4, un surprenant parking le long d'une route passante à partir de 6h00 du mat'. Au final, on aura largement mis plus de 8h00 sur la section pour faire environ 65 Km, c'est toujours mieux que si nous nous étions engagés sur la section en montagne.

Le moral tombe dans les chaussettes quand je vois Christophe AUBONNET, de l'équipe Intersport - HOKA déjà dans son bivy bag en train de dormir alors qu'il s'apprêtait à manger une omelette chaude au refuge de l'AT précédent quand on partait en VTT. Quand c'est comme ça, on se demande bien par où ils sont passés et qu'on a dû faire quelques bourdes... 😊 On apprendra plus tard qu'ils ont aussi fait le grand tour pour contourner la nationale et la rivière pour être du bon côté, c'est un peu rassurant quand même, on se sent moins seul. La fin de la section fut assez dure pour toute l'équipe, pas simple en orientation, Alex qui s'endormait sérieusement, et qui devait sûrement penser à la section suivante, un peu de packraft by night... Je lui propose en arrivant qu'elle se mette du chaud sur elle, de manger un bout, et de s'allonger tout de suite

pour dormir car elle lutte vraiment depuis plusieurs heures, on s'occupera de son vélo tous les 3, le temps de ranger les nôtres, de préparer les bateaux, elle a le temps de se reposer. Mais, non, la demoiselle préfère le faire tout de suite en arrivant, et ne souhaite pas qu'on l'aide. Elle sera quand même au repos avant nous, très efficace et autonome, ça aide de faire du triathlon ;-) On s'allonge vers 4h45 environ dans nos bivy sur un bitume bien dur dans les gravillons entre nos caisses VTT. Les grosses gouttes de pluie nous réveillent d'un seul coup vers 6h00. On commence à se préparer avec Ludo, p'tit déj, combi néoprène, rangement des caisses... On laisse Alex dormir encore un peu car on sait de toute façon qu'elle sera vite prête, par contre, Yann, en a décidé autrement et reste encore couché un petit moment, il veut poursuivre la journée club Med...



Angélique, amie de l'Oise de St Just Raid Aventure venue encourager pas mal d'équipes dont celle de son mari Rémi et de sa fille Juliette qui font une superbe course dans le top 15, ou encore le jeune Hugo SONNECK, lui aussi originaire de l'Oise qui a migré dans les Alpes et qui fera une superbe course en full race avec ses jeunes coéquipiers, équipe très prometteuse pour l'avenir. On discute un peu et prend des nouvelles des autres équipes qu'on connaît le temps que Yann finisse de se préparer.

Section E : PACKRAFT 2 : 11 Km 10 + / 30 - Mini 1h50 / Maxi 2h40

C'est vers 7h30 que nous embarquons enfin pour une petite section packraft bien sympa, une nouvelle fois sur l'Isère à la hauteur d'Albertville avec quelques passages en classe 2 assez simples à naviguer. Le plus délicat sera, de ne pas se prendre sur la tête un outil des ouvriers qui interviennent sur échafaudages aux différents ponts qu'on passe. C'est saisissant ce contraste où nous sommes assez tranquilles sur notre rivière



sauvage avec tout notre matériel dans notre course, et le brouhaha des voitures des gens qui vont travailler juste de l'autre côté de la haie ou au-dessus de nos têtes sur l'autoroute. Nous réaliserons les 9 Km en 50 minutes, ça poussait un peu quand même finalement. Il faut ensuite débarquer, dégonfler les bateaux et refaire les sacs pour marcher dans le lit asséché d'un torrent afin de rejoindre l'AT après 2 Km.

Une belle esplanade en herbe nous tend les bras alors nous faisons sécher le maximum d'affaires avant de repartir. On prépare les sacs pour le second trek du raid dans le massif des Bauges cette fois-ci et nous espérons pouvoir le faire intégralement celui-là, on l'estime à environ 30h00 même si l'organisation indique 23h00 temps maxi. Il est donc important de prévoir suffisamment à manger car il fait assez chaud et on grille pas mal d'énergie.

Section F : TREK 2 : 54 Km 4370 + / 3660 - Mini 14h00 / Maxi 23h00

Vers 10h45, on s'attaque au 2^{ème} gros morceau de ce raid, un trek de plus de 50 Km, de plus de 4 000 m de dénivelé positif sur carte au 1 / 50 000°, ce qui peut vite nous faire faire un peu plus de Km si nous ne sommes pas attentifs. J'avoue que je laisse Yann gérer la carte à ce moment-là car j'accuse vite le coup avec la chaleur, la pente qui s'accentue, et les sacs qui se font sentir. Il gère bien tout le contournement de la zone de patou interdite avec également les routes interdites, ce n'est vraiment pas simple. On remonte tout le col de Tamié par les chemins à travers les habitations, passage par le col, le fort et l'abbaye de Tamié. On retrouve même les copains de Mecojit la n°12 avec qui on avait mangé dans la tente de l'AT la veille au soir. Cette fois-ci, ils ont trouvé un glacier gratuit, congélateur en libre-service sur le bord de la route dans un petit hameau, on se sert et on donne ce qu'on veut, sympa, mais nous on ne l'a pas vu 😊. Les 2 équipes hésitent sur un choix d'itinéraire, et les 2 orienteurs font un choix différent à 90° l'un de l'autre. L'orage commence à gronder depuis quelques minutes, le ciel s'assombrit, on monte encore un



raidard, la pluie arrive et notre bonne étoile est encore là car on trouve une cabane sous laquelle on peut s'abriter, c'est donc l'heure du goûter et d'une petite sieste le temps que la pluie cesse. On pense à l'équipe 12 qui une nouvelle fois sont sous l'orage alors qu'on est abrité comme la veille en VTT où nous purgions notre pénalité au chaud pendant que ça tombait fort. On repart après 1h30 de pause environ, Yann est dans la carte et nous arrivons sur une petite station de ski qui semble être au milieu de nulle part. On croise une personne pensant que c'est l'organisation, mais c'est un proche d'une équipe qui vient leur faire la surprise. En approche de la balise K24 que j'ai reporté à l'AT. Mon erreur a été de reporter sur les cartes tout seul, j'aurais dû appeler l'orienteur en chef pour écouter les consignes de l'orga, noter les bonnes infos, et reporter les modifs à sa manière, car arrivé dans la zone, on a un doute sur le traçage de la balise, et j'ai un doute sur la définition si c'est bien un pont alors qu'il y en a un autre très visible sur la carte à plus de 500 m de mon report. Arrivée sur la piste, on part un peu à gauche, puis demi-tour, on va voir de l'autre côté, on n'est pas certain d'être bon, grâce au point d'arrêt avec la ligne haute tension, on sait qu'on est trop loin, demi-tour à nouveau, on pousse plus loin et nous arrivons enfin à K24. Les Espagnols sont là, je vérifie sur leur carte le traçage de la balise, elle est comme moi, je suis donc soulagé. C'est vrai qu'en regardant de beaucoup plus près cette carte au 50 000, on voit que la piste forestière passe de l'autre côté du torrent, c'est donc que théoriquement il y a un pont... Heureusement que nous sommes de jour ! Les Espagnols font le plein d'eau et repartent rapidement. On fait de même, pause technique pour tout le monde, on attaque la montée. Tout à coup, Alex se rend compte qu'elle a oublié ses bâtons en bas au pont. Elle nous laisse son sac à dos, elle redescend et remonte en courant avec le sourire, ça lui fait plaisir de se sentir légère et de pouvoir courir un peu. Encore au moins 15-20 minutes de perdu. Arrivée sur le haut de la piste, Yann n'est plus trop dans la carte et veut la continuer pour monter plus haut, il ne me semble pas avoir compris ce choix au début de la section, d'autant plus qu'on va à l'opposé de la balise K25. Après quelques minutes d'explications pour se faire entendre, nous faisons enfin demi-tour pour attaquer un petit single à gauche qui remonte bien en sous-bois pendant au moins 1h pour remonter à la pointe du Velan à 1500 m d'altitude, sauf que nous apprendrons, que le lendemain soir auprès du directeur de course, qu'il n'était pas nécessaire de monter jusque-là, il fallait contourner par le bas en restant à 1300 m. On assistera quand même au rapatriement du soir de chèvres par les chiens d'un refuge, et à une superbe vue sur le lac d'Annecy. On cherche le sentier qui sur la carte redescend en approche de la fameuse K25. Le captage d'eau indiqué sur la carte devrait nous aider à descendre du bon côté. Le sentier n'y est plus, on décide de longer la limite de végétation sous les pins plus facilement pénétrable, et non dans la prairie pour éviter de se mouiller avec la rosée qui tombe. On trouve un semblant de sentier qui descend, le jour baisse, on sort les frontales, on se cale sur une clairière, on continue de descendre. Je suis plutôt pour prendre un azimut depuis la clairière et descendre les courbes de niveau pour arriver directement sur le poste. Le reste de l'équipe est déjà devant et a engagé la descente, sauf qu'à un moment, la nuit est bien noire, et la pente s'accentue fortement. Tout le monde s'engage, puis l'un, l'une commence à prendre peur par rapport à la forte pente. On confirme avec Yann que d'après la carte, il y a 100 m de dénivelé négatif à descendre dans un fort pourcentage, et encore 100 m un peu moins pentu. C'est raide, mais en s'accrochant aux arbres et en restant dans un pseudo lit de torrent asséché, il y a quelques racines, branches, pierres, ça passe en prenant son temps et en abaissant son centre de gravité. Le reste de l'équipe prend peur, c'est trop pentu et veut faire demi-tour, je ne suis pas du tout de cet avis de tout remonter ce qu'on a commencé à descendre, il y a déjà un bon bout de fait. Ludo veut remonter un peu plus haut sur la terrasse pour faire le point sur la carte, alors que c'est tout vu, on voit où l'on est et où il faut aller, faut descendre, cap sur la balise en prenant notre temps. Mais avec la nuit noire, il fait bien sombre sous les pins, la fatigue qui s'accumule, l'envie peut-être d'un diner car il est 21h30 passé, et donc le froid va arriver, tant redouté par notre féminine, font de tout cela de multiples paramètres à prendre en compte et les font rebrousser chemin. Yann s'engage dans la précipitation pour remonter sur une trace uniquement dans de la terre, sans feuilles, ni



pierres, ni branches, ni racines donc forcément il glisse, surtout que la surface est un peu humide après le dernier orage de l'après-midi. Il prend peur et s'accroche à un arbre pour lui faire un gros câlin, il semble être bloqué, et ne bouge plus. Je passe par le lit du torrent, raide, certes, mais qui accroche pour revenir à sa hauteur et lui récupérer ses bâtons, sa carte afin qu'il ait les mains libres pour remonter. De mon côté, ça passe tout seul en appuyant bien sur les bâtons. Arrivée sur la terrasse, je suis dégouté qu'on perde encore du temps à faire demi-tour parce que la perception de nuit du cerveau n'est pas la même qu'en pleine journée et quand on est bien frais, mais la majorité l'emporte. On décide de longer cette terrasse sur le haut pour espérer voir le sentier qui descend, ou la pente qui s'affaiblit mais rien de tout cela. On va donc vraiment rebrousser chemin pour tout remonter sous les sapins et ressortir sur la piste du haut. Il faut prendre un bon azimut car le brouillard se lève de plus en plus, et la nuit est bien là, la pente est encore un peu raide à remonter mais l'accroche est meilleure que dans la pente précédente. Arrivée sur le haut, on veut récupérer un chalet pour se poser un peu, il va se faire appeler « désirée » car il semble loin dans ce brouillard. Nous

arrivons enfin sur place vers 23h00 passé, c'est un chalet abandonné avec pleins de planches entreposées à l'intérieur, de quoi se poser pour manger un lyophilisé chaud. Finalement, on se change et on se met dans nos bivy ou sacs de couchage pour dormir un peu. Tout le monde dort déjà quand je dis à Yann, il est 00h15, on dort jusque 4h15, le temps de se préparer et refaire les sacs, il sera 5h00 et le jour se lèvera. Juste à côté du tas de planches, il y a un bon vieux matelas bien agréable pour dormir, bien plus sympa que des planches toutes raides ! Personne ne met d'alarme puisqu'ils dorment déjà ou ne savent pas comment régler leur montre. Bien sûr, on ne se réveillera pas à 4h15 comme convenu, et c'est mon alarme de 6h00 utilisée 48h plutôt dans l'hospice du Col du Petit St Bernard qui me fait sortir des bras de Morphée, punaise, on a encore dormi 6h00, oh là là, le retard qu'on a dû encore se prendre !! 😊 Le temps de tout remballer et de manger un bout, on

doit remettre en route vers 7h00 - 7h30. Le beau temps est là avec un peu de brume, une grosse piste nous rassure puis on voit de nombreuses traces venir d'une pâture, on entend une équipe sur notre droite dans le sous-bois, ça raisonne, ouf, on n'est pas dernier, pas encore ! On se cale avec la ligne à haute tension pour attaquer la descente sur un petit sentier très facile par rapport à la veille au soir. Mais on devait s'arrêter à 900 m d'altitude pour rester sur la courbe de niveau, la suivre et revenir à l'intersection avec la ligne haute tension, et normalement arriver à K25. Yann est devant, il continue de descendre fortement, c'est la grosse incompréhension pour moi, pourquoi continuer de descendre alors qu'on sait pertinemment qu'il faudra remonter pour trouver la balise. Arrivée sur une grosse piste forestière, on continue à descendre par un sentier, et enfin tourner pour remonter. On se trouve un peu bloqué avec un chantier forestier, on entend les tronçonneuses et les engins de débardage, on hésite à continuer d'avancer, on tente de contourner mais la végétation est très dense. On tente de se rapprocher des bûcherons, et par chance, ils nous font signe de venir, et ont déjà vu 4 équipes ce matin. Cela nous permet de remonter directement sur la balise et on arrive



en même temps qu'une jeune équipe, certainement celle qu'on entendait dans le sous-bois au départ de notre journée. Ils n'ont dormi que 3h00 cette nuit, ont l'air en forme, et gère bien leur course avec une moyenne d'âge inférieure aux 30 ans. Pour sortir de là, ce n'est pas simple non plus, car il y a peu ou pas de chemins, on veut éviter de trop descendre pour contourner. On aperçoit un 4x4 un peu plus haut, c'est sûrement celui des bûcherons, s'il est là, c'est qu'il a dû grimper par de l'autre côté et qu'il y a donc une piste forestière assez large et carrossable, on devrait pouvoir se recalier dessus. On passe par un super balcon « Le Sappey » avec vue sur le lac d'Annecy ensoleillé, toute l'agglomération et les communes environnantes, c'est

très joli en ce début de journée ! On frôle les hameaux faisant partis de St Gingolph et à notre grand désarroi, il n'y a pas de boulangerie dans le coin, nous sommes tous un peu dégoutés, il faut continuer ainsi. Ligne haute tension, grosses pistes forestières seront nos alliées pour contourner la montagne, limiter au maximum le dénivelé positif, on fera une belle descente dans le lit d'un torrent - canyon bien marqué pour faire une coupe et basculer sur l'autre versant. Yann est concentré sur sa carte, c'est assez fluide. On est très surpris et très content de croiser, au détour d'un sentier, un copain de St Just Raid Aventure, Olivier, qui vient à notre rencontre grâce au tracker, on a dû mal à capter avec Ludo que c'est lui. C'est l'occasion de discuter un peu, de prendre des nouvelles des autres équipes car il a réussi à voir tout le monde en quelques heures. Il nous quitte peu avant la K26 que Yann dénichera sans grande difficulté. Là encore, le sentier est peu visible sur la carte au 50 000. On sait qu'on doit passer par un chalet puis un refuge à la sortie du bois, Alex se fait encore des films et des fausses joies, non pas pour trouver une boulangerie cette fois-ci, mais peut-être un chocolat chaud, une tarte à la myrtille. De mon côté, je ne me fais pas d'illusion car le chalet doit être comme la veille où l'on a dormi, une simple cabane abandonnée, et au refuge, pas sûr d'avoir du monde, ça n'a pas l'air très fréquenté dans le coin... La sortie du bois n'est pas si simple, et on se retrouve entre les 2 bâtiments, Alex veut rebrousser chemin, car son estomac / cerveau réclame ! Inutile de retourner en arrière, on verra au refuge, où, malheureusement là aussi, il n'y a rien du tout sauf quand même un lavabo avec savon au génépi !!! Le temps de faire le plein d'eau, de soigner les ampoules aux pieds de Ludo, il ne dit rien mais ça ne doit franchement pas être très agréable, un gouter brownies / crème vanille partagé avec Alex qui est à sec niveau ravito depuis quelques heures, on partage et se rationne, la fin du trek approche.

L'équipe belge avec qui on était sur le 1^{er} VTT le samedi soir revient sur nous. Et là, gros coup au moral, ils ont entamé la section la veille à 20h00, ont dormi 3h vers l'abbaye de Tamié dans une belle cabane de foin dont tout le monde parle alors que nous, nous sommes partis 10h00 avant eux et là ils nous reprennent, même si on s'est arrêté au moins 8h avec 6h de sommeil, ça nous fait dire qu'on n'est vraiment pas très efficace. Second coup au moral est qu'ils ont réussi à passer sur le glacier sur le premier trek. C'était leur priorité de le faire et ils ont fait ce qu'il fallait en attaquant le trek en début d'après-midi et sont passés à la barrière horaire à 2h40 du matin donné pour 3h, que 20 minutes d'avance mais ils ont tout donné pour que ça passe, chapeau à eux car l'équipe a une moyenne d'âge bien supérieure à 50 ans mais ils avancent très bien ! L'un d'eux n'est autre que Daniel MASY, participant, voire je pense finisher de TOUS les Raid in France !!! Il sait donc comment Pascal BAHUAUD, directeur de course, trace et conçoit ses parcours... Ils étaient ravis de réussir ce coup et de passer le glacier, même s'ils savaient qu'ils allaient être shuntés un peu plus tard dans la course, ce qui n'est d'ailleurs pas encore le cas à ce stade de la course. Ils sont surpris quand on leur dit qu'on est parti la veille à 10h00 et il est presque 16h soit déjà 30h passées sur ce trek. Ils ne posent pas vraiment au refuge et repartent avec nous. Hésitation au carrefour suivant, Yann veut descendre un peu, et la féminine des Belges qui est l'orienteuse principale, veut remonter un peu pour rester sur le



sentier sur la courbe de niveau et arriver directement au CP 10 où l'on devrait voir des bénévoles. Tout le monde suit Yann, carrefour suivant, tout le monde continue devant, j'ai un doute et j'aurais pris à gauche au vu des indications sur les panneaux pour garder la courbe de niveau et ne pas descendre trop bas. Ce n'est que quelques minutes plus tard que Yann remarque qu'on descend beaucoup, idem pour la Belge, on hésite à remonter puis on se dit que la bifurcation est bientôt mais non en fait, on fait quelques S sous le cagnard avant enfin de tourner à l'ombre et remonter les 150 m de D+ trop descendu. Arrivée au CP 10, content de voir du



monde, quelques photos, ça rigole, ça chambre, c'est la bonne ambiance des CP et il fait super beau. Petite hésitation et on remonte le dernier 200 de D+ du trek. Avec nos erreurs de choix d'itinéraire et aller-retours, on doit plutôt être à 5 000 de D+ qu'à 4 400 comme prévu par l'orga... Bizarrement on lâche les Belges, on est de nouveau seul, la descente se fait bien, de manière fluide, même si Yann est un peu perdu lorsqu'on trouve une grosse piste qui vient d'être créée et donc pas vraiment indiquée sur la carte, c'est toujours déstabilisant, elle serait idéale en VTT ou Gravel mais moins ici en trek, d'autant plus qu'elle emmène en direction d'un mauvais cap par rapport à l'AT. On décide de couper à travers les pâturages, on entend des voix dans le sous-bois, on pense d'abord à des promeneurs ou riverains mais ce sont nos amis Belges qui d'un seul coup ressortent de nulle part, incroyable ces Belges ! On finit la section ensemble, traversée de hameaux, remplissage des gourdes à une fontaine, hydratation au max, car la chaleur est là.

Négociation avec Alex pour enchaîner sur le canyon car la nuit va vite tomber, il ne faut pas tarder à l'AT, chacun de nous 3 y passe pour apporter ses arguments, mais rien n'y fait... Dans son esprit, si elle se lance dans le canyon de nuit, elle va forcément avoir froid, et c'est l'hypothermie assurée et donc l'abandon, et par conséquent équipe non classée. Un combo nuit / eau / froid ne fait pas bon ménage dans son esprit et c'est la crainte d'une hypothermie due à une mauvaise expérience par le passé.

On finit le trek par un zoom IGN au 25 000 afin de remonter un torrent, Yann confond ses couleurs entre blanc et vert à force de voir que de l'IOF tout au long de l'année... ;-) mais on est bien ici sur de l'IGN et le blanc correspond bien aux prairies / pâtures. On prend la balise K28 dans le lit du torrent, là aussi, heureusement qu'on est de jour, arbres enchevêtrés à enjamber, végétation dense, gros raidard à remonter, et on ressort sur la route face à l'AT, marquant la fin de ce trek soit plus de 34h00 après avoir quitté l'AT précédent. On n'a pas fait un chrono mais au moins on l'a fait en entier, voire plus qu'en entier avec quelques rallonges et on peut poursuivre, je n'y croyais pas trop, c'est déjà une très bonne chose de finir ce loonngg trek par rapport à l'édition 2017 en Ardèche où l'orga venait régulièrement nous chercher en cours de section car on était trop lent.

Section G : CANYON / SPÉLÉO : 5 Km 250 + / 240 - Mini 3h55 / Maxi 5h20

Arrivée sur l'AT, nous devons aller voir l'orga, heureusement le directeur de course est là car Alex est catégorique, elle ne veut pas faire le canyon au risque de tomber en hypothermie. Sur le moment, il n'est pas d'accord et nous dit que l'organisation ne va pas s'adapter à chaque fois... Il se rappelle bien qu'on faisait partis des 3 équipes transférées en début de course, trop lente, n'ayant pas fait le glacier, n'étant pas en possession du matériel obligatoire et en plus qui a râlé pour ne pas avoir pu faire le glacier. Alex est persuadée qu'elle tombera en hypothermie, Yann y va de ses arguments, l'orga dit OK pour shunter la partie verticale du canyon mais Alex doit nous rejoindre sur le bas pour la marche aquatique, puis la nage avant de rejoindre la spéléo. Pour elle, ce n'est pas envisageable non plus car elle devra se mouiller, et risque de tomber en hypothermie. L'orga insiste sur le fait que les gens se baignaient cet après-midi, l'eau est à très bonne température. Mais les guides lui diront tout le contraire quelques minutes plus tard, dommage, bien tenté... ;-)

Je les laisse débattre et vais avancer pour me changer, manger un bout, préparer le matos, essayer de tout rendre étanche, car là c'est sûr, on sera mouillé, et on sera de nuit. On verra si la frontale tient, test grandeur nature, combinaison néoprène oblige, la nuit tombe, les Belges se préparent aussi en même temps que nous. Après un nouvel échange avec l'orga, la demande est acceptée, mais nous serons derniers quoiqu'il arrive puisqu'on ne fera le canyon qu'à 3, deal accepté, on est à environ 40h de la ligne d'arrivée, et le but est d'arriver tous ensemble à 4.

Alex va suivre le GR sur le côté pour nous récupérer à la sortie du canyon. Olivier de St Just Raid passe à ce moment-là nous faire un dernier petit coucou avant de remonter dans l'Oise, il voit qu'il y a une certaine petite tension puisque nous sommes en discussion lié au canyon à 3, il ne s'attarde pas... C'était trop top de le voir sur cette longue journée de progression, un grand merci à lui et hâte de refaire équipe avec, comme au Championnat de France de Raid en Ardèche en octobre 2020, souvenir d'un excellent week-end !

Briefing par le responsable montagne de l'orga sur un petit pont au-dessus du canyon, où le torrent est bien bien plus bas. Avec le jour qui baisse et le fort bruit de l'eau, tout est amplifié. Consignes, bien être attentifs, il

y a 3 rappels pour commencer, 1^{ère} corde rouge, c'est plus facile à droite, à gauche ça passe mais plus délicat pour y aller, 2^{ème} corde rouge, c'est plus facile à gauche, et 3^{ème} corde rouge, dernier rappel, plus facile à droite car à gauche il y a des nœuds en échelle sur la corde pour remonter au-dessus du promontoire et pouvoir s'équiper au rappel. Ensuite, la 1^{ère} corde verte est un toboggan assez étroit, ou bien c'est possible de remonter sur la gauche puis de sauter ou descendre en rappel, 2^{ème} corde verte, toboggans, et enfin 3^{ème} corde verte, petit saut d'1m50 ou rappel rapide. Toutes les cordes s'arrêtent à environ 50 cm de la surface de l'eau, donc pas le choix que de lâcher la corde à un moment et de faire plouf !

La pression monte, Ludo a un doute pour s'équiper et passer la corde dans le 8 pour effectuer son rappel. Les Belges engagent les hostilités, les guides nous surveillent du haut mais ne viennent pas avec nous dans le canyon. Bon, faut dire que les premiers sont passés ici 48h plutôt, nous sommes mercredi soir, ils ont déjà franchi la ligne d'arrivée vers 12h00, et là il est environ 21h30 - 22h00. Ça gueule fort dans le canyon, il y a un bruit terrible avec le torrent qui envoie du lourd, les Belges, nous et aussi les guides sur le haut. Le début s'enchaîne bien, Ludo est euphorique, je ne l'ai jamais vu comme ça, il doit avoir une montée d'adrénaline, le fait de descendre ainsi de nuit sur les rappels, se retrouver sous les cascades, de nager au milieu des vasques, de voir le halo de la frontale partir sous l'eau quand on lâche la corde, c'est vrai que l'ambiance est particulière. Il a pris une bonne dose d'eau sur le casque sur le rappel précédent en se retrouvant à l'envers la tête en bas sous la cascade qui poussait fort, impressionnant avec les faisceaux des frontales dans les gorges.

Sur le dernier rappel, les Belges sont 4 à passer et mettent donc forcément un peu plus de temps, j'ai envie de tenter le rappel de gauche dit moins facile. J'y accède avec les mains courantes installées par l'orga, je me longe, installe mon rappel, et c'est la transition qui n'est pas simple, se délonger, et maintenir la corde de rappel tout en partant un peu suspendu dans le vide. Ma longe est bien tendue, je n'arrive pas à me décrocher, ça glisse, ça gueule de partout, je fais ma manip tout en sécurité mais je galère, recule pour me déséquiper et éviter de me faire surprendre en partant trop vite dans le rappel, j'y arrive tant bien que mal. Une fois dans le rappel, ça le fait, faut juste laisser glisser la corde. On aurait quand même dû prendre les gants en cuir car la corde est fine, ça va vite, ça brûle un peu les mains, et on a tendance à se coincer la peau dans le descendeur. Une fois arrivée dans la vasque je suis avec la féminine Belge, il doit rester un des gars à passer et c'est ensuite à mes équipiers de se lancer. Je me dis qu'ils ne vont pas vouloir passer sur le rappel de gauche puisqu'ils m'ont vu un peu galérer. Je sors de l'eau au maximum pour éviter d'avoir froid, le dernier Belge passe, l'équipe poursuit sa progression, mes équipiers ne vont pas tarder. Je vois les faisceaux des frontales au-dessus de moi refléter sur les falaises et bouger dans tous les sens, et le torrent qui déferle, dans un bruit assourdissant, ambiance ! Déjà quelques minutes de passées, et je ne comprends pas, au moins un des deux devrait déjà être engagé dans le rappel mais rien, jusqu'à même ne plus voir de frontale. Je me demande vraiment ce qu'ils font, les minutes commencent à être longues, les Belges ont filé, le froid commence à se faire ressentir à ne pas bouger. Au-dessus de ma tête, tout en haut, je vois les frontales de l'orga et des guides sur le petit pont où on a eu le briefing, des personnes essaient de me parler, j'essaie de me faire comprendre et de savoir si en gros je dois continuer le canyon tout seul ou pas, car quitte à continuer, pas le choix de toute façon, je préfère aller rejoindre les Belges pour me sentir moins seul dans cet environnement si particulier. J'attends encore un peu, j'entends crier de partout, les Belges plus bas, l'organisation au-dessus, et plus vraiment de lumière au départ du rappel précédent. Je me demande bien ce qu'il se passe, tout le monde était en très bonne forme, complètement hilares quelques minutes auparavant, donc un malaise ou coup de moins bien de l'un d'eux me semble invraisemblable. Je ne vois qu'un problème de matériel, si un descendeur leur a glissé des mains, et est parti dans le torrent, c'est fini pour eux, il faut rebrousser chemin. Mais d'ailleurs, comment rebrousser chemin au fin fond d'une vasque d'un canyon à 22h00. Lors de notre marche sur glacier, notre guide nous



avait bien montré une technique pour faire un rappel avec ses longes et 2 mousquetons en cas de besoin mais alors là, impossible de savoir le refaire. Je prends donc la décision de continuer après au moins 10 bonnes minutes à attendre, je commence à avoir bien froid, je me dis qu'ils vont réussir à ressortir de l'autre côté s'ils n'ont plus de descendeur, mais moi, faut pas que j'attende plus longtemps. J'arrive au toboggan équipé de la 1^{ère} corde verte, après avoir nagé 20-30 m, pas si évident la transition vasque - rocher pour se remettre debout, via cordata assez étroite pour passer avec le sac à dos, faut forcer. Les frontales STOOTS tiennent le choc, et c'est plutôt une très bonne chose, super bon matériel en termes d'autonomie, de puissance, d'ergonomie, de facilité d'utilisation, de prise de place dans le sac, et donc d'étanchéité, matériel au top et c'est français !!! J'arrive alors sur le haut du toboggan mais préfère assurer mon coup maintenant que je suis tout seul en passant par le rappel. Le temps de m'équiper, j'aperçois enfin une frontale qui attaque le rappel précédent. Je me bloque en plein début de rappel et attends la personne pour en savoir davantage, encore quelques minutes à attendre, le temps qu'elle nage, passe le passage étroit avec le sac, la via cordata, c'est Yann qui arrive à ma hauteur. Je comprends donc que c'est Ludo qui a eu un problème, il me fait signe de descendre, on ne peut pas parler étant donné le bruit de l'eau et je suis déjà engagé dans le rappel. Arrivée en bas, il m'explique que Ludo a bloqué son mousqueton sur lequel était vissé son descendeur, impossible de le dévisser, et de passer la corde pour descendre en rappel. Ils arrivaient encore à communiquer avec l'orga et avec Alex qui était toujours en haut, c'était elle qui essayait de communiquer avec moi quand je voyais les frontales. Elle leur a fait comprendre que Yann devait continuer pour me prévenir. Les guides sont allés chercher une pince pour débloquer cela, mais le temps d'y parvenir, Ludo aura la bonne idée de taper sur son mousqu avec un caillou et arrivera à le débloquer. Il nous rejoindra ensuite rapidement, on enchainera très vite la fin de la partie verticale de la section car le froid est là. J'aurais quelques secondes d'hésitations en haut du dernier saut soi-disant d'1m50 mais un peu plus impressionnant avec notre hauteur, de nuit et toujours ce bruit... Mes équipiers ne réfléchissent même pas et hop un pas en avant, plouf, plouf, pas le choix, faut sauter !

On nage encore un bon moment avant de sortir de la partie encaissée et retrouver les 2 guides et Alex au coin d'un feu au bord de la rivière en compagnie des Belges. Petit débrief rapide de nos émotions, on rend la pince et poursuit notre progression aquatique, car il y a encore du chemin et le froid se fait bien ressentir. On enchainera entre les cailloux, rochers, nages. On doublera les Belges qui avancent moins vite que nous dans la marche aquatique. On remonte un gros raidard pour sortir de la rivière à minuit passé, et longer la route par un petit GR afin de retrouver Alex au départ de la spéléo, on espère qu'elle va avoir trouvé le sentier. On réveille la bénévole qui débutait sa nuit dans sa tente au CP, où l'on doit aller chercher 2 balises très simples dans la grotte à partir d'un topo spéléo sur un temps bloqué de 45 minutes. La fraîcheur à l'intérieur de la grotte est très perceptible contrairement à l'extérieur, où on préférerait être. On mettra 15 minutes et nous devons donc attendre 30 minutes avant de pouvoir repartir pour finir la section par un petit trek « drêt dans le pentu ». Les 3 gars, nous sommes très euphoriques, comme dans un état second, après ces différentes émotions rencontrées (canyon, nuit, bruit, froid, blocage, nage...) et Alex a dû mal à comprendre, elle se demande ce qui nous arrive. Je propose à l'équipe de se changer enlevant les combis néoprènes et en mettant du chaud, ça sera déjà ça de gagné en temps, mais Yann n'a qu'une partie de ses affaires de change et n'a pas encore compris que la liste obligatoire coureurs consistait à avoir tous ces vêtements de change (haut et bas Gore tex + haut et bas chauds). D'un seul coup, on le voit courir, on ne comprend pas avec Ludo ce qu'il lui arrive, on se dit qu'il a froid et essaye de se réchauffer. Il revient quelques minutes plus tard avec les bras remplis de branches. Il a en tête d'allumer un feu, idée que je trouve ahurissante puisqu'on repart dans 20 minutes. Il s'obstine, et réussira facilement à l'allumer, certes, avec tout le papier WC de Ludo mais le feu prend bien. Les Belges arrivent pour se lancer dans la section spéléo, et seront ravis de pouvoir se réchauffer à la sortie de la grotte. Je trace les cartes de la suite du parcours, très vite je commence à m'endormir dessus. Les 30 minutes sont largement dépassées, mais personne n'a l'air disposé à bouger. La pauvre bénévole attend pour noter notre heure de départ du CP et pouvoir aller se recoucher, car les 2 équipes qui nous suivent se sont arrêtés au départ du canyon pour dormir, elle a alors un peu de repos devant elle, mais quand on sera décidé à décoller. Les Belges repartent même avant nous, on reprend enfin notre progression quelques minutes après, azimut tout droit dans le sous-bois pour éviter de se remouiller de l'autre côté dans la prairie puisqu'on est changé sauf Yann. Les Belges avaient un peu d'avance mais ont l'air d'avoir

dû mal à trouver leur cap, on les passe car cette fois-ci, on est sûr de nous. Traversée de la petite route au-dessus et faut retrouver le chemin quasiment en face qui n'y est pas, donc pas le choix, traversée de prairie un bon moment en longeant la limite de végétation et enfin arriver à l'AT. Nous sommes jeudi, il est environ 2h00 du matin, encore une sacrée tranche de vie de vécu ! On s'installe dans la légère pente les uns au-dessus des autres avec notre caisse vélo à côté. Première mission, mettre de l'eau à chauffer, ce qui va faire du bien de manger notre lyophilisé qu'on n'avait pas mangé avant le canyon afin de s'y engager rapidement avant la nuit, remonter les VTT pour la suite, préparer nos sacs à dos. Malheureusement, on savait depuis un moment qu'on ne pourrait effectuer intégralement le VTT qui suit, apparemment de toute beauté sur les singles tracks des Bauges, car il fallait arriver là à 22h00 maxi. Le tracé sera donc plus direct et moins technique en passant par la route. Le maximum est fait niveau transition, le reste sera au lever. Dans mon esprit, Yann et Alex un peu plus bas se sont déjà assoupis, je demande donc à Ludo, on dort jusque quelle heure, car moi je n'ai que mon alarme de 6h00 mais faudrait qu'on se réveille avant. Pour lui, pas de problème, il sera réveillé avec la lumière du jour, la fraîcheur du matin. Il doit être pas loin de 5h30 quand on se réveille de cette courte nuit à la belle étoile, et encore une fois, on aura beaucoup de chance avec une superbe météo très clémence, et un beau point de vue dès le réveil, juste à ouvrir les yeux ! Transition terminée, on quitte l'AT un peu avant 7h00 quelques minutes après les Belges, où tout le monde a la même idée en tête, celle de dégoter une boulangerie pour quelques viennoiseries puisqu'on a 3h00 bloqué pour réaliser la section.

Section H : VTT 3 : 31 Km 1030 + / 1390 - Mini 3h55 / Maxi 5h50

On trouve rapidement dans le premier village notre objectif de la section, non pas trouver des balises mais des viennoiseries. On prend de court la boulangerie qui n'a pas encore eu le temps de préparer son étalage. Les Belges prennent le temps de se poser sur un parking. On poursuit notre route, j'ai dû mal à trouver un chemin carté sur le bord de la route pour arriver sur la dernière balise de la section initiale. Un petit demi-tour plus loin, c'est trouvé, et descente par un petit single bien sympa pour ensuite récupérer le long du Chéran, là aussi très agréable de bon matin. La section est bouclée en à peine 2h00 avec notre pause boulangerie, par conséquent nous avons encore 1h à attendre sur la zone de transition sans accéder à nos caisses, l'occasion de faire sécher nos affaires de la nuit puisque le soleil est déjà bien présent, et de faire un petit point au sein de l'équipe pour que chacun y trouve sa place...

Plein d'eau fait, bien mangé, un peu de ravito pour la section et matériel mis au sec car nous partons sur un trek d'environ 10 Km dit aquatique, une section « Back to nature » comme aime en tracer le directeur de course...

Initialement était prévue une section de packraft de 25 Km sur le Chéran, pour traverser les gorges au niveau de Rumilly avec un portage sur la fin mais les autorités administratives en ont décidé autrement, et n'ont pas compris qu'on allait passer avec des embarcations très légères. Si ça frottait, on allait forcément porter nos bateaux très légers, tout l'intérêt de réaliser ce type de section en packraft, et bien sûr inutile de la faire avec des « péniches » en plastique rigide utilisées pour descendre l'Ardèche et qui auraient râclées le fond de la rivière.

On voit passer pas mal d'équipes qui reviennent sur nous, mais elles sont en full race en ayant fait le glacier, et viennent d'en terminer avec l'avant dernier VTT dans le massif des Bauges qu'on a dû shunter. C'est sympa de revoir du monde et de prendre des nouvelles des uns et des autres, les jeunes avec Hugo SONNECK sont toujours en full race, ont la patate, et sont d'une sérénité exemplaire pour leur jeune âge, ils font une très belle course, chapeau bas !

De notre côté, on hésite à prendre nos combi néoprène mais tout le monde la prend, on revoit Stéphane également, qui est toujours en course, qu'on n'a pas revu depuis le dimanche soir avant notre transfert au Col du Petit Saint Bernard, lui qui n'avait qu'une envie d'arrêter et de rentrer chez lui. Mais il a su faire preuve de patience, d'attendre plusieurs dizaines d'heures, de se refaire la cerise, et maintenant de profiter, il est super bien, il a le sourire et est ravi d'être là, ça fait plaisir à voir !

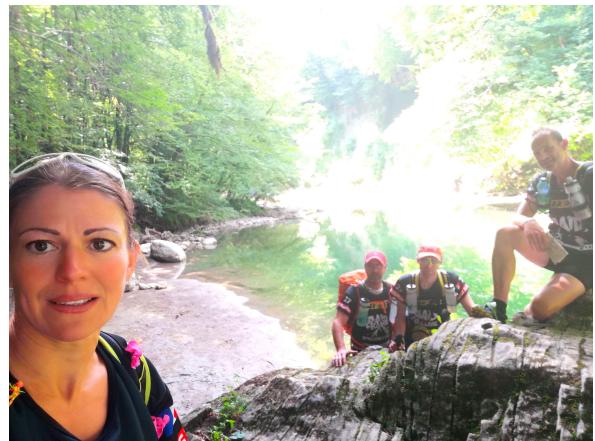
Pour finir, on se rend compte que la combi est obligatoire à avoir sur soi, pas obligé de la mettre tout au long de la section, mais c'est mieux de l'avoir, on comprendra plus tard pourquoi... Mais Alex ne l'a pas, puisqu'elle n'a pas fait le canyon, elle ne l'avait donc pas sur elle, et ne l'a pas mise dans les caisses vélos comme nous à l'arrivée de la section canyon / spéléo, on part donc avec 3 combis pour 4...

Section I : PACKRAFT 3 : 25 Km 210 + / 130 - Mini 6h20 / Maxi 10h40

Qui deviendra :

Section I bis : TREK AQUATIQUE : 10 Km ?? + / ?? - Mini 2h00 / Maxi 4h00

Nous nous engageons sur la section jeudi en fin de matinée sous un grand soleil qui réchauffe. Le départ de la section débute par un petit sentier très bucolique le long de la rivière du Chéran un peu vallonné qui suit les mouvements de terrain. Comme indiqué dans le road book de course, on doit rapidement quitter le sentier pour rejoindre le lit de la rivière, qui au début nous permet de marcher le long des berges, escalader, désescalader les rochers, c'est superbe d'être dans cet environnement avec une végétation très luxuriante. On apercevra même sur l'autre rive un tournage de film en cours. A un moment donné de notre progression, même si nous avons traversé la rivière à de multiples reprises pour éviter au maximum de se mouiller, nous n'avons plus le choix, les berges sont trop abruptes et sont devenues des falaises, il faut donc se mettre à l'eau, d'abord à mi-mollet, mi-cuisse, puis la taille et enfin pas d'autre choix que de nager, c'est un peu frais mais très agréable que d'être là finalement, ça c'est de la section « BACK TO NATURE ! ». En ressortant de l'eau, nous nous agitons dans tous les sens pour se réchauffer en allant chercher le maximum de soleil. Forcément avec Ludo, nos pensées vont vers les équipes de l'Eco Challenge sur les îles Fidji dont les images ont été tournées en septembre 2019 lors d'une course très très engagée et diffusée en août 2020, où ils ont eu une section de 8 Km de nage avec pas ou peu de section terrestre, une météo pas aussi clément que nous et surtout sans combi néoprène... On est anxieux mais un peu content de retourner à l'eau et de se retrouver là au milieu de nulle part. Forcément, ce qui devait arriver arriva, Alex commençait à avoir un peu froid, moi aussi. Nous avions déjà nagé 3-4 fois en plus des passages jusqu'à la taille. J'aperçu à un moment un sentier sur le côté qui remontait mais sans savoir s'il allait contourner la vasque pour redescendre à la rivière ou bien remonter trop haut. Ludo étant déjà engagé, on se lançait pour se remettre à l'eau. Alex commençait à stresser par rapport au froid et voulait à tout prix passer par le sentier. Pour ma part, pas question de se séparer, si 2 passaient par la nage et 2 autres par le sentier alors que celui-ci n'aboutirait pas à la rivière, ils seraient obligés de faire demi-tour, et de revenir en nageant, donc grosse perte de temps et surtout risque d'avoir froid pour le binôme devant qui serait obligé d'attendre. Je n'ai pas envie de revivre ce que j'ai déjà vécu dans le canyon. A ce moment, Ludo se rappelle qu'on a les combis dans le sac, et on voit justement l'ami Stéphane qui passe avec son équipe, complètement serein, ils sont tous les



4 avec les combi et sac à dos et ne se pose aucune question, dès qu'il faut nager, ils se mettent à l'eau droit dans la vasque, et ça passe sans souci. Ainsi, je passe ma combi à Alex, et Ludo me passe la sienne. Yann et Ludo resteront en short / tee shirt tout le long de la section, tant mieux pour eux, on n'est pas tous égaux. C'est franchement une des meilleures, si ce n'est la meilleure section du raid, bien typée Back to nature comme le veut le directeur de course. Nous sommes au milieu de nulle part, parfois dans des gorges, parfois c'est plus large, parfois très encaissé avec de belles vasques transparentes à traverser, parfois des petites

cascades avec de la végétation luxuriante de partout, un beau souvenir, où on se retrouve là au fin fond du Chéran avec 3 picards originaires du même endroit à 5 Km à vol d'oiseau, trop marrant !

Cette section passe finalement super bien, pas d'hypothermie à l'horizon. Pour la suite, on décide d'un commun accord de faire la transition assez vite, on va exploser les compteurs avec environ 30 minutes !!! Enlever les combis, passer en mode Vététiste, remonter les VTT, ranger le tout, refaire les sacs, et prendre de quoi manger. Étant donné que la section est là aussi bloquée 3h00 et que nous avons 20 Km sur route à effectuer avec un peu d'agglomération, ça devrait passer largement. On a donc prévu de s'arrêter dès que possible pour reprendre des forces dans le temps imparti des 3h, et ainsi éviter de consommer du temps inutilement lors de la transition.

Section I bis : VTT bloqué 3h00 : 20 Km ?? + / ?? - Mini ?? / Maxi ??

On met donc en œuvre notre stratégie, et c'est toujours avec l'équipe de Stéphane qu'on repart. Il est en bonne forme et ça fait plaisir à voir qu'il prend maintenant du plaisir contrairement à quelques jours auparavant, il ne subit plus la course, c'est une bonne chose. Les copains de la 12 Mecojit arrivent aussi peu de temps après nous du trek aquatique. On fait le plein d'eau au cimetière et on attaque donc ce transfert en VTT sur route. Le soleil tape bien, le bitume le reflète, hâte de faire une pause casse-croûte avec une petite sieste de 10 minutes avant de retrouver la jungle urbaine de Rumilly, grosse circulation, on tombe en fin d'après-midi avec la sortie de l'école et des bureaux. On galère un peu à se repérer sur la carte au 50 000 et j'ai les pieds qui chauffent d'une force, dingue, ça lance et ça fait mal ! Après quelques allers - retours, on comprend qu'il faut suivre la ligne ferroviaire en passant par la passerelle, et on arrive enfin à se recaler. On passe devant un supermarché, et l'appel de l'estomac ne résiste pas vraiment. Alex et Yann vont faire quelques courses, le contraste est saisissant avec Ludo où on se retrouve à attendre sur un parking en bitume surchauffé avec de nombreux véhicules qui passent alors qu'il y a quelques heures, nous étions en train de nager dans un canyon très sauvage avec aucun bruit. On reprend notre route et les collègues veulent se manger leur petite glace avant d'attaquer la dernière bosse avant l'AT. Comme à notre habitude, on dépassera le temps bloqué des 3h00, on finit par de gros pourcentages qui assomment bien pour monter sur les hauteurs de Rumilly non loin des Gorges du Fier. L'orage commence à gronder de plus en plus quand on grimpe. A peine arrivée à l'AT, très succinct, bord de chemin avec une tente. On se précipite en dessous pour esquiver les quelques grêlons qui tombent. Là encore, on se retrouve à l'abri pour un orage, c'est la 3^{ème} fois, et cette fois-ci avec les Mecojit, ils ont compris le filon. C'est l'occasion de partager quelques tomates cerises, et un peu de melon tous ensemble.

Section J : VTT 4 : 20 Km 700 + / 930 - Mini 2h25 / Maxi 3h50

On voit les Irlandais repartir sous la pluie et on se dit qu'il va falloir y aller. Yann pense finir cette dernière section VTT, de jour, 20 Km avec un peu d'orientation au 50 000, une bosse de 700 m à monter et 900 à descendre en espérant que la descente ne soit pas trop en single avec portage en mode back to nature. Il n'est pas loin de 19h00, je reste donc très sceptique avec l'autre équipe sur le fait qu'on puisse terminer de jour même si ça semble assez simple sur la carte. Ravito enfourné, montures enfourchées, on commence par une bonne descente sur chemin puis route et on attaque la bosse, je prends les devants pour me déshabiller en haut, malgré l'humidité avec l'orage qui vient de tomber, il fait bon. 1^{ère} balise pointée ensemble, puis nos 2 orienteurs font des choix différents. Yann m'informe qu'il vient de changer en prenant un peu plus longtemps de la route, mais au moins, c'est plus roulant et ça avance



bien, on pense que notre choix sera payant un peu plus tard à l'autre balise, on verra bien. Les pourcentages sont importants mais ça monte toujours sur le vélo, ça gronde à nouveau et de plus en plus au-dessus de nos têtes, forcément à un moment donné, ça nous tombe dessus, une belle averse. On avance devant avec Ludo mais Alex et Yann ont (encore) repéré une cabane sur le côté du chemin qui comme on dit, tombe à point nommé, on aura vraiment eu une chance de dingue ! A chaque fois qu'un orage tombe, on aura eu un abri. On prend les vestes, un peu de ravito. On mange un bout, j'installe ma frontale car là c'est sûr, la fin de l'ascension et la descente se feront en nocturne. On discute un peu de nos vies respectives, concours réussi pour l'une ! La pluie s'estompe, il faut penser à repartir après cette petite pause de 15-20 minutes, on finit l'ascension, balise validée, Yann n'est pas au mieux avec des maux d'estomac, il en perdra sa boussole montre lors de pauses techniques. On continue de grimper, la pluie continue, le jour baisse de plus en plus en sous-bois, mais le chemin aussi baisse de plus en plus... En fait, il disparaît petit à petit dans le feuillage et on ne distingue plus grand-chose. Là aussi, bien sûr, en plein après-midi, tout frais, sous un grand soleil, ce serait sûrement évident pour voir le sentier tant recherché, mais on n'a rien de tout cela. Yann me demande le cap pour rester en direction de la descente, on coupe à travers, on voit bien qu'on est sur le haut, il faut traverser la parcelle pour tenter de retrouver la grosse piste forestière derrière. La pluie ne cesse pas, et forcément qui dit pluie, eau, mouillé, nuit, froid, dit stress / crainte d'Alex de tomber en hypothermie. Elle pense déjà sûrement aux 2 sections d'après, qui seront à coup sûr de nuit. Elle me dit si j'ai déjà froid là en VTT, alors je n'imagine même pas en kayak pendant 5-6h... euh oui ok, on verra bien d'ici là, en revanche, tu sais, ce n'est pas prévu pour 5-6h mais plutôt 10-12h... Bien entendu, je m'abstiendrais de lui donner ce détail de durée, pas la peine d'en rajouter. Avant de basculer sur la dernière grosse descente en VTT, tout le monde enfile son surpantalon de pluie, Alex a peur que le sien ne soit pas Gore tex, alors qu'elle voit que sa veste de pluie prend un peu l'eau. Heureusement que j'ai insisté au départ pour qu'elle prenne ce pantalon plutôt que son pseudo surpantalon de chez Raidlight, qui n'est autre qu'une feuille de papier à cigarette, rien de coupe-vent ou imperméable, pour un ultra trail à toujours être en mouvement, ça pourrait passer, mais pour un tel raid, ce n'est pas l'idéal. Il ne serait sûrement pas passé aux vérifications techniques du matériel, il n'a pas de membrane imperméable, certes c'est ultralight mais inutile, et en montagne, vaut mieux ne pas avoir de l'inutile... Je ferais l'erreur de ne pas mettre mon surpantalon dans le but de le garder encore un peu sec pour les sections packraft et kayak qui suivent, car on aurait dû prendre nos combinaisons néoprènes dans le sac à dos sur ces 2 sections VTT. On n'avait pas percuté qu'on ne voyait pas nos caisses VTT avec les combis dedans au départ du packraft, encore une erreur de débutant, dommage ! Apparemment, cette subtilité a été évoquée au briefing des capitaines, mais comme je m'y suis présenté avec 3h de retard, ben, on n'a pas eu les infos.

La descente VTT est très roulante, ce qui est rassurant, et très jolie avec vue sur la vallée du Rhône qu'on va emprunter, la nuit tombe, les éclairages publics se déclenchent, la brume remonte des rivières, ambiance ! Qui dit descente roulante, dit descente humide, il y a beaucoup de projections, de boue, la fraicheur du soir et l'humidité se font bien ressentir, dommage mais tant pis, faut continuer à avancer, ce n'est qu'un passage. Arrivée dans les petits villages, on se cale avec les carrefours, ligne haute tension, pour traverser à l'endroit autorisé, continuer de descendre, trouver la dernière balise VTT à un calvaire avant d'arriver à l'AT. Alex aperçoit un restaurant ou une soirée dans une salle des fêtes et pense qu'un chocolat chaud lui aurait fait du bien, voire même aller aux WC pour sécher ses gants, que nenni, fini le club Med, l'heure tourne, et on a encore du pain sur la planche pour arriver avant 16h00 demain, 50 Km de pagayage, rien que ça !!!

Balise trouvée, descente, remontée qu'on fera même une seconde fois pour se réchauffer avant d'arriver à l'AT, c'est vraiment psychologique car on sait qu'on part ensuite en packraft. Sur le moment, j'hallucine, de redescendre et de remonter à nouveau le coup de cul, je me dis que l'orga va halluciner derrière les ordis en voyant notre tracker qui repart dans l'autre sens, non non revenez, vous étiez presque arrivés, mais quelle bande de boulet cette équipe 27, ils font demi-tour quand il ne faut pas !!!

Nous sommes jeudi soir vers 22h00 - 22H30 quand nous en terminons en VTT.

Section K : PACKRAFT 4 : 18 Km 0 + / 25 - Mini 3h15 / Maxi 4h15

Arrivée à l'AT, je prends les infos auprès des bénévoles qui me disent que pour être dans les temps sur la fin, il faut être reparti en packraft avant minuit et avant 3h00 en kayak sur l'AT suivant. Il ne faut donc, encore une fois, pas chômer sur notre transition. On déshabille au maximum les VTT car l'orga nous les ramène sans caisse, donc pour éviter de perdre des choses, faut tout démonter (porte-carte, sacoches, éclairages, bidons...etc), on gonfle les bateaux avec la mini pompe de l'équipe de Stéphane qui nous la prête. Effectivement, c'est beaucoup mieux et rapide que les sacs de gonflage, surtout que là, on sait qu'on part sur le Rhône, ce devrait être de l'eau plate, vaut mieux bien les gonfler à bloc pour glisser au max sur l'eau et éviter de charger de l'eau, surtout que les nôtres sont auto-videurs. C'est toujours mieux de les avoir auto-videurs en eau vive, c'est bien plus sécurisant que l'eau s'évacue sans s'en préoccuper, ce qui permet de mieux manœuvrer le bateau. A l'inverse, ça ralentit forcément sur de l'eau plate, mais on optimise avec le gonflage, on gonfle chacun notre tour pour se réchauffer, Alex veut à tout prix gonfler... ;-) On mange chaud en testant un nouveau système de lyophilisé auto-réchauffant je crois, pâtes bolo pour au moins 4-5 personnes. On enfile du chaud, tout ce qu'on a et on prend tout le recharge possible dans nos sacs étanches, ça pourrait bien nous servir dans quelques heures... Alex renait quand elle découvre sa combi néoprène dans le sac de kayak, en effet, elle y est toujours puisqu'elle n'a pas fait le canyon, elle n'a pas bougé de là, à l'inverse des nôtres, on n'y pensait plus. Ravi pour elle, ça permet de la rassurer, et le sourire revient, elle semble plus sereine.



On s'équipe en éclairage, frontale puissante sur la tête, bâtons lumineux craqués sur chacun des gilets, et lampes à éclat stroboscopiques sur chaque packraft. On fait le choix de les mettre à l'arrière afin que des gros bateaux puissent nous voir de derrière, puisque devant on aura les frontales, on embarque quand même sur le Rhône.

Jeudi 23h48, on se met à l'eau pour le dernier « sprint » toujours accompagné de l'équipe 12 Mecojit, on se dit qu'on peut essayer de faire la section ensemble, mais ils sont bien plus opérationnels que nous sur l'eau et nous dépose quasiment dès le départ. Un peu plus loin, on doit débarquer pour contourner un barrage, tout le monde se remet à l'eau, on est de nouveau à 4 bateaux, 2 équipes. Morgane, la capitaine de l'équipe 12 fait une drôle de manip en montant dans son packraft et fait un vol plané en se retrouvant à l'eau. C'était l'instant d'une fraction de seconde, mais avec le faisceau de la lumière dans le noir, c'était très impressionnant ! Tout va bien mais elle est forcément trempée, et pas le choix, faut pagayer pour éviter le froid. Les 18 Km ne se poursuivent pas trop mal avec quelques petits rapides à 2-3 reprises qui réveillent. Justement, mon cauchemar de la nuit débute, je commence à m'endormir et à lutter fortement, ça descend pour l'instant donc c'est moins grave, mais Ludo se rend compte que je m'endors à chaque fois que le bateau n'est plus droit et part d'un côté ou de l'autre, ça dure 2-3 minutes et bim, Morphée m'appelle de nouveau, c'est très dur, mais ce n'est que le début. J'ai éteint ma frontale pour éviter que ça reflète sur Ludo devant moi, pour bien voir devant nous grâce à la frontale de Ludo uniquement. Les ombres sont particulières avec les pagaies qui tournent dans tous les sens, le reflet de l'eau et autres, ça m'hypnotise et forcément ça m'endort. On traverse quelques ponts avec des panneaux qui reflètent, Ludo m'interroge sur la trajectoire mais suis incapable de répondre, le sommeil est là, et contre toute attente, mes pieds me chauffent d'une force incroyable, je sens de l'énergie, de la chaleur sortir de là, ça me lance, j'imagine comment ils doivent être tout fripés et sont en bouillie. Depuis quelques minutes, Yann dans l'autre bateau s'endort aussi considérablement, et Alex contre toute attente n'a pas froid et n'a pas sommeil, tant mieux. On accroche nos 2 bateaux avec la corde de sécurité à lancer pour les tracter et ainsi rassurer Alex. Normal, le Yannou a encore bien donné en orientation toute la journée et c'est psychologiquement usant, je sais de quoi je parle avec le RIF 2017... Le fait de tracter rassure un peu et donne le rythme mais procure aussi beaucoup de frottement avec la corde dans l'eau, bref, on avance comme on peut en luttant, avant que la pluie ne fasse son entrée. Vers 2h30 du matin, on en finit

avec cette section packraft, on débarque, dégonfle, roule, plie les bateaux. On mange un bout, forcément, comme toujours quand on sort des bateaux, le froid se fait vite ressentir, amplifié avec la pluie, et le manque de sommeil. Ludo a la bonne idée de nous dire de mettre toutes nos couches sèches qu'on a en-dessous et de remettre les humides au-dessus. Alex est frigorifiée, on l'aide à enlever sa combi et ajoute toutes ses sous-couches, ajoute une veste à Ludo, ajoute sa gore tex, la combi de peintre que j'avais prévu pour tout le monde mais on en n'a plus qu'une seule à ce moment de la course, on a tellement un bord*** dans toutes nos caisses, bref, Alex teste le mode 7 couches ! On prend des infos à l'AT auprès des bénévoles, pas grand-chose à dire si ce n'est force et honneur, yapluka, pour le quasi dernier sprint, en tout cas dernier AT, dernier changement, on installe les sacs à dos avec les lampes à éclats sur les kayaks rigides fournis par l'organisation, certes beaucoup plus lourds, mais ça devrait mieux glisser sur l'eau plate. La nuit noire et la pluie nous accompagnent toujours, on porte les bateaux et on se met à l'eau pour la der, il est 3h30 !

Section L : KAYAK : 30 Km 0 + / 0 - Mini 6h00 / Maxi 8h55

On engage donc la dernière section de cette course mémorable, on ne réalise pas encore trop, car les uns ont froids, d'autres s'endorment, malgré la potion magique de Ludo à savoir s'enfiler une dosette de café en poudre avec une gorgée de coca pour doubler la caféine, ne fait pas trop d'effet sur moi... Yann s'endort aussi, et ne comprend plus rien à la carte. Il faut dire que nous sommes toujours sur du 50 000, et voir l'entrée du canal de Savières sur notre gauche, dans notre dos, n'est pas des plus simples en pleine nuit sous une pluie abondante. Donc forcément, on fait encore du rab de km en ayant le mauvais cap, heureusement, au bout il y a un barrage avec panneau, ce qui nous oblige à nous interroger et ainsi faire demi-tour. Je reprends la carte car Yannou ne voit plus rien, si ce n'est les bras de Morphée à ce moment-là je crois... Ludo me dit de prendre sur la gauche, le Rhône est là, ah oui mais non mon Ludo, l'entrée du canal doit être à droite toute, surtout pas à gauche sinon on continue de descendre le Rhône. En effet, c'est assez étroit, et dans ce sens-là, on voit bien mieux. On bifurque donc dans le canal de Savières pour nous emmener sur le lac du Bourget, lac d'Aix les Bains, final de cette course d'anthologie. L'ambiance y est très particulière, petit à petit avec la brume, on découvre les maisons au bord de l'eau, les rues, quelques éclairages publics encore allumés, puis plus rien. Et, tout à coup, des sortes de petites falaises sur les côtés, de nouveau quelques maisons, puis on poursuit dans des petits marais. La brume devient brouillard, on ne voit pas grand-chose malgré le seul faisceau de la lampe de Ludo devant. Pour ma part, je lutte de plus en plus, je m'endors considérablement, c'est dur de tenir, Ludo me demande sans arrêt de remettre droit le bateau car je suis censé barrer, mais je ne reste éveillé que 2-3 minutes avant de sombrer de nouveau. La pluie est toujours présente, je n'ai pas très chaud, je grelotte parfois, et mes pieds chauffent toujours autant, j'hésite à enlever mes shoes pour les laisser sécher même s'il pleut, ça ferait du bien de les aérer mais je crains d'avoir froid. On poursuit dans le canal, et au bout d'environ 1h30 je pense, soit vers 5h00, on sort enfin du canal et arrivons au début d'une immense étendue d'eau, le lac du Bourget ! On laisse à droite comme une baie, un renforcement du lac avec quelques habitations allumées au loin, ça fait plaisir d'arriver là au lever du jour, j'essaie de me réveiller, mais ça ne dure jamais très longtemps. On voit des rideaux de pluie qui nous tombent dessus avec la frontale devant.

Alex et Yann sont toujours accrochés derrière nous. Je m'amuserais même à dire pour essayer de nous réveiller, de me réveiller, que c'est la baie d'Along au Viet Nam comme lors de l'arrivée du Raid Gauloises 2002 avec la victoire de l'équipe française VSD Eider composée des cadors du Raid Aventure de l'époque (Karine BAILLET, Gilles LELIÈVRE, Yves MASSON, Sylvain MOUGIN et Christophe BIGNOT), eh oui équipe de 5 mixte à l'époque, allez imaginer la logistique et la gestion de l'équipe qui devait être encore plus complexe... La traversée de notre baie d'Along à nous est interminable, levé du jour, frais, pluie, vent, envie de dormir, on aperçoit des lampes strobo devant au loin, le cap est donc bon ! Il faut se concentrer pour la suite afin de trouver la grotte sur la rive du lac, balise K39, située un peu avant l'Abbaye Royale d'Hautecombe. Enfin pointée, petite pause besoin naturel, ça permet de dégourdir les jambes, ça doit faire 3h00 qu'on est reparti en



BAILLET, Gilles LELIÈVRE, Yves MASSON, Sylvain MOUGIN et Christophe BIGNOT), eh oui équipe de 5 mixte à l'époque, allez imaginer la logistique et la gestion de l'équipe qui devait être encore plus complexe... La traversée de notre baie d'Along à nous est interminable, levé du jour, frais, pluie, vent, envie de dormir, on aperçoit des lampes strobo devant au loin, le cap est donc bon ! Il faut se concentrer pour la suite afin de trouver la grotte sur la rive du lac, balise K39, située un peu avant l'Abbaye Royale d'Hautecombe. Enfin pointée, petite pause besoin naturel, ça permet de dégourdir les jambes, ça doit faire 3h00 qu'on est reparti en

kayak. Un peu de ravito et on s'y remet, je grelotte toujours, la pluie a cessé mais pas le vent, idem pour l'envie de dormir, c'est assez monotone et je pique vite du nez. Ludo s'en rend toujours compte dès que le bateau part trop d'un côté d'un seul coup, c'est que le barreur derrière lui n'est plus trop éveillé. Les heures passent, il me nourrit un peu, on se partage différentes choses à manger pour se tenir éveiller, il a la bonne idée de sortir une couverture de survie pour mettre au-dessus de mes jambes malgré mon surpantalon de pluie qui n'est plus vraiment imperméable après tant d'heures sous et sur l'eau. Malheureusement, nous n'aurons pas eu l'idée d'inverser les rôles durant toute la nuit, j'aurais pu passer devant et pagayer au gré du sommeil ou même dormir 15-20 minutes pour me refaire une santé et pouvoir repartir de plus belle comme Alex l'a fait. Elle aura d'ailleurs très bien géré la section, aucune hypothermie, pas de froid ressenti je crois, avec son mode 7 couches. Elle n'aura dormi que quelques minutes, et n'a pas subi la section. Pour Yann, c'est plus dur aussi de tenir. Je tente également d'enlever mes chaussures pour découvrir l'ampleur des dégâts, et c'est plutôt le grand canyon, fripé de partout et sur une bonne épaisseur de peau. Dès qu'ils sont à l'air, ça me fait un bien fou, et la sensation de chaud, qui me lançait depuis des heures s'atténue quasiment instantanément. Petit à petit, au fil des heures, l'envie de dormir s'estompe et nous pagayons à nouveau tous les quatre ensemble. Alex et Yann proposent même de se détacher, car ils estiment que la corde nous freine trop avec Ludo, et me voit à chaque fois redresser le bateau, assez couteux en énergie. On prend aussi de bonnes rafales de vent. Cette section kayak consiste à descendre le lac plein Sud depuis le canal sur plus de 17 Km, on y passera donc quelques heures afin de trouver K40 dans un petit port, traverser le lac sur 4-5 Km de largeur pour passer sur l'autre rive, valider K41 et remonter plein Nord sur 7-8 Km.

On sent la fin qui approche, on remet les shoes, on range la couverture de survie, et je vois très vite la différence, elle était bien isolante du froid, on relit le road book pour savoir où est exactement l'arrivée.

On prend également quelques dernières photos tous les 4, de notre Aventure Sportive mais aussi bien entendu, Humaine, avec les hauts et les bas de chacun, inévitables sur une telle distance, une telle durée de course, de tels dénivélés, émotions, sensations, sentiments, interprétations, qui sont décuplés avec le manque de sommeil, la fatigue accumulée, la concentration et la perception des choses qui sont altérées. C'est important d'en avoir conscience pour savoir et essayer de les gérer au mieux quand les situations se présentent, hallucinations, remarques, stress, crainte de tels ou tels paramètres qui peuvent venir dérégler les plans prévus, mais il faut toujours faire face, on arrive toujours à trouver une solution, communiquer, partager ses craintes, et avancer, progresser, toujours ensemble dans le bon sens, telle est la vie et le quotidien d'une équipe de Raid Aventure sur plus de 100h de progression en pleine nature !

Merci Ludo pour cette nouvelle aventure partagée, une de plus, et encore une sacrée belle !

Merci Yann de nous avoir fait confiance depuis le début de ce projet, de partir avec nous, bien qu'il ait été reculé à maintes reprises !

Merci Alex d'avoir répondu présente à quelques semaines du départ avec toutes les conséquences que cela engendre (planning personnel, matériel à disposer et préparer, préparation physique...)

Et merci à nos proches et entourages proches respectifs de nous permettre de vivre cela, même si je crois bien que certains, certaines ont les jambes qui les démangent, et auraient peut-être bien attrapé le virus, le bon virus cette fois-ci !



On débarque enfin une dernière fois sur la plage du petit port d'Aix les Bains, on prend les sacs et trottinons vers la ligne d'arrivée accueillis, comme chacune des équipes, par le directeur de course, créateur de cette folle aventure depuis 2007, Monsieur Pascal BAHUAUD, avec un peu de champagne, quelques gourmandises sucrés et salés à partager pour l'équipe, on échange avec l'organisation, pour qui, là aussi, il y a des hauts et des bas, de nombreux paramètres à gérer et bien souvent à plusieurs km les uns des autres. Comme par exemple, les premiers qui mettent 90h en effectuant intégralement le parcours proposé, les seconds à 14h

derrière et les dernières équipes comme nous, qui mettons 2 jours de plus sans avoir effectué intégralement le parcours. C'est aussi cela la richesse du raid aventure, permettre aux moins aguerris de participer au plus près des meilleurs mondiaux, comme nos frenchies de 400 Team Naturex composée du binôme infernal Sébastien RAICHON et Sandrine BÉRANGER.

La suite, sera transfert au gymnase, douche, vêtements propres, appel des proches, un peu de rangement, on part déjeuner en ville. Très vite, j'ai une grosse envie de dormir, on débute le repas, je tombe sur mon assiette, pas super en forme, nauséux, mes équipiers savourent, à juste titre, ce repas pendant que je suis dans les bras de Morphée. Ils décident de me déposer à l'hôtel le temps qu'ils aillent rassembler le matériel au gymnase et rendre les caisses à l'organisation. Malheureusement, je ne suis pas mieux en fin de journée, et ne peux aller avec eux à la cérémonie de clôture et repas de fin avec toutes les équipes pour échanger sur cette folle semaine de sport nature aventure, applaudir les premières équipes, et revoir les uns et les autres avec qui on a partagé un bout de chemin, je suis dégouté que ça se termine ainsi ! Je pense avoir pris un coup de froid dans cette dernière nuit de course à grelotter sous la pluie, c'est déjà beaucoup mieux après avoir vomi mais trop tard pour rejoindre les copains !

J'apprendrais quelques jours plus tard que j'ai été en fait contaminé par le virus, mais pas le bon cette fois-ci... Rangement, récup et patience seront de mises avant la prochaine Aventure Sportive et Humaine !



Emilien, Juillet 2022