

# RAID DES DENTELLES 27 - 28 Mai 2023

## Avignon Vaucluse

### 209 Km - 7 100 m ++



Retour sur notre Raid des Dentelles 2023 - Manche de Coupe d'Europe des Raids Aventure Adventure Racing World Series - European Region by 400 TEAM & Raid in France avant le Championnat d'Europe fin septembre en France également 🙌🕶️🎉



Il a fait beau et chaud, voire très chaud sur ce week-end de la Pentecôte, et ce d'autant plus dans cette traversée du département du Vaucluse.



Vendredi soir : Retrouvaille à Avignon de l'équipe mixte à 4  
Préparation des VTT, des sacs à dos de course, des caisses d'assistance que l'organisation nous amènera aux transitions, laquelle on retrouvera souvent, laquelle on retrouvera moins souvent, anticipation des besoins en matériel, en nourriture, en vêtements chauds éventuels car sur une certaine montagne du département réputée pour être très venteuse, il peut faire très froid là-haut surtout by night...



Le parcours global est annoncé en 26h pour les premiers avec plus de 200 Km et 7000 m de dénivelé positif découpé en 12 sections :

- S1 : Trek Cordes 18 Km 1375+ 1265- « Aventure sauvage »
- S2 : VTT 33 Km 1100+ 1140- « Les monts de Vaucluse »
- S3 : CO IOF 16 Km 420+ 420- « Les Ogres »
- S4 : VTT 22 Km 1360+ 120- « Le mental »
- S5 : Trek 15 Km 1035+ 1035- « Le Ventoux, géant de Provence »
- S6 : VTT 31 Km 650+ 1730- « Du fun mais pas que »
- S7 : Trek Cordes 20 Km 1200+ 1450- « Les Dentelles quelle splendeur »
- S8 : VTT 20 Km 70+ 170- « Pour rejoindre la rivière »
- S9 : Kayak 11 Km 10+ 20- « L'Ouvèze mais pas le Rhône »
- S10 : VTT 15 Km 20+ 20- « Vive l'administration française »
- S11 : CO IOF 5 Km 60+ 60- « Sur le Pont d'Avignon on danse »
- S12 : VTT 2 Km 10+ 10- « Pour être finisher »



Départ samedi à 12h sous un soleil de plomb à quelques encablures d'Avignon pour un trek très très technique (micro-sentiers, ruisseaux asséchés, falaises, rentrant, jonctions de vallon, combe...), il faut être concentré sur la carte. Le rythme est lent mais bon, le directeur de course Sébastien Raichon nous avait prévenu, soyez en « sous régime pour les 2 premières sections en journée, vous pourrez accélérer pendant la nuit quand il fera moins chaud... » 😬😄

Les paysages sont splendides à 360 degrés, on passe sur les crêtes au-dessus du village de « Fontaine-de-Vaucluse », la vue est superbe.

Très vite, les conséquences de la chaleur arrivent même si on boit tous régulièrement (petit coup de moins bien, doigts qui gonflent, pas au mieux...)

Après un rapide calcul, on est conscient que si on poursuit le trek à vouloir prendre toutes les balises, on ne passera pas les barrières horaires, et notamment celle de minuit après la CO IOF, ce qui nous vaudrait une grosse pénalité et un transfert en véhicule. Pas le choix, il faut couper pour rejoindre la fin du trek, et enchaîner sur le VTT en ayant toujours en tête cette barrière de minuit...

💖💛 Samedi 17h30 on enchaîne sur la section 2 VTT qui sera magnifique avec des paysages splendides, une vue sur notre objectif sommital de la nuit, un peu de poussage, portage, tractage, quelques débuts de crampes, des étirements, des massages, de la crème solaire (beaucoup pour moi 😊), de l'eau, beaucoup d'eau, beaucoup beaucoup, de bons ravitos salés qui font du bien au corps et à la tête 🙌😊  
On échappe à l'orage qui gronde plus au nord sur le devant de la course.

💖💛 Sans surprise, il nous reste qu'une heure pour faire la CO dite des Ogres donc on mange, boit, et fait le plein pour l'ascension en VTT. Pas le choix, il faut shunter pour éviter les Cut, dommage j'aurais bien voulu visiter cet endroit mythique du Vaucluse.

La nuit est déjà bien tombée mais la température est agréable pour rouler à travers les prairies et champs de cerisiers dans un premier temps avant d'attaquer l'ascension du Ventoux par la combe de Ripert jusqu'au mythique Chalet Reynard à 1500 m d'altitude. On se fait une pause de 15 min dans la combe mais personne ne dort, beaucoup d'équipe passe, on repart ! On pousse, on roule, on pousse, on roule, la pente est là mais la cyclabilité reste correcte.

💖💛 On arrive à l'AT (Aire de transition) vers 4h30, cette fois-ci on ne pouvait esquiver ce cut, seules 4 équipes seront d'ailleurs en full race (un autre monde !). On évite donc un trek terrible et sauvage dans les pentes du Ventoux en pleine nuit très très technique au vu des cartes au 25 000ème et des définitions de poste (affût de chasse, extrémité Est pierrier, sommet nez falaise, bloc rocheux). On ira tout de même jusqu'au sommet par les crêtes pour un CP dont la valeur est de 3h et un autre CP d'1h30, on mettra environ 2h30 avec un stop de 15 minutes là-haut au pied de l'antenne, premier dodo de 10 min à peine, et un sublime levé du soleil « au-dessus de tout ou presque » 🌅🌄

💖💛 La suite sera une superbe descente VTT de 1700m de négatif sur un superbe single track, de la chaleur qui commence à revenir, gestion des crampes, poussage, portage des bikes sur un escalier en plein soleil non loin de Malaucène.

💖💛 On est trop en retard pour pouvoir faire la via cordata sur les Dentelles de Montmirail, le trek de 20 Km se transformera donc en liaison VTT de quasiment autant avec un peu de jardinage en orientation et une petite bourde au départ de la section...

L'orga supprimera quand même quelques balises pour éviter à tout le monde de rentrer trop tard.

On continue de s'hydrater et de s'alimenter régulièrement, on poursuit par une sublime descente sur piste

Gravel avec vue sur toute la plaine de Ville de Carpentras et @villedavignon, splendide ! 🌅

Rapide passage à l'AT, on enchaîne avec un VTT roulant pour rejoindre les bords du Rhône, on fait le choix

de shunter le kayak (pénalité 5h 😞) pour rentrer plus vite et éviter que les crampes ne se déclenchent, mais ce sera malheureusement l'estomac qui va se déclencher, avec un 2ème vomito pour la féminine de l'équipe, on la laisse se reposer 20 minutes, le temps de reprendre ses esprits. La première fois était juste avant d'entamer la descente du Ventoux au petit matin, des cerises non digérées apparemment pourtant excellentes

!!! 🍒🍒

💖💛 Final en VTT suivi d'itinéraire sur la @viarhona pour rejoindre le monde civilisé et une belle CO urbaine sur carte IOF dans la ville historique @villedavignon, on prendra quelques balises dont celle de l'impressionnant Palais des Papes, une belle découverte !

💖💛 Rapide liaison VTT pour franchir la ligne après 30h30 de course, 175 Km parcourus et 4500++.

On finit 34/51 au scratch et 25/37 mixte avec beaucoup de dégâts devant dû certainement à la chaleur, et même des abandons chez les équipes de cadors, habituellement aux avant-postes.

💖💛 Une bien belle aventure sportive et humaine qui clôture un bloc d'entraînement et de repérage @outdoor\_cycling\_series au cœur du Parc Naturel Régional des Causses du Quercy et du @parc\_baronniesprovencales, un mois de Mai record pour préparer le terrible @bikingman\_ultra ➡️

➡️ Pour vivre des expériences similaires

RDV sur [www.outdoorseries.fr](http://www.outdoorseries.fr)