DECOUPAGE PERSO DU GRR 2010

Découper le parcours est une aide précieuse pour moi pour se fixer des ‘’mini-objectifs’’ beaucoup moins distants que le Stade de la Redoute, qui pourra à certains moments de la course paraître beaucoup trop loin !! Ce découpage, j’essaie de le faire en fonction du relief, du terrain, des moments de la journée, … un moyen d’éviter la lassitude et se remobiliser à plusieurs reprises sur ces longues heures de course.

Cap Méchant – Stade de la Redoute : 163km – D+9654m

Section 1

Cap Méchant – Foc-Foc Crête de l’enclos : 24km – D+2494

Section 2

Foc-Foc Crête de l’enclos – Gîte de Belouve : 43km – D+1080

Section 3

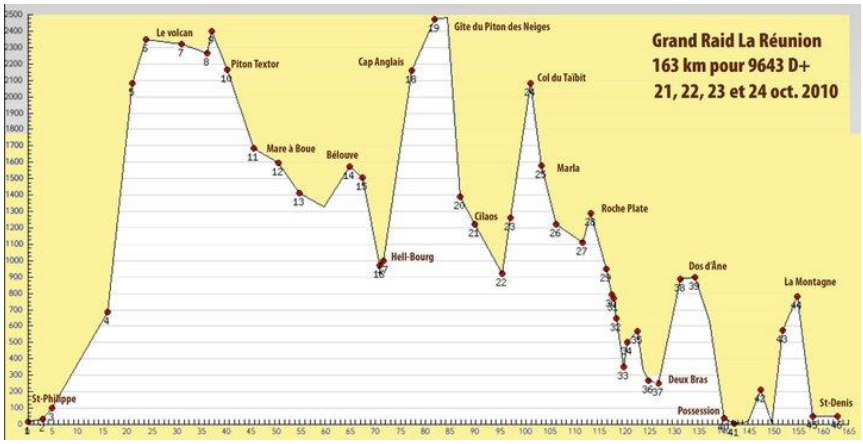
Gîte de Belouve – Marla : 36km – D+ 2900

Section 4

Marla – Deux-Bras : 24km – D+1050

Section 5

Deux-Bras – Stade de la Redoute : 36km – d+2100



Aucune section ne semble plus facile qu’une autre … mais à priori différentes !

Section 1

Cap Méchant – Foc-Foc Crête de l'enclos : 24km – D+2494

L'ECHAUFFEMENT

Attention à cette section du GRR ! Cette section est identique tous les ans, il s'agit en effet de la montée au Volcan. L'émulation est telle que malgré une densité de coureurs bien moindre qu'à un UTMB par exemple, la course part sur des vitesses très élevées !! Les 3 premiers km sont plats, sur du bitume. Ensuite, le tracé bifurque pour emprunter une très longue piste (large) sur près de 12km, pour approcher de la véritable montée au Volcan. 750m de d+ tout de même sur ces 12km de piste. Tout se passe en courant, mais attention au surrégime…

Km 16 – Mare Longue (poste de ravitaillement): début du sentier vers le Volcan. Fini la course … 8km D+1700m, sentier très technique au départ avec nombreuses racines, marches, … bienvenu à la Réunion ! Forêt très dense au départ, puis vers le haut, cela se dégage un peu et on apercevra certainement quelques lueurs de frontales au dessus de nos têtes … environ 2h de marche à faire travailler les quadriceps !

Km 24 – Arrivée au poste de Ravitaillement de Foc-Foc. Nous sommes aux abords du Volcan, sur la crête de l'enclos.

Les Ravitos :

-Mare Longue – Km16

-Foc Foc – Km 24

Les Difficultés et pièges :

-le rythme imposé à l'avant ; la course du ''premier au Volcan'' est une réalité ! Et tout le monde se laisse aspirer par cette vitesse … la longue piste dure bien plus d'une heure, donc attention au surrégime sur cette section de course ! Ne pas se fier aux voisins !!!

Le problème des ''bouchons'' à l'entame du sentier à Mare Longue est un faux-problème à mon avis pour les 300 premiers !! Il est vrai que l'on doublera difficilement sur le sentier (le fair play de certains est discutable, mais cela n'engage que moi !! lol), mais au pire, cette marche en file indienne doit être considérée comme un temps de récupération pour la suite et non comme du temps perdu …

-les changements climatiques ; au bord de la mer, il pourra faire entre 15 et 25° à 22h ! Par contre, par temps clair et dégagé, la T° pourra descendre en dessous de 5° 3h30 plus tard en arrivant sur Foc-Foc ! Pour peu que l'on se mouille au départ, ou qu'il y ait du vent sur la crête … il faudra être prévoyant en fonction des T° annoncées !!

-même si je parle d'échauffement, ne pas oublier quand même qu'il s'agit de la plus grosse difficulté du parcours ! Ne pas non plus croire que cela va se passer les doigts dans le nez … rester en confiance et positiver quoi qu'il arrive me semble très important aussi !

Section 2

Foc-Foc (Km24) – Gîte de Belouve (km67) : 43km – D+1080

LA SECTION COURSE

Cette partie comprend une partie commune aux 2 éditions auxquelles j'ai participé, et une section nouvelle pour traverser la forêt de Bébour et rejoindre le Cirque de Salazie. Véritablement la seule partie de la course où on va courir plus longtemps que l'on ne marche ! Les chiffres parlent d'eux-mêmes, seulement 1000m de d+ sur plus d'un marathon (et le double en d-) … on a déjà fait bien plus dur ! D'autant qu'il risque d'y avoir de long kilomètres de piste et de goudron sur cette section… tout ce que j'aime ! Prendre son mal en patience sera ma ligne directrice sur cette portion, pour arriver ensuite à des choses beaucoup plus intéressantes !! Après Piton Textor, on arrive dans les pâturages, la descente se fait en douceur … mais c'est assez long ! Après Mare à Boue, sur les nouvelles sections, on devrait rencontrer des longs faux-plats, dans la somptueuse forêt de Bélouve… de quoi passer le temps ! Côté course, a chacun son truc … mais perso, j'appréhende cette section car on peut y laisser beaucoup de plumes ! Y céder du terrain sera obligatoire pour moi, sinon cela voudra dire que je suis en surrégime … patience, patience …

Les Ravitos :

-Poste du Volcan – Km31

-Piton Textor – Km 40

-Mare à Boue – Km 50

-Parking Barrière Belouve – Km64

Les Difficultés :

-la technicité du terrain sur le début de la section, surtout entre l'Oratoire Sainte Thérèse et Piton Textor, avec cette roche volcanique très abrasive, des pierres instables sur tout le chemin …, ne pas tomber sous peine de se faire mal !! Cette portion est descendante (Oratoire Sainte Thérèse 2400m – Mare à Boue 1500m) la plupart du temps.

-l'Oratoire Sainte Thérèse n'est pas une vraie difficulté ; au contraire, je trouve qu'elle coupe bien cette section de course ! La montée dure entre 15 et 20' environ… prendre le temps d'admirer les frontales qui traversent la Plaine des Sables derrière nous !

-longue portion bitumée pour arriver sur Mare à Boue : près de 5km de faux plats, descendants et montants pour rejoindre le poste de ravitaillement … et peut être qu'il y en aura d'autres derrière, mais là c'est nouveau donc je ne connais pas ! Mais la traversée de Bebourg-bélouve s'annonce quand même très ''courable'' également

Section 3

Gîte de Belouve (Km67) – Marla (Km103) : 36km – D+ 2900

LES GROSSES PENTES

On arrive là dans quelque chose de bien typé trail !! Aucun temps de répit quasiment sur ces 36km, un enchaînement de difficultés avec beaucoup de dénivelé ! Tout ce que j'aime là par contre ! Les descentes sont à aborder avec autant de prudence que les ascensions, elles peuvent être dévastatrices ! Je ne connais pas la descente sur Hell-Bourg, mais à en lire les courbes de niveau, çà doit être déjà très pentu. Ensuite, la montée du Cap Anglais est très connue des coureurs de l'île, et a priori, c'est du très très costaud, surtout que la pente semble se relever au fur et à mesure de l'ascension ! Derrière, la pente se radoucit pour rallier le Gîte du piton des Neiges, mais je pense que le terrain sera technique à cet endroit. Ensuite, entre le gîte et le fond du cirque de Cilaos, il n'y a pas moins de 1600 m de d- ! La première partie entre le gîte et le bloc est énorme ! Très très pentue, beaucoup de marches avec ces rondins de bois glissants, attention !!! Cette descente est coupée par 2 ravitaillements si on veut (Le Bloc et Cilaos), et une portion de 3km de route entre ces 2 postes, mais elle continue bien jusqu'à Bras Rouge. De là, il faut remonter le fameux Col du Taibit (5.5km – D+1160), avec ses hautes marches, racines, … et du col, on enchaîne encore direct sur Marla, porte d'entrée du Cirque de Mafate, par une descente (assez courte) plutôt technique. Voilà un enchaînement de 3 descentes très pentues et 2 des plus grosses difficultés du parcours !! Il reste encore 60km…

Les Ravitaillements :

-Hell-Bourg ??? (km71)

-Gîte Piton des Neiges (Km82)

-Le Bloc (Km87)

-Cilaos (Km90)

-Route sur Sentier Taibit (Km97)

Les Difficultés

-l'enchaînement terrible qui s'annonce ! Les cuisses vont en prendre un coup sur cette section, qui qu'il arrive …

-la technicité des descentes

-le changement du climat ! Attention, nous avançons dans la journée, et la T° devrait monter crescendo, peut être vers les 30° ! Et au fond du Cirque de Cilaos et dans la montée du Taibit, c'est extrêmement étouffant, on ne sent pas d'air… la montée duTaibit sur les coups de midi sera encore plus que d'habitude un tournant, car c'était moins long pour arriver là …

Section 4

Marla (km103) – Deux-Bras (km127) : 24km – D+1050

Les Montagnes Russes Mafataises

Le tracé dans le Cirque de Mafate est beaucoup direct cette année que les éditions précédentes. Il ne faudra pas le sous estimer pour autant ! Sur les 24km, il n'y a ''que'' 1050 de d+, mais aussi presque 2400 de d- ! Autant dire que les pentes seront sévères !! Le profil global en page 1 n'est pas du tout révélateur de ce qui nous attend. Mafate, c'est un relief très particulier, un cheminement très complexe que l'on a du mal à deviner au fur et à mesure de son avancement. On croit que cela va monter et en fait le sentier plonge dans une ravine pour remonter de l'autre côté par exemple !! De vraies montagnes russes pendant 24km, c'est garanti ! Jamais de grosses difficultés comme avant sur le parcours, mais ces minis-enchaînements sont très très usants ! La capacité à relancer sera l'arme des meilleurs car la fatigue sera bien installée ! Je ne connais pas plus en détail le parcours puisqu'il a été modifié. Enchaînements, pentes, technicité seront les maîtres mots de cette traversée à coup sûr inoubliable du Cirque de Mafate !!

Ravitaillements :

-Trois-Roches : km 106

-Roche Plate : Km 111

-Ilet des Orangers : Km116

-Rivière des Galets-Deux Bras : Km126

Difficultés et pièges

-croire qu'une difficulté est terminée !! Attention, le relief est très difficile à anticiper … Mafate paraît toujours comme une section interminable ! De nombreuses remontées n'apparaissent pas sur le profil … à gérer tranquillement, surtout à la vue de la section 5 qui nous attend cette année !

-le cheminement dans la Rivière des Galets à l'approche de Deux-Bras n'est pas forcément simple, surtout si la nuit est tombée (bien se rappeler que la nuit tombe vers 17h30 à la Réunion !). Une bonne frontale est très fortement conseillée à partir de là !!

-la section Ilet des Orangers-Deux Bras sans ravitaillement pourra s'avérer longue éventuellement …

-impossible d'abandonner !!!!! Et oui, Mafate, c'est un endroit inaccessible, donc quand on y entre, on doit en sortir … lol c'est pour çà qu'il y a tant de ''finishers'' sur le Grand Raid peut être ?!

Section 5

Deux-Bras (Km126) – Stade de la Redoute (Km163) : 36km – d+2100

Un final ‘’Redoute’’able !!

Le stade de la Redoute est encore loin !! Ce nouveau final 2010 va bouleverser à mon avis tous les repères ! En effet, le 1er à Beux-Bras était généralement le futur vainqueur, car il restait à se hisser au dessus de Dos d’Ane et basculer vers Saint Denis. C’était déjà long, mais là, on va avoir plus de 10km de plus et surtout des difficultés supplémentaires !! Tout peut se produire sur cette dernière section ! Très difficile de faire un descriptif d’une section que je ne connais pas, mais a en regarder les topos et la trace sur Google earth, il semble qu’elle sera un condensé de tout ce que l’on a parcouru jusque là !! du pentu, du très technique, de l’ennuyant, du bitume, du roulant, la montagne, la mer, … le tout de nuit a priori pour terminer !

De Deux-Bras, il faudra déjà remonter à Dos d’Ane (Eglise), comme les années passées, par ce mur pour sortir de Mafate ! Du très pentu parfois, avec ses passages de chaînes … 4km d+700m … mais à ne pas aborder comme la dernière difficulté comme auparavant ! De là, tout est modifié, on va redescendre au niveau de la mer, à la Possession, sur plus de 10km. La descente n’est pas continue, il y a 250m de d+ par là … à ne pas négliger !! Arrivée dans la civilisation, puis il faut rallier Grande Chaloupe, où là encore une bonne bosse avec plus de 300m de d+ nous attend … il restera alors encore 15km ; on remonte vers la Fenêtre (800d+ en 7km), puis on retrouve le final classique des années passées. 3km ‘’ennuyeux’’ entre La Fenêtre et Colorado, puis la descente finale très technique sur 5km pour rejoindre le Stade de la Redoute !

Les Ravitaillements :

-Dos d’Ane : Km131

-La Possession : km 142

-Grande Chaloupe : km 147

-Colorado : km 158

Les Difficultés :

TOUTE cette section !! Le final de cette édition s’annonce particulier, et particulièrement difficile ! Les sections précédentes étant déjà très difficiles, il faudra un minimum de fraîcheur pou aborder celle-là et ne terminer ce GRR comme un long chemin de croix !

L’important restera de voir les lumières du stade de la Redoute bien entendu, comme l’aboutissement du plus dur des Grand Raid jamais couru !!