

Raid Montpellier

Nous étions généreusement invités par l'organisateur, Christophe Médard, mais débordés et indisponibles, nous avons dû décliner. C'est un coureur préalablement inscrit à cette course de dingues, Gérard Cain, qui a bien voulu jouer les reporters pour nous.

Il fallait oser !

Imaginer une course à étapes reliant deux villes distantes de 720 km, pour quelques mordus de course à pied, là oui, il fallait oser d'abord. Puis réussir ce pari. Coureur d'épreuves non-stop, je voulais faire une course à étapes pour y découvrir autre chose, d'autres sensations, un effort physique différent. Mon choix se porta sur le Raid Montpellier-Valencia, un raid de 550 km environ, en 10 étapes, reliant les villes de Valencia, en Espagne, à Montpellier. Le premier attrait de ce raid était la distance. Mais surtout, il s'agissait de vivre une aventure humaine entre coureurs et organisateurs, réunis sur une longue période. Cette vie commune allait durer 12 jours, depuis le départ de Montpellier.

Premier jour

La première rencontre entre participants et organisateurs a lieu à Montpellier. C'est là que nous attendent les minibus, grâce auxquels nous allons rejoindre Valencia, ville départ de ce 2^{ème} raid. Arrivés en milieu d'après midi, l'installation de notre premier camping se fait dans la bonne humeur. Chacun prend peu à peu ses marques. Ce sont aussi les

premiers contacts avec toute l'équipe de bénévoles qui va nous accompagner tout au long de ce raid. Un super groupe, managé par Christophe Médard, créateur et organisateur du raid. Le soir, premier rendez-vous avec notre « cantine » où Chantal règne en maître. En fait, c'est bien plus qu'une cantine, de superbes repas nous y attendront tous les jours, bien variés, dignes d'un bon restaurant. Une bonne ambiance règne au sein du groupe, mais, très vite, l'appel du duvet retentit car le lendemain, le réveil est prévu à 6 heures.

Deuxième jour

C'est une chanson des Beatles qui accompagne ce premier réveil matinal. Enfin le jour « J » tant espéré et tant redouté, car cette course de 550 km, je ne sais pas comment la gérer. C'est une première pour moi. Comment mon corps va-t-il récupérer et réagir au fur et à mesure des jours, des efforts et des kilomètres parcourus ? C'est l'inconnu. Pour ce raid, nous sommes en semi auto-suffisance, c'est donc à nous de gérer le petit-déjeuner et le repas du midi, celui du soir étant à la charge de l'organisation. Le départ de cette pre-

mière étape est donné, par les autorités locales, dans le centre de Valencia. Nous recevons le premier road-book nous indiquant le kilométrage et nous fournissant une multitude d'informations sur notre parcours. Pour aujourd'hui, ce sera un « échauffement » de 44 km jusqu'au Fort de Sagunto.

Dès le départ, Ernesto (le seul concurrent espagnol) prend les commandes. Il court à domicile, et partir en tête doit être important pour lui. C'est à une allure assez soutenue que le petit peloton s'extirpe de Valencia, escorté par les motards de la police. Très vite, deux groupes se forment, les « furieux », qui foncent devant, comme pour une course d'un jour, et les plus sages, qui savent que la route sera longue. À ce petit jeu, le premier peloton, dont je faisais partie, fonce un peu tête baissée, personne ne faisant vraiment attention au road-book et au fléchage. Nous loupons alors le CP2 et les plus belles parties de l'étape. Après un détour par l'autoroute, les 5 premiers sont devenus, en fin de compte, les 5 derniers, car nous écopons tous de 2 heures de pénalité... Normal, mais cela commence mal. Après avoir attendu tout les arrivants, c'est devant

Valence

De Valence (Espagne) à Montpellier, du 21 avril au 1^{er} mai 2004
550 km, par étapes, en 11 jours

une bonne bière que tout le monde se retrouve. Cela deviendra même une habitude à chaque arrivée d'étape. Après avoir déposé les « armes » (sac à dos, chaussures), l'amitié, entre nous tous, reprendra ses droits.

Troisième jour

6 heures. Le réveil n'est pas trop dur. La routine s'installe petit à petit. Départ à 8 heures, sur la plage de la Concha, à Oropesa de Mar. Cette 2^{ème} étape nous conduira à Benicarlo, située 61 km plus loin. La première partie s'effectue sur des plages de sable ou de galets. Après 30 km, nous rejoignons un terrain plus à ma convenance, pistes en terre, dans une garrigue vallonnée, roulant et pas trop piégeuses pour les chevilles. Dès le départ, Ernesto s'élance rapidement, comme la veille. Je me cale dans sa foulée et, très vite, nous nous retrouvons tout les deux devant. La course est lancée. Mais, je ne tiens pas spécialement à rester avec lui et, à la faveur d'une petite côte, il perd un peu de terrain. C'est le moment pour moi de tenter quelque chose, et, pendant près de 15 km, je file seul devant. L'écart se creuse rapidement pour atteindre, à l'arrivée, près de 20 minutes. La fin d'étape s'effectue sous un déluge de pluie et de vent. Il faut pousser fort sur les jambes pour courir à bonne allure. Heureusement que nous courons sur des Paseos (immenses promenades pavées le long des plages) de plusieurs kilomètres ! C'est transits de

froid que nous arrivons les uns après les autres. Le bivouac prévu étant inondé, l'organisation décide de nous loger à l'hôtel pour une nuit. C'est une bonne nouvelle, car après cette fin d'étape où les organismes ont bien souffert, un bon lit allait nous permettre de bien récupérer et surtout d'être au chaud.

Quatrième jour

Surprise en sortant de l'hôtel ! Un beau ciel bleu nous accueille. Le vent de la nuit a chassé les nuages. Mais il soufflera toute la journée. L'étape du jour : 58 km entre l'Ampolla et Cambrils. Beaucoup de criques, de chemins de ronde, de rochers et de sable. Bref, tout un éventail de difficultés très traumatisantes. Moi qui ne suis pas un traileur, avec mes genoux fragiles, j'évite le plus possible les terrains accidentés. Là, je suis servi ! C'est en groupe que nous allons effectuer cette première partie d'étape. Que de criques ! Monter, descendre, enjamber, s'accrocher... un parcours pour chèvres ! Je les vois grimper, sauter, slalomer avec une certaine aisance, et je les envie. Les criques défilent, les unes après les autres, entrecoupées par des plages de sable, qui interrompent ces casse-pattes. À mi-course, après une ascension très pierreuse où les quatre membres n'étaient pas de trop, la plage nous attend pour la fin de cette étape. Hervé commence alors son forcing, tête baissée sous sa casquette rouge, dans un style trapu, il s'arrache, le bougre. Au CP 3 (43^{ème} km), il ne reste que 2

minutes, puis repart comme un démon. Ernesto, lui, a un coup de pompe et reste souffler quelques minutes. La course-poursuite commence. Seul Ignace réussira à le rattraper. Pour ma part, à 10 km de l'arrivée, je lâche prise, les genoux m'interdisant d'aller plus vite. Finalement, c'est 6 minutes après Hervé que j'en termine. Je le retrouve radieux, en plein bonheur. Mais à ses dires, il est au bout du rouleau. Dure étape. Du coup, j'appréhende un peu la suite des événements. La victoire d'Hervé est arrosée au café du camping, comme si nous étions de joyeux touristes. Le soir, extinction des feux, bercés par le bruit des vagues.

Cinquième jour

Les genoux un peu rouillés, tout le monde déplie sa « carcasse » petit à petit. Aujourd'hui, 57 km pour aller à Sitges. Au bout de 500 m de plage, criques et chemins nous attendent. Très vite, mes genoux recommencent à me tirer. Heureusement personne ne veut partir et c'est avec soulagement que je vois les premiers paseos de la journée. 30 km en tout sur cette étape. Enfin, on peut commencer à dérouler la foulée et à prendre une allure régulière sans se torturer les chevilles. À ce petit jeu, Ignace est un fameux coureur (vainqueur de la 1^{ère} édition avec 9 victoires d'étapes sur 10 !), c'est un vrai métronome. Très vite, nous nous détachons tout les deux. Derrière, chacun suit à son rythme et les écarts se creusent petit à petit, encore

1^{ère} étape > Deuxième jour > Fort de Sagunto



4^e étape > Cinquième jour >



ut des longs paseos



5^e étape > Septième jour > Plage de Palamos



une fois. C'est main dans la main que nous franchissons les premiers la ligne d'arrivée, au sommet du « Belvédère ». Tout le monde est heureux d'en finir avec cette première partie de raid, car le lendemain, c'est la journée de repos à Blanes.

Sixième jour

Pour cette journée de repos, c'est vers 8 heures 30 que je me lève. Mais le premier sentiment que j'éprouve, au saut du lit, c'est la déception de ne pas aller courir. Laurent et moi nous disons que cette coupure n'est pas la bienvenue ! Notre corps avait pris le rythme de la course. Il encaissait tout les efforts journaliers pour ensuite repartir le lendemain. Comment allait-il réagir après une journée de repos ? Cette journée est, pour nous, l'occasion de faire un peu de lessive et d'aérer nos affaires. Certains se reposent, d'autres lisent, ou bien vont faire une petite marche. Pas de nocturne pour cette journée. C'est très tôt que tous les coureurs regagnent leur tente, car 6 étapes se profilent encore avant Montpellier.

Septième jour

Cette 5^e étape s'annonçait difficile. Nous devons partir sur les criques et les chemins de ronde, puis pénétrer dans la montagne, avec un dénivelé d'environ 1 500 m pour 60 km. C'est un petit peloton de 5 coureurs qui arrive et repart du CP1. Ernesto est un peu plus loin devant. Peu de temps après ce CP, à la faveur d'une partie goudronnée, Laurent porte une attaque. Après avoir attendu la réaction des autres concurrents, j'accélère l'allure, à mon tour, et me détache du petit groupe afin de rejoindre Laurent et

Ernesto. Nous forçons l'allure, Lolo et moi, et l'Espagnol finit aussi par décrocher. Nous arrivons tous les deux, en tête, dans la montagne. À tour de rôle, chacun tire l'autre et l'écart se creuse rapidement. Cette montagne était difficile tout de même, l'ascension longue et, pour couronner le tout, il faisait chaud. La descente se fait à vive allure (dur, dur, pour les genoux). Mais l'occasion est bonne pour creuser un peu plus les écarts. La fin d'étape passe par un chemin aménagé, dans les rochers, sur le bord de mer, où des endroits paradisiaques, à l'eau transparente et turquoise, nous incitent plus à la baignade et au farniente qu'à continuer de courir. Nous sommes heureux de notre coup, outre la victoire d'étape, des écarts assez conséquents viennent nous récompenser, car nous avions prémédité, la veille, ce schéma de course.

Huitième jour

Estartit - Empuriabrava : 46 km. Cette 6^e étape, au « faible » kilométrage, nous propose toutes sortes de terrains, plages, goudrons, sentiers, quelques petites ascensions et paseos, le tout sous un beau soleil. C'est une belle étape de « transition » avant la grande épreuve du lendemain. Des « fuites », dans le campement, annoncent une étape de plus de 70 km avec les Pyrénées ! C'est groupés que les premiers kilomètres s'effectuent. À mi-course, le petit groupe éclate, sous l'impulsion de Laurent, qui veut passer Ignace au classement. Je ne réponds pas à son accélération, car mon but est de contrôler Ignace. Après pas mal d'hésitations, sur la fin de parcours, dans une réserve d'oiseaux, Hervé nous rejoint.

Tous les 3, nous arrivons à sortir de cette réserve après pas mal de péripéties pour trouver le pont qui devait nous mener vers les derniers paseos de l'étape. Celle-ci n'étant pas très longue, nous arrivons tôt au camping. Là, tout le monde se repose un peu plus que d'habitude. Pour la première fois, une certaine tension se fait sentir. Pas une tension entre coureurs, mais, tous, nous pensons à l'étape du lendemain qui s'annonce très difficile. Son balisage a duré deux jours, et cela n'est pas très bon signe pour nous. Très vite, après avoir soupé, tout le monde se couche, avant 21 heures, car le réveil est fixé à 4 heures, pour un départ à 6 heures !

Neuvième jour

7^e étape. Les fuites étaient bonnes : 72 km, plus les Pyrénées (1 900 m de dénivelé), de Figueras à Montesquiou-Alberes. L'essentiel sur des sentiers, pour la plupart caillouteux ! Autant j'attendais cette étape pour la distance, autant maintenant je peux la redouter pour son terrain. 6 heures pétantes, le départ est donné. Au bout de 3 km, les chemins deviennent de plus en plus casse-pattes. Des cailloux de partout, il faut choisir, à chaque pas, où mettre le pied. Très vite, mes genoux coinent. Cette instabilité me fait mal, je dois ralentir et faire très attention. Au bout de 10 km, je laisse le petit groupe s'éloigner. La journée s'annonce très difficile, et je vais devoir faire l'étape seul. À ce moment-là, une mise au point s'imposait, dans ma tête. Qu'est-ce que j'étais venu chercher sur ce raid ?

Participer, vivre une aventure, aller au bout, faire une place si c'était possible, finir coûte que coûte ? Beaucoup de questions et pas de réponses. Certainement était-ce un mélange de tout cela. Mais le fait était là. J'étais en course, et il fallait que je m'attende à avoir mal ! De plus, les prémices de deux périostites se faisaient sentir. Je décide donc de gérer ma course à un rythme pas trop élevé, en restant très prudent et sans m'occuper des autres. Les kilomètres passent et arrive le col de Manrell où se situent le CP3 (km 44) et la frontière. Une montée régulière par la route, que j'effectue en courant doucement. En haut, une vue magnifique avec, au loin, le Pic du Canigou encore enneigé. Après, c'est une suite sans fin de montées caillouteuses et de descentes acrobatiques. Et ces périostites qui me montent de plus en plus haut dans les tibias. Mais, je tiens toujours mon rythme car, musculairement, je me sens bien et les cuisses poussent fort dans les côtes. La fin est très pénible pourtant. Je m'accroche et cours toujours, mais de moins en moins vite. C'est comme un automate que j'effectue la fin d'étape, des larmes de douleur dans les yeux. Je perds seulement 25 minutes sur le premier. J'avais peur d'avoir pris une grosse valise, mais les 6 premiers se tenaient en 25 minutes sur 72 km ! Décidément, la fin du raid s'annonce très serrée !

Soins immédiats dès le retour au camping. Mais le doute est là, dans quel état mes tibias sont-ils ? Pourrais-je repartir ? L'idée d'un abandon est fortement présente dans ma tête. Mais, le peu d'écart concédé sur cette étape me laisse entre-

voir la possibilité d'accrocher le podium. J'attends le lendemain pour prendre une décision. Ce soir-là, le ciel est chargé et la nuit s'annonce humide. Très vite, des gouttes d'eau claquent sur la toile de la tente, puis ce sont des trombes d'eau, entrecoupées de pluie fine qui nous tiennent éveillés. Et cela dure toute la nuit.

Dixième jour

Le lever se fait sous le déluge. C'est la première journée où les rires ne fusent plus, où l'ambiance est morose. Les affaires trempées, le moral de chacun n'est pas au top. Renseignements pris auprès de la météo, cette pluie doit durer toute la journée. Chacun avait plus ou moins la volonté de faire l'étape. Quelques-uns oui, les autres non. Christophe, lui, désire la faire. Mais après concertation, il nous laisse décider entre nous. Après une discussion où chacun donne son avis (moi, je n'ai pas vraiment envie de courir) la décision est prise. Nous allons courir l'étape. C'est alors qu'Ignace nous signifie qu'il abandonne ! Un grand silence se fait soudain. Il a ses raisons, et il nous faut les respecter. Christophe part alors en reconnaissance sur le parcours, pour voir s'il est praticable. Au bout d'une heure, la décision est rendue, l'étape est annulée. Nous rencontrerions trop de problèmes et de difficultés sur le parcours, ainsi que beaucoup trop d'endroits inondés.

Onzième jour

Après cette journée de repos, mes tibias sont un peu moins douloureux. Je sou-

haite que cette journée se déroule tranquillement. J'espère qu'Ernesto abandonnera l'idée de revenir au classement sur Laurent et moi. 53 km nous attendent pour cette avant-dernière étape, allant de Cabane-de-Fleury à Marseille, essentiellement sur goudron. Le soleil est de retour. Il fait bon courir et Ernesto en a vraiment envie. Le départ est rapide et, dès le 2nd km, je ne peux plus rester avec eux. La journée de repos n'a pas suffi. Les périostites sont toujours présentes. Il me faut encore gérer mes douleurs en adaptant mon rythme de course en fonction de celles-ci. Au CP1, Laurent me rattrape. Surprise. Il s'était perdu et avait dû revenir en arrière. Je courrai les 10 kilomètres suivants à bonne allure. Mais les douleurs devenues trop violentes, je lui dis : « Vas-y, je n'en peux plus. La première place est pour toi. Ne m'attends pas ». Deux minutes plus tard, je m'assieds au bord du chemin pour fumer un petit cigare (sic) ! Je suis moralement au fond, plein d'interrogations. D'un coup, je me remets à trotter en me disant que la marge avec Ernesto n'est pas énorme, mais qu'en m'accrochant, je pourrai peut-être essayer de rester devant. Vraiment complexe chose que cette machine humaine : 5 minutes auparavant, j'étais prêt à abandonner, et me voilà en train de courir ! J'adopte une allure régulière, pas très rapide. Mais j'avance, et le moral revient petit à petit. Mon « remède mental cigare » a marché ! À l'arrivée, je perds 48 minutes sur Ernesto. Le coup est encore jouable pour la 2nde place car Laurent passe devant moi.

5^e étape > Septième jour > Plage de Palamos



6^e étape > Huitième jour > Plage d'Estartit



7^e étape > Neuvième jour > Col de Manrell



Le classement final se jouera donc dans la dernière étape, au bout de 500 km ! Beaucoup de gens de l'extérieur nous rendent visite sur le campement, ce soir. Cela sent l'écurie. Montpellier n'est plus loin.

Douzième jour

Neuvième et dernière étape : Frontignan-Montpellier, 45 km. Nous savons déjà que cela ne sera pas de tout repos, car le Massif de la Gardiole est au programme, dès le départ. J'observe Ernesto. Il est un peu tendu. Il nous prépare un « sale coup » ! Dernières plaisanteries, Christophe est au départ pour nous souhaiter bonne route et nous conseiller de profiter de tous les paysages que peut nous offrir ce massif. Heu... Christophe, tu as oublié de le dire en espagnol ! Car Ernesto, lui, apparemment, se fiche complètement des paysages. Il part comme un avion sur les chemins pierreux d'une montée impressionnante, située à 400 m du départ. Avec 1h20' d'avance sur lui, il me suffit d'endurer encore mes douleurs pendant ces derniers petits 45 km ! Nous affrontons beaucoup de montées et de descentes sur chemins caillouteux, ainsi que 2 raidillons à 30 %. La galère ! Une fois sorti de ce massif (21^e km), je rejoins Hervé, qui commence à souffrir d'un mollet. Nous finissons cette étape ensemble, entre goudron et chemins de terre, le long du Lez.

Plus qu'une dizaine de marches et c'est l'arrivée (chronométrique). Des larmes de délivrance et de douleur me viennent. C'est sous les applaudissements de mes camarades, qui me réchauffent le cœur,

que j'en termine. Congratulations, embrassades, c'est la joie. Une communion totale entre tous. Au bout de 5 minutes, un nouveau départ collectif est donné pour effectuer les 3 derniers kilomètres qui nous mènent à l'Hôtel de Région de Montpellier, où nous attendent spectateurs, bénévoles et officiels. Là, nous franchissons la banderole finale, marquant officiellement la fin de ce 2^{ème} Raid Montpellier/Valencia. C'était le moment des retrouvailles. Avec femmes et enfants pour certains, amis ou copains pour d'autres. Une immense joie domine cette aire d'arrivée.

Christophe est heureux, radieux. Il embrasse tout le monde SON raid est terminé. Il a connu beaucoup de péripéties, de problèmes et j'estime qu'il a répondu présent à chaque moment difficile, sans jamais s'affoler (apparemment). Il a été d'une réactivité exemplaire. Il a tout pour être un grand organisateur.

Tout le monde se retrouvera lors du banquet final, pour clôturer cette superbe aventure sportive et humaine. Des moments très forts d'amitié me resteront de ce raid. Si vous en avez la possibilité, faites-le. Il va être raccourci et ne durer que 8 jours. Mais ne pas avoir d'étape de repos ne pose, à mon avis, aucun problème. Le corps s'adapte, il suffit de le ménager sur la durée.

Coordonnées :
Raid Aventura Méditerranée
5 rue Rebuffy
34000 MONTPELLIER
e-mail : medardchristophe@aol.com
www.raid-montpellier-valencia.com

CHRISTOPHE MÉDARD, ORGANISATEUR



Il est l'initiateur et l'organisateur du RMV. Ce coureur d'ultra, restaurateur de profession, a inscrit, sur son carnet de compétitions : Millau 97, 98, 99, MDS, Montpellier-Valencia 720 km. Le RMV est donc organisé par un coureur, pour les coureurs, et ça se sent.

Comment t'es venue l'idée formidable d'organiser un tel raid ?

J'ai de la famille à Valencia et je fais le voyage régulièrement. Un beau jour, j'ai eu l'idée de relier ces deux villes en courant. Après discussion, deux de mes amis m'ont proposé de m'assister dans ce périple sportif ambitieux. En mai 2000, 720 km et 12 jours et 4 heures plus tard, c'est profondément ému et marqué par cette expérience que je reliais Valencia. Et c'est quelques mois après mon retour que j'ai imaginé, puis

décidé, d'organiser le Raid Montpellier-Valencia avec tout le sérieux et la rigueur que nécessite un tel projet.

Pourquoi t'être lancé dans cette organisation ?

Ce que j'avais vécu pendant ce défi personnel, je voulais le partager avec d'autres coureurs. Toutes ces sensations, la sérénité, le bien-être, la réalisation de soi, je voulais que d'autres en profitent. Tous les paysages traversés deviennent fantastiques, vus de cette manière.

Un raid comme celui-ci, c'est combien de temps de préparation et combien de bénévoles ?

C'est une année de préparation et, pour la 2^{ème} édition, 20 bénévoles, dont 2 docteurs.

Organises-tu d'autres courses ?

Non, aucune autre pour l'instant.

550 km, une telle distance, n'as-tu pas peur que cela effraie un grand nombre de coureurs ?

Pour le moment, le premier obstacle à la venue des coureurs serait plutôt la durée. 12 jours, c'est peut-être un peu long. C'est pourquoi j'envisage de modifier la durée de l'épreuve tout en gardant la même distance. 450, 500, 550 km, je ne crois pas que le problème soit là.

Comment repères-tu les étapes, selon quels critères composes-tu les tracés ?

Le tout premier, et plus important critère, est, pour moi, la sécurité des coureurs. C'est pourquoi, plusieurs fois dans l'année, nous descendons de Montpellier pour le repérage des étapes : le choix de la nature du terrain fait partie du facteur sélection : sable, goudron, galets, terre... ainsi que le dénivelé. On essaie, bien sûr, de proposer les plus beaux sites et les meilleurs panoramas.

Quel message souhaites-tu faire passer auprès des coureurs ?

On est des privilégiés. Pouvoir réaliser ce genre d'épreuves, en profiter

un maximum dans la meilleure sécurité possible et enfin prendre un plaisir énorme à vivre une aventure humaine, c'est extraordinaire, il ne faut pas l'oublier.

L'année prochaine, y aura-t-il une 3^{ème} édition ?

Bien sûr, mais avec quelques aménagements. Après ces deux éditions du raid, nous avons beaucoup appris, amélioré sans cesse, et cela continuera pour le bien des coureurs et de l'organisation. Prochaine édition : du 30 avril au 7 mai 2005 sur 8 jours et pour une distance de 500 à 550 km.



9^{ème} étape > Douzième jour > le Lez et les étangs



Heureux !!!



Les « Tontons coureurs »

Huit arrivants, pour une course durant laquelle ils ont flingué tous azimuts. Mais au final, une joie immense et la satisfaction du devoir accompli. Ils ont dispersé, ventilé, atomisé, l'incrédulité de ceux qui ne croient pas en de telles aventures.



Gérard Cain, 48 ans
Pourquoi avoir choisi le raid Montpellier-Valence ?

Je voulais découvrir un autre type de course que celles que je cours habituellement, faire autre chose que du non-stop.

Que recherches-tu dans ce genre de course ?

Je viens vivre une aventure humaine, entre personnes venant de tous horizons, mais qui ont en commun la même passion. La découverte des autres et les échanges font partie, pour moi, de l'esprit de ces coureurs d'ultra. C'est sain et pas pourri par l'argent.

Depuis combien de temps cours-tu ?

Sérieusement depuis 3 ans, car il y a 7 ans, je pesais 115 kg !

Quels raids as-tu déjà réalisés ?

J'ai couru la Désert Cup, la Mauritanienne Race 200, la Trans 333, deux 24 h, deux 100 km.

Combien de temps pour préparer ce raid et quel type de préparation ?

Je m'y suis mis trois semaines juste avant le raid ! Mon début d'année a été perturbée par une déchirure au mollet.



Jean-Marie Garcia, 49 ans
Pourquoi avoir choisi le raid Montpellier-Valence ?

En 2003, le RMV était ma 1^{ère} course à étapes et j'en ai gardé d'excellents souvenirs, malgré les douleurs. J'ai voulu revivre ça, surtout que l'arrivée est jugée, cette année, chez moi à Montpellier. Étant resté en contact avec Christophe, il m'avait demandé de les rejoindre dans l'organisation, mais j'ai préféré refaire la course car j'ai déjà pas mal de soucis en tant qu'organisateur de courses dans mon département.

Que recherches-tu dans ce genre de course ?

J'essaie de connaître mes limites dans les courses d'ultra, de trouver un esprit entre organisateurs et participants lors des séjours passés ensemble. C'est aussi une manière de faire le point sur ce que l'on fait, ou ce que l'on a fait dans sa vie, loin du quotidien.

Depuis combien de temps cours-tu ?

Eh bien, ça fait 10 ans.

Quels raids as-tu déjà courus ?

J'ai fait le Marathon des Sables 1999, le RMV 2003 et le tour de l'Hérault en solitaire.

Combien de temps pour préparer ce raid et quel type de préparation ?

Je n'ai suivi aucun type de préparation particulière. Un entraî-

nement et des participations quasi-constantes sur les courses de mon département (10 km, semi, marathon).



Philippe Grizard, 51 ans
Pourquoi avoir choisi le raid Montpellier-Valence ?

Je l'ai apprécié l'an dernier, dans l'autre sens. J'aime aussi le lieu : bords de mer et montagne. Ce raid a pour principal avantage d'avoir des temps-limites longs (vitesse mini : 5 km/h) qui correspondent à mes moyens actuels. La configuration du raid, avec des terrains

très variés et du dénivelé, me paraît idéale pour la préparation d'autres courses mythiques (Badwater, Spartathlon).

Que recherches-tu dans ce genre de courses ?

Je cherche la convivialité avec une ambiance formidable et la possibilité de courir avec des bénévoles et des amis de l'organisation. J'aime réunir plusieurs courses en une (je suis, chaque jour, confronté aux délais). J'aime être dans des lieux somptueux, c'est un bonheur.

Depuis combien de temps cours-tu ?

16 ans.

Quels raids as-tu déjà réalisés ?

J'ai effectué une soixantaine d'ultras (100 km et +), la Transe Gaule, le RMV 2003, la Trans 333, la Fortiche de Maurienne, le Défi de l'Oisans.

Combien de temps pour préparer ce raid et quel type de préparation ?

Je n'ai pas effectué de préparation particulière. En général, je suis mon entraînement toute l'année et pratiquement tous les jours, uniquement en endurance lente, de 7 à 10 km/h.



Marianne Blangy, 41 ans
Pourquoi avoir choisi le raid Montpellier-Valence ?

À ma connaissance, c'est le seul raid de 550 km par étapes qui existe. Je l'ai déjà fait l'année dernière, dans l'autre sens. Je voulais revoir les personnes avec lesquelles j'avais sympathisé, l'hébergement en camping, la destination annonciatrice de soleil (pas cette

année !). Et je l'ai fait par amitié pour les principaux organisateurs.

Que recherches-tu dans ce genre de course ?

Le caractère familial de la course (il y a peu de coureurs, une bonne cuisine, on est en contact avec tout le monde). C'est un très bon entraînement pour mes courses futures. J'aime aussi la convivialité, le plaisir de courir avec des personnes bénévoles. Enfin, courir tout les jours de grandes distances, sur un parcours et des terrains d'une très grande diversité.

Depuis combien de temps cours-tu ?

12 ans.

Quels raids as-tu déjà réalisés ?

J'ai couru une trentaine d'ultra, la Transe Gaule, le RMV 2003, la Trans 333, la 222, la Fortiche de Maurienne, le Défi de l'Oisans, la 6000 D.

Combien de temps pour préparer ce raid et quel type de préparation ?

Je n'ai pas suivi de préparation particulière. J'effectue un entraînement en endurance toute l'année (4 à 5 entraînements par semaine) ainsi que de la natation et du vélo (2 fois par semaine).



Ernesto Blasberg (Espagne)
Pourquoi avoir choisi le raid Montpellier-Valence ?

C'est un raid qui me convient bien. Et puis ça m'a permis de rentrer en contact avec d'autres coureurs.

Que recherches-tu dans ce genre de course ?

Je cherche où sont mes limites.

Depuis combien de temps cours-tu ?

20 ans, en fait je ne sais pas. Je cours depuis toujours.

Quels raids as-tu déjà réalisés ?

Berlin/Paris, plusieurs ultras espagnols et plein, plein d'autres.

Combien de temps pour préparer ce raid et quel type de préparation ?

Courir, courir, toujours courir !



Laurent Brueyre, 41 ans
Pourquoi avoir choisi le raid Montpellier-Valence ?

C'est une épreuve qui me trottait dans la tête depuis un an, après avoir vu un article. J'avais envie de me tester sur une épreuve à longues étapes avec, en projet, la Transe Gaule.

Que recherches-tu dans ce genre de course ?

Je cherche à avoir une meilleure connaissance de moi et de mes capacités physiques et de récupération. 550 km de littoral en France et en Espagne, des cartes postales tous les 50 m. La vie d'un bivouac entre coureurs, organisateurs, bénévoles. Ça a été une belle découverte.

Depuis combien de temps cours-tu ?

4 ans.

Quels raids as-tu déjà réalisés ?

J'ai couru trois 100 km. Je suis plus un coureur de 10 km, semi et marathon.

Combien de temps as-tu préparé ce raid et quel type de préparation as-tu suivi ?

J'ai eu trois semaines. Mon inscription s'est faite au dernier moment. Je venais de courir un 100 km, le foncier était là. Il me fallait juste un peu de récupération, et quelques sorties longues enchaînées, pour voir comment réagit le corps.



Marcel Millin, 49 ans
Pourquoi avoir choisi le raid Montpellier-Valence ?

Pour sa réputation, la difficulté de l'épreuve, la proximité (j'habite Montpellier), la variété et la beauté des paysages.

Que recherches-tu dans ce genre de course ?

La découverte ! C'est mon premier raid et je souhaitais savoir comment je pouvais récupérer et repartir le lendemain.

Depuis combien de temps cours-tu ?

8 ans.

Quels raids as-tu déjà réalisés ?

Aucun, mais j'ai couru plusieurs 24 h.

Combien de temps pour préparer ce raid et quel type de préparation ?

Je n'ai suivi aucune préparation spécifique. Je l'ai fait pour faire du foncier entre deux 24 heures (un 10 jours avant et l'autre 3 semaines après le raid).



Hervé Bressolier, 45 ans
Pourquoi avoir choisi le raid Montpellier-Valence ?

Pour la diversité du parcours : paseos, plage, montagne, sentiers... Pour la distance : 550 km.

Que recherches-tu dans ce genre de course ?

Cela permet d'apprendre à se connaître dans des conditions de course éprouvantes, et de pou-

voir chercher la limite de ses performances. Je l'ai fait par défi, car ce raid reste une course hors du commun.

Depuis combien de temps cours-tu ?

3 ans.

Quels raids as-tu déjà réalisés ?

J'ai couru le Marathon des sables, le RMV 2003, les 100 km de Millau.

Combien de temps pour préparer ce raid et quel type de préparation ?

Environ 3 mois, sachant que je cours régulièrement avec endurance et VMA (5/6 sorties par semaine dont une sortie longue avec Camelbak, le dimanche, de 3 à 5 h).

CLASSEMENT

1	Laurent	Bruyère	54h 27'
2	Gérard	Cain	55h 06'
3	Ernesto	Blasberg (Esp)	56h 02'
4	Jean-Marie	Garcia	56h 34'
5	Hervé	Bressolier	58h 35'
6	Marcel	Millin	68h 26'
7	Marianne	Blangy	72h 17'
8	Philippe	Grizard	73h 30'