

O'biwwak 2016

*C'est quoi l'indice
glycémique de la
mousse au chocolat
lyophilisée ?*



Crédit photos : Cyril Crespeau

Samedi 14 mai 2016, 13h, Martin passe me prendre à la maison, et c'est parti pour...le Raid O'biwwak 2016 !!!

En fait, dans ma tête, le raid a commencé depuis plusieurs jours. Va-t-il faire froid ? va-t-il pleuvoir ? et en conséquences quel volume de sac ? quels vêtements ? quelle quantité d'eau et de nourriture ? serai-je trop lourd ? aurai-je froid si je pars trop light ? bref, 1000 questions qui tournent en boucle dans ma tête depuis quelques jours. Un premier achat de sac (Osprey), super sac mais trop lourd et pas adapté à la course à pied, donc je le ramène et achète finalement un raidlight 30litres 3 jours avant la course. Investissement aussi dans un duvet light (toujours cette recherche d'une réponse à l'insoluble équation poids x confort / volume - efficacité, ou le contraire, je ne sais plus).

Bref, nous partons direction l'Ain, à 2 puis à partir d'Angers à 4 avec Yannick et Raph', 2 amis de Martin venus de Rennes et venus aussi pour défendre leur victoire de l'année dernière sur le circuit B. La route est longue, mais on discute, on dort, on commence à chamber pour faire doucement monter la pression, car nous sommes nous aussi inscrits sur le circuit B.

Le soir, nous faisons escale chez le papa de Martin, qui nous reçoit comme des rois. Un grand merci à lui. Une fois le repas englouti (en ayant bien pris soin de choisir le menu du soir selon l'indice glycémique de chaque plat, puisque c'est le thème de la discussion du soir ;-), nous préparons nos sacs. Le week end s'annonce beau, mais la nuit fraîche (nous allons dormir à 1000m d'altitude). Les deux anciens, rôdés à l'exercice, bouclent leur sac en quelques minutes. Ils ont un sac de 20l et un sac de 15l. Bravo, ça c'est de l'organisation !!! Avec Martin, on tâtonne un peu plus : une première tentative de chargement puis une seconde. Finalement, Martin va même tester son sac en allant courir dans les rues de Lyon ! Finalement, nos sacs sont plus volumineux mais guère plus lourd que ceux de Yannick et Raph'. Mon sac

pèse moins de 6kg dont 1,3l d'eau. J'ai pris toute la nourriture, Martin a la tente (la prochaine fois, à conditions météo identiques, je pense encore pouvoir gagner du poids, avec a minima un sac plus petit (-300g) et un peu moins de nourriture(-250g)). 23heures, tout le monde se couche (sauf Martin qui se bâte avec son canapé-lit)

Dimanche, 7h15 réveil, 7h45 petit déj' (attention a l'indice glycémique...) puis 8h30 départ pour 1h de route, à Hauteville (Pays du Bugey). Nous y arrivons en milieu de matinée.



Direction les inscriptions, où tout est Ok pour nous, mais l'ambiance dans la salle des inscriptions et dans la ville (1600 coureurs dans un petit village, ça se remarque !) nous font sentir que ça y est, on y est ! La pression monte.

Un dernier petit pic-nic à la voiture avant de partir (Martin essaiera de nous louer les qualités de sa cancoillotte, sans succès), et toujours les mêmes questions : il fait beau, mais...n'ai-je rien oublié ? (boussole, crayon, duvet, réchaud...) quoi prendre ? et s'il faisait plus froid que prévu ?... toujours les mêmes questions, sauf que maintenant c'est l'heure d'y aller, plus le choix. Alea Jacta Est !

Le départ est à quelques kilomètres des parkings, donc nous prenons des bus qui font la navette. Grosse orga logistique, mais tout fonctionne bien. Dans le bus, 60 raideurs partis pour une belle aventure, mais l'ambiance n'est pas si détendue que ça, on sent que ça tergiverse dans les têtes. Mais d'un autre côté, cette course est très familiale, et les enfants, les groupes d'amis qui rigolent font plaisir à voir. En effet, la population est très hétéroclite : ça va de l'équipe entraînée, équipée avec le mini sac, à la famille joyeuse ou le groupe d'amis équipés de jeans, chaussures de rando et d'énormes sacs à dos.



Après le bus, vérification des sacs par l'organisation (afin de vérifier que nous emportons le matériel obligatoire) et distribution des cartes. Une carte format A2, impressionnante ! Tout le monde se retrouve dans le sas de départ, pour une petite heure

d'attente. Et pour contenir 1600 personnes, il faut un sacré sas !! il y a un petit concert de rock d'un groupe local, on a droit au mot du maire, etc. Tout le monde ou presque est allongé au soleil à regarder sa carte, discuter avec les amis. Ca y est, on est dans notre mini bulle spatio temporelle de 24h, c'est top.

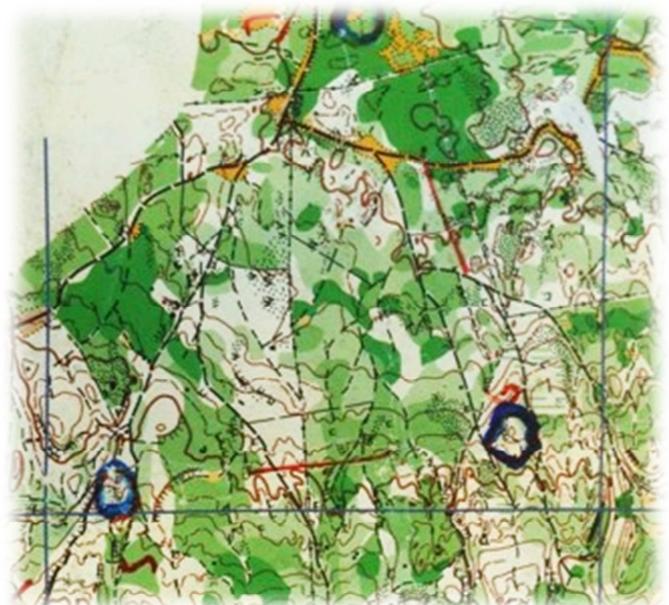


A quelques minutes du départ, tout le monde se serre derrière la ligne de départ. Ca faisait bien longtemps que je n'avais pas pris un départ en même temps qu'autant de monde. Belle fête, bonnes sensations. C'était bon ! Yannick et Raph', en fins stratèges, parviennent à se mettre en première ligne. Avec Martin, nous nous faisons coincés et nous sommes aux environs de la 200^{ème} place.



Puis voilà l'heure du départ : 12h30 sonne au clocher de l'église, et le top est lancé. Nous mettons une bonne trentaine de secondes à passer la ligne, puis nous nous lançons dans une course (presque) folle (le gps m'annonce 4min 05 sur le 1^{er} km), tout en zig-zag pour doubler un maximum de monde. Après un gros kilomètre, nous récupérons les feuilles de route, qui nous indiquent les points à reporter sur

notre carte. 17 postes, 17,7km et 700m de D+ annoncés. Le report se passe très bien, et nous partons dans le paquet de devant. Martin oriente et moi je vérifie ses choix. Les premières balises s'enchaînent bien (nous pointons en tête la balise 4). Puis arrive un grosse montée droit dans le pentu que nous mettons une petite dizaine de minutes à gravir. En haut, une petite erreur de cap (nous sommes dans du vert, et Martin oriente grâce aux courbes de niveau) nous fait



perdre le contact ; on tourne, on vire. On perd 5 bonnes minutes avant de biper la balise. La suivante ne nous réussit pas plus. On descend trop, donc obligés de remonter un peu, alors qu'on était passés à quelques mètres de notre balise. Bilan 10 petites minutes de perdues. Puis on enchaîne avec une balise tout à l'azimut dans du vert. Mais on tombe bien.



S'en suit toute une partie dans du jaune, qui s'enchaîne bien, mais dans un rythme plus cool que la première heure (en fait on s'est mis dans une zone de confort, qui nous a fait baisser de rythme). On a une visibilité sur le paysage, et nous pouvons apprécier la vue des sommets aux alentours.

La balise 11 est une remontée de ruisseau sur 1,5km. On se serait cru dans un petit canyon. Très joli, mais ça fait 2h qu'on est partis, et je rentre dans le dur, je vis un moment difficile physiquement. J'ai faim. Donc je choisis la manière forte : 2 mini twix, 1 mini snickers, et 1 barre ovomaltine. Et ça marche, je sens après quelques minutes que ça va mieux. Après la 13, la pente est tellement raide que l'orga a mis en place une corde, que tout le monde empreinte pour éviter de chuter. Martin n'en a que faire et file en diagonale à moitié sur les fesses. Je fais pareil (il m'avouera ne pas avoir vu cette corde, mais en fait je pense qu'il trouvait que c'était trop facile avec la corde ;-)



Les dernières balises s'enchaînent bien, et nous finissons la première étape en 3h21. Le GPS m'indique 24km. Nous sommes 6èmes de cette première étape, à près de 30 minutes de nos compères, qui ont fait une super course ! Voilà, on

est moyennement satisfaits de la performance, car il y a eu quelques erreurs de navigation. On sait qu'on peut mieux faire. Mais hélas je ne suis pas très aidant pour Martin, car il a une vitesse de lecture de carte plus élevée que la mienne, donc j'ai du mal à lire ma carte et le suivre.

Je suis fatigué mais content que tout se soit bien passé. Mon genou gauche grinçant un peu, je file direct chez les ostéos, qui prendrons le soin de faire la révision, des pieds à la tête. Merci à eux.

Nous sommes situés dans un vallon près d'un col. C'est très joli. Il y a déjà de nombreuses tentes, et nous nous installons près de la forêt. Montage de tente, hydratation, on se change pour ne pas attraper froid. Ca discute tranquillement à droite et à gauche, tout en regardant les équipes arriver au compte goutte. Moment paisible très agréable. C'est drôle de voir tout le monde (ou presque se balader avec des sacs plastiques disposés entre les chaussettes (sèches) et les chaussures (trempées). Le spectacle des presque 800 tentes colorées dans ce vallon est magnifique. Vers 18h30, tout le monde commence à préparer à manger. Yannick et Raph' ont fait le choix des plats lyophilisés de chez Décathlon, et nous du Vieux campeur (marques Voyager ou MX3), ce qui nous a permis de faire un comparatif. Et bien, à tarif presque égal, il n'y a pas photo, le décathlon est vraiment moins bon !!!!! A éviter absolument !

Malgré la bonne ambiance, le froid tombe peu à peu, et dès 20h30 chacun rentre dans sa tente. On voit à ce moment aussi des choses drôles, car dans la quête de light, certaines équipes n'hésitent pas à prendre une tente 1 place pour 2 personnes. Et franchement, faut bien connaître et aimer son équipier, car ça rapproche copieusement ! Nous on a une tente 2 places Raidlight, très bien, mais en simple toit. Je me couche habillé de la tête aux pieds : chaussettes, collant, 1^{ère} couche thermique + doudonne et bonnet.



On s'endort comme on peut sur notre mini matelas, bercés par les ronflements des occupants des tentes qui nous entourent. Dans la nuit, quand je bouge, je sens que les courants d'air sont bien froids, et ce n'est pas qu'une impression, car à 5h30 quand nous sommes réveillés par les tambours et clairons de l'orga, l'intérieur de la tente est tout gelé !! Autant dire qu'il a été difficile de sortir du duvet !!



Je fais chauffer du thé, pour boire tout de suite et pour remplir les bidons (idée à garder pour la suite : le thé chaud puis froid dans la gourde, ça passe très très bien !). Un petit lyophilisé de muesli plus tard, nous apprenons que notre départ est plus tôt que ce que l'on pensait, et il nous reste 15min pour plier la tente, nos affaires, faire le plein d'eau et se retrouver sur la ligne de départ. Nous y parvenons, à 3 minutes près. Ouf !



Il est 6h43, et c'est reparti ! 700m de course, récupération des feuilles de route et report des postes. Nous nous positionnons au niveau de la balise départ, ce qui nous aide à reporter la balise 1. C'est parti pour 16,7km et 17 postes.

C'est parti, les balises 1 et 2 s'enchainent bien, Martin est bien réveillé et on sent qu'il a bien récupéré de l'effort de la veille. Moi je tire un peu la langue derrière. La balise 3 est très loin de la 2. Il faut faire des choix, et nous faisons celui d'un grand détour par des chemins, mais qui nous évite



une grosse montée et des passages dans du vert. Ce choix se révélera payant, même s'il a fallu que je m'arrête 3 grosses minutes pour faire une pause technique urgente et nécessaire.



Martin enchaine bien les postes, moi je suis et je poinçonne les balises. C'est assez drôle l'ambiance dans les bois, car souvent nous sommes seuls, mais parfois nous croisons les itinéraires de circuits plus « populaires » et il y a plein de monde. Ca fait plaisir de voir chacun s'arrêter, se questionner, discuter pour savoir s'il faut prendre à droite ou à gauche.

A la 4 nous rattrapons une équipe, qui fait le choix de nous suivre jusqu'à la 5, puis à la 6... et cela pendant plus d'une heure. Très très pénible. Nous n'arrivons pas au physique à les lâcher. Nous sommes très énervés. Il aura fallu un moment où Martin se perde à la 11 pour les décrocher. Le passage entre la 5 et la 6 est un long chemin en crêtes, qui aurait pu être très sympa si nous n'avions pas eu cette équipe collée derrière nous. De mon côté, je suis un peu oxy, et je ne fais que suivre Martin qui gambade au dessus des branches, des herbes ou glisse à fond dans les descentes. Malgré quelques grosses montées, les balises 12, 13 et 14 s'enchainent bien. Je me sens mieux physiquement (il aura fallu 2h30 pour me chauffer !!) ce qui me permet de regarder la carte pour suivre les choix de Martin.



De la 14 à la 15, c'est un long interpostes où l'on prend en descente les pistes de ski. C'est assez fun car ça sent la fin, et on voit de plus en plus d'équipes qui sortent des bois à droite ou à gauche (en fonction des différents circuits).

Les dernières encablures se font sur du faux plat descendant sur la route. On lâche tout ce qu'il nous reste comme forces. On ne sait jamais. Puis l'arrivée à Hauteville, et le vidage de la puce. Apparemment peu d'équipes de notre circuit sont arrivées. C'est bon signe. Le GPS m'annonce 23km parcourus, en 3h38.

Après quelques instants de récupération, et la vérification de notre sac par l'organisation, je file chez les ostéos pour soigner mon genou. Puis nous allons nous changer à la voiture. Nous retrouvons Yannick et Raph' qui eux, ne sont pas très satisfaits de leur course. Nous enchainons avec le repas au soleil proposé par l'organisation, copieux et avec 2 spécialités locales : la quenelle (excellente) et une bonne bière ambrée. Les résultats tombent, et nous gagnons la seconde étape, ce qui nous fait remonter au classement et finir 3^{ème} du classement général du circuit B (sur 54 équipes) ! Les premiers sont à moins de 10min. Donc accessible sur 7h de course, sans ma pause technique ou sans 1 ou 2 petites boulettes évitables. Une belle satisfaction. Malheureusement, nous ne pourrons pas rester pour la remise des prix, car 7h de route nous attendent.

Ces sept heures de route seront consacrées à refaire la course, chacun racontant ses anecdotes, à regarder la carte, la re-regarder, la re-re-regarder encore et encore pour vérifier si les choix ont été les bons ou non.

En bilan, je retiens de ce week end beaucoup de beaux souvenirs plein la tête : 3 compères sympatiques (avec mention spéciale à Martin avec qui je me suis très bien entendu ; jamais facile dans ce genre de contexte), des beaux paysages, le bivouac et ses centaines de tentes, des sensations fortes (fraîches, la nuit !), une super orga, mais une course très technique, très physique qu'il ne faut pas prendre à la légère.

