



L'Intégrale de Riquet

CR de Christian

« L'intégrale de Riquet est une aventure unique où les lieux traversés évoquent des morceaux d'histoire, tout au long de cette traversée. Un itinéraire de toute beauté hors du temps, du bruit de notre civilisation, un univers encore un peu préservé et inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO »

C'est la 5^{ème} édition de cette épreuve et la 3^{ème} sous ce format-là. En 2002 et 2003, elle se faisait en 3 étapes : Phare des Onglous - Capestang (52 km), Capestang - Castelnaudary (123 km), Castelnaudary -Toulouse (65 km). Puis en 2004 et 2009, elle sera en une seule fois soit 240km. J'avais entendu parler de cette course en 2010 et à l'époque je m'étais dit que pourquoi pas en 2011 mais malheureusement l'édition 2010 sera annulée faute d'autorisation et elle s'arrêtera jusqu'à ce que Christian Reina décide cette année de la relancer. Sans hésiter lorsque j'apprends la nouvelle, je m'inscris courant 2014. Certes, je suis aussi inscrit sur la Mythique International Run mais bon une intégrale de Riquet ça ne peut pas se manquer et en plus le temps limite est de 52 heures.



On dit toujours, le plus dur c'est de s'inscrire mais sur ce type de course un des points très important est de ne pas négliger la logistique à mettre en place durant la course, l'alimentation et l'hydratation. Pour ma part, j'ai demandé à mon ami et complice Marc s'il voulait faire mon assistance à vélo. Pour ma plus grande joie, il a accepté. Il ne reste maintenant plus qu'à faire comme d'habitude pour moi d'être régulier dans mes sorties et pour lui de faire un peu de vélo en préparation pour pouvoir me suivre sur ces 240km, probablement pas une mince affaire non plus. Après quelques discussions, nous serons finalement 3 Foy Sonnés (Alain, Eric, Marc), 2 Astropodes (Fabien, Frédéric) et moi Foy Sonnés/Astropode sur cette épreuve sachant qu'il y a aussi contrairement aux autres éditions un 120km départ de Trèbes et un 60km départ de Castelnaudary. Fabien sera en solo jusqu'à un peu plus de la mi-course puis Carole le rejoindra à vélo, Frédéric aura 2 accompagnateurs vélo et Alain et Eric seront ensemble en Run and Bike (alternance de course à pied et vélo au bon vouloir des équipiers, 2 coureurs 1 vélo, ça va être sport !). Le décor est planté, il ne reste plus que la préparation de tout ceci. De mon côté je ne vais pas vraiment faire de préparation car depuis le mois de janvier j'ai aligné pas mal d'ultras (2 entre 60km et 80km et 4 au-dessus de 100km).



Un peu plus d'un mois avant l'épreuve, Marc attaque la mise à jour et les modifications de sa monture car suite à l'ultra tour du Léman l'année dernière il y avait des points à améliorer, notamment sur la caisse située à l'avant. La modification majeure sera de passer l'attache de la caisse du guidon à la fourche.



De mon côté, j'ai récupéré un nouveau partenaire, la société Solustop, pour l'association qui va nous permettre d'être tous équipés de balise GPS qui vont nous assurer un suivi continu tout le long de la course. En discutant avec Christian Reina, il trouve le

système sympa et utile et va donc équiper l'ensemble des coureurs. Je me chargerai de la mise en place pour l'ensemble des concurrents sur les 3 distances. Après quelques échanges avec l'organisation, il semble que nous n'aurons pas trop de ravitaillements en liquide et pratiquement pas en solide si ce n'est à la base de vie prévue à mis course. J'en informe Fabien, Alain, Eric, et Frédéric. Il va donc falloir organiser le vélo en fonction de ces paramètres. Fort de mon expérience sur les 24 heures d'Albi, je décide d'appliquer comme diraient les grands coureurs, le même protocole, c'est-à-dire côté hydratation alternance d'un bidon d'eau pure et d'un bidon d'eau avec de la poudre énergétique et côté alimentation j'investis dans un checker pour pouvoir préparer de la purée à partir de sachets puis je prendrai de la compote et des barres de céréales. Tout est fin prêt, les caisses du vélo sont chargées pour tenir en solide la 1^{ère} moitié de course, plus quelques vêtements et la paire de chaussures (Asics) que j'utilise habituellement sur les ultras car cette fois je vais essayer une nouvelle paire d'une marque différente (Hoka). Avec Marc, Fabien, Alain et Eric nous décidons de partir ensemble et Frédéric partira de son côté. Nos voitures seront par la suite ramenées gentiment par des bénévoles.



Lundi 15h30, c'est le départ pour Marseillan et si nous avons oublié un truc c'est maintenant trop tard. Nous arriverons à la salle où nous allons dormir vers 18h et nous y retrouvons d'autres coureurs, les amis et les bénévoles.



Le temps de décharger les affaires, se mettre en place, discuter un peu et c'est l'heure d'aller au restaurant pour la traditionnelle pasta-party où en plus il y aura la remise des dossards et balises GPS. Ce moment est toujours très agréable, bien sûr les conversations sont orientées autour de la course, des autres épreuves d'ultra, de nos stratégies pour le lendemain qui souvent ne s'avèrent valables que sur les 1ères heures et après c'est comme on peut. Il est temps d'aller se coucher car malgré un départ à



11h le réveil est prévu de bonne heure pour prendre le petit déjeuner, se préparer sans précipitation et nous rendre au phare des Onglous où sera donné le départ. Comme toujours avant une course la nuit ne sera pas très bonne due en partie à la chaleur. Avec les copains, nous nous rendons au petit déjeuner où je vais manger plus que d'ordinaire car il est 7h et le départ étant en fin de matinée, il faut être bien calé. L'estomac rempli nous allons préparer nos affaires pour le départ, le sac à déposer à la mi-course à

Trèbes puis il faut préparer l'accompagnateur et le coureur. Le départ de la salle pour le phare est annoncé à 9h30 en cortège derrière les vélos. Prêts avant l'heure, il ne nous reste plus qu'à discuter les uns avec les autres. Nous partons donc en cortège et traversons Maseillan pour rejoindre un parking à côté du phare d'où nous traverserons en barque pour nous retrouver côté phare. Il ne reste plus qu'à réunir tous les coureurs et accompagnateurs au pied du phare pour la photo de groupe.





11h00, Christian Reina donne le départ pour cette aventure. Je pars en compagnie de Mathieu, les accompagnateurs vélo partiront derrière les coureurs. Nous nous retrouvons très vite sur de la monotrace ce qui ne facilitera pas la progression des vélos pour nous rejoindre mais ce n'est pas très grave, j'ai ma gourde à main. Avec Mathieu on discute de choses et d'autres, nous sommes partis prudemment car il va faire très chaud avec peu de passages à l'ombre. J'ai prévu de faire la



méthode Cyrano en 14mn/1mn mais comme la compagnie de Mathieu est bien agréable et que lui ne pratique pas cette méthode, je décide de rester avec lui le plus longtemps possible. Je bois très régulièrement toutes les 1 à 2mn par petites gorgées et Marc ne tarde pas à nous rejoindre après des slaloms entre les autres concurrents. Nous passons au 10^{ème} km à



Agde en 56mn, un peu rapide mais c'est dû au fait que je n'ai pas appliqué Cyrano. Notre 1^{er} ravitaillement est à 15 km et c'est là qu'avec Mathieu nous nous séparons car il s'arrête pour refaire le plein en eau, de mon côté c'est Marc qui refera les niveaux. Juste après je passe l'ouvrage du Libron à Vias qui a été créé pour faire passer la rivière « Le Libron » au-dessus du canal lorsque celle-ci est en



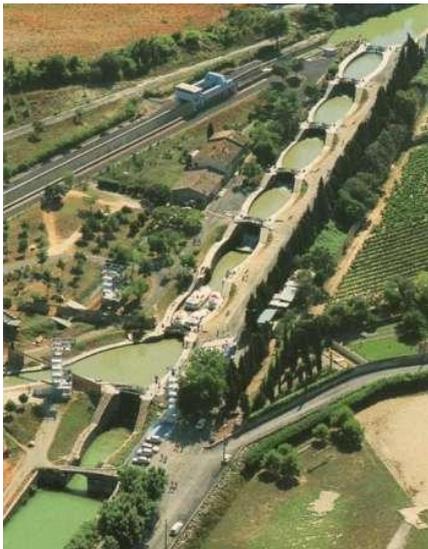
crue pour éviter que les alluvions se déposent dans le canal. Le groupe de coureurs est déjà bien étalé et j'en aperçois quelques uns



devant et derrière. Marc vient de me rejoindre et notre progression est maintenant nominale en méthode Cyrano 14mn de course et 1mn de marche. On passe aux alentours de 20km Port Cassafieres et les cigales se chargent de la musique d'ambiance.



Tout d'un coup Marc me lance « voilà Alain et Eric », un peu surpris de les voir si tôt me rattraper mais sûrement que le « run & bike » est efficace et leur permet de bien récupérer sur les parties à vélo. A ce moment-là c'est Alain qui court, je lui demande comment il va et lui dit qu'à mon avis leur allure est trop élevée. Eric à vélo, reste un peu avec nous, nous livre ces premières impressions du système qui semble sympa et nous avoue être un peu au-dessus de son allure. C'est tout de même bien agréable d'être avec eux un petit moment. 3 heures de course, il est temps pour moi de prendre mon repas, je demande donc à Marc de me préparer la purée (dose : 1 sachet de purée pour 2 personnes et 550ml d'eau plus du sel). Nous arrivons avec Eric et Alain au ravitaillement suivant



situé à Béziers aux environs de 34km en un peu moins de 3h15mn. Juste le temps de prendre un peu de coca, me mouiller la tête et je repars en laissant Marc faire le plein des bouteilles, Alain et Eric en train de se ravitailler. Quelques kilomètres plus loin je croise Clara la fille de Mathieu qui vient à sa rencontre puis juste après j'arrive à l'écluse de Fonsérannes où se trouve le plus fort dénivelé du canal du midi. En effet ici nous avons 8 écluses pour une ascension de 25m, c'est superbe. A côté se trouve la pente d'eau mise en service en 1984 pour remplacer les 8 écluses et aller plus vite mais au final elle ne sera pratiquement pas utilisée et est aujourd'hui à l'abandon. Ici nous trouvons un petit

ravitaillement improvisé par les secouristes plus un robinet. Je me mouille abondamment la tête, mange un tuc et repars en direction de Toulouse qui nous attend. Il n'est pas loin de 15h, il fait très chaud, les passages au soleil sont de plus en plus difficiles et je suis donc passé en Cyrano 10mn de course / 1mn de marche. Comme je bois tout de même pas mal d'eau, Marc me rajoute dans les gourdes d'eau un peu de sel. Le marathon vient de passer, il nous reste maintenant moins de 200km à réaliser ☺ et nous arrivons au tunnel de Malpas d'une longueur de 173m. A cet endroit se croisent 3 tunnels, celui d'évacuation des eaux de l'étang de montady (le plus profond), celui de la voie ferrée (au milieu) et celui du canal (le plus haut).





Nous passerons dessus et c'est aussi l'occasion pour nous de retrouver Pierre qui nous attend avec son grand sourire. Il a mis en place un ravitaillement qui nous permettra de faire les niveaux et de passer quelques minutes avec lui. On repart en changeant de côté, depuis que l'on est partis on entend le chant des cigales, un bruit qui semble très agréable lorsque l'on est assis à l'ombre devant un petit Ricard bien frais mais qui devient strident et insupportable au bout de plusieurs heures d'écoute. Il

est temps de prendre mon 2^{ème} repas de la journée, donc ce sera au menu purée chaude avec du sel (quel luxe !) et cela va se reproduire toutes les 3

heures. Nous venons de passer les 71km et mes pieds commencent fortement à être à l'étroit dans les hoka, je décide donc de m'arrêter pour mettre les Asics Nimbus, faire le bilan des pieds, remettre



de la pommade NOK, car entre la sueur et l'eau qui nous permet de nous rafraîchir les pieds sont un peu dans l'humidité permanente. Vers le 74^{ème} km nous passons le canal de jonction qui relie le canal du midi avec le canal de la Robine (ancien lit de l'Aude) qui rejoint la méditerranée à Port la Nouvelle. Je ne

sais pas trop pourquoi mais il me tardait de passer cet endroit et j'ai maintenant l'impression d'avoir franchi une étape

et de rentrer à la maison alors que c'est ainsi depuis Marseillan ! Marc est sans cesse en train de chercher de l'eau, si possible fraîche, auprès des péniches ou bateaux de location et lorsqu'il m'en ramène quel bonheur de boire frais et de



pouvoir s'arroser ! Nous passons vers 19h40 devant la terrasse d'un restaurant à Somail où les gens sont attablés tranquillement à l'ombre et où les odeurs de nourriture descendent directement dans l'estomac. Nous ne serions pas mieux assis avec eux ! Pour nous ce sera juste un robinet pour nous rafraîchir. Il est presque 21h, la chaleur est toujours bien présente et nous arrivons sur une portion de route 1,2km où nous retrouvons un ravitaillement juste avant de prendre la route. 6 minutes de pause pour manger une pomme, boire du coca, blaguer avec les bénévoles et c'est reparti. 1,2km plus loin on



retrouve des bénévoles et un autre petit ravitaillement, du coup 7 minutes de pose pour faire les mêmes choses mais c'est trop bon.





Avant de repartir, il est temps de sortir la frontale pour continuer la route et j'espère qu'avec la nuit nous aurons l'arrivée de la fraîcheur. Je repars en marchant pour laisser le temps à Marc de mettre la lumière sur le vélo. Un petit moment après il me rejoint, m'annonce qu'il a un souci avec sa lampe à l'avant du vélo qui ne fonctionne pas correctement et qu'il n'a pas retrouvé sa lampe pour éclairer les affaires. Il

va donc à partir de ce moment être obligé de me suivre juste derrière sans voir sur quoi il roule, dur dur. Quelques kilomètres plus loin, il est l'heure pour moi de manger ma traditionnelle purée mais cette fois il faudra que je me la prépare car sans lumière Marc ne peut pas le faire. J'avoue que j'étais sur le moment un peu contrarié par cet incident sans grande importance avec du recul car on n'était pas pressés pas le temps. La partie qui va suivre sera très très longue pour rejoindre la base de vie à Trèbes, avec Marc on ne parle plus trop et je me rends compte au bout d'un moment qu'il n'est pas



très bien, sûrement dû au petit incident qui l'a beaucoup perturbé, au fait que du coup il ne mange pas et ne boit pas. Je décide de m'arrêter pour qu'il puisse manger et boire un peu car sans moi il est dans le noir total. Nous repartons et quelques temps après j'ai toujours l'impression que c'est une galère pour lui, lui demande donc comment il se

sent et lui propose, si c'est vraiment trop galère, d'abandonner à Trèbes car nous ne serons qu'à la mi-course. Après quelques échanges, on décide de faire une bonne pause à la base de vie pour qu'il puisse se reposer puis de repartir en se disant que l'on pourrait toujours arrêter plus loin. On aperçoit enfin les lumières de Trèbes en même temps que l'on voit Tristan venir à notre rencontre. Je suis content de le voir mais aussi un peu déçu car s'il est là ça veut dire qu'il a abandonné. Cette portion nous



a paru très longue mais finalement c'était un peu justifié car depuis le dernier ravitaillement nous avons parcouru 39km et il nous a fallu près de 5h30. Nous arrivons à la salle où nous sommes applaudis et accueillis comme des stars par Pierre, Christian, Cécile, les bénévoles et quelques coureurs ayant abandonné. On apprend que nous sommes 3^{ème} de la course puis j'en profite pour regarder sur un pc dans la salle où sont Alain/ Eric, Fabien, Frédéric, Séverine, Mimi, Carole, Mathieu, Jean-Christophe enfin les copains mais j'apprends que malheureusement pour Carole, Alain, Eric, Fabien et Frédéric c'est fini. J'en profite pour montrer à un bénévole comment on déclare l'abandon d'un coureur (DNF) sur l'application de suivi GPS. En parallèle, Marc





a pu refaire tous les niveaux en eau et alimentation puis me rejoint pour manger un peu.

Durant notre repas, Alain et Eric arrivent à la salle ce qui nous permettra de discuter un peu de notre aventure sur le début de l'épreuve. Juste avant de repartir, je demande à Eric s'il peut nous prêter sa frontale pour Marc. Nous repartons gonflés comme des ballons avec les encouragements des bénévoles et notre 3^{ème} place. Et maintenant en configuration nominale avec Marc

redevenu autonome avec de la lumière. Je suis bien reparti avec la fraîcheur qui est maintenant là, en Cyrano 14mn course / 1mn marche car avant Trèbes il y avait un moment que j'étais passé en 4mn / 1mn. Mon allure de course est revenue pratiquement comme au début et le plaisir est de nouveau présent. Juste avant de partir de la base de vie, Pierre nous lance le défi de faire Trèbes-le pont du diable où il tient un autre ravitaillement soit environ 33km en 3h, bien évidemment ce n'est pas réalisable mais ça plus notre position de 3^{ème} m'a redonné de la pêche ce qui fait que j'avance bien et la bonne humeur règne dans l'équipe. Carcassonne, 3mn d'arrêt au ravitaillement où nos pauvres bénévoles sont au vent avec en plus l'arrosage des pelouses qui leur sert de brumisateur et ils n'ont donc pas très chaud mais comme partout ailleurs nous sommes reçus magnifiquement bien avec de grands sourires et de la bonne humeur. Le jour commence à se lever, mais nous ne verrons pas la cité médiévale classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.



Le levé du jour est un moment que j'aime beaucoup car l'on passe du calme de la nuit à un monde vivant en commençant par le chant des oiseaux et ouf plus celui des cigales. De plus j'ai toujours la sensation d'avoir plein d'énergie qui arrive en même temps que le soleil donc souvent une période très agréable même après plus de 140km. A notre grande surprise, vers 6h du matin nous croisons un jogger, Benoît, qui nous applaudit et nous félicite, il nous dit qui s'est levé tôt (c'est le cas de le dire) pour nous voir passer et qu'il suit la course, d'ailleurs de retour chez moi après la course j'avais



un message privé sur facebook de sa part me félicitant pour ma course. Merci beaucoup Benoît, une brève rencontre mais qui m'aura beaucoup marqué. Notre progression va bien se passer jusqu'au pont du diable où nous retrouvons Pierre qui est un peu venu à notre rencontre. Bon pour le défi c'est râpé car on aura mis 3h55 pour accomplir ces 33km mais on va s'autoriser 10mn de détente verbale et physique avec Pierre et son compagnon de ravito. J'en profite pour regarder si Alain DAVID me remonte car je dois avouer que je ne donne pas très cher de ma 3^{ème} place car Alain D. actuellement 4^{ème} fait partie de l'équipe de France et terminait 3^{ème} Français en avril aux Championnats du Monde et d'Europe de 24 Heures avec un record personnel à plus de 246km sur 24h. Visiblement, j'ai

14km d'avance, ce qui me donne un peu d'air mais il ne va pas falloir s'endormir. Il est temps de quitter Pierre, prochaine étape Castelnaudary où nous retrouverons le prochain ravitaillement et où va être donné le départ du 60km. Si jusqu'au pont du diable j'étais en Cyrano 9mn course / 1mn marche, maintenant c'est redevenu pénible 9mn donc je suis passé sur 4mn / 1mn un peu plus confortable pour moi et finalement sur les 4mn j'arrive à courir plus vite. Le jour est maintenant bien levé et un bon point pour nous est que le ciel est couvert ce qui permet de garder une relative fraîcheur. A Villepinte, nous avons la



surprise de retrouver notre ami Jacques, grand photographe local de courses à pied. Un bref arrêt pour échanger quelques mots et nous voilà de nouveau à l'assaut du canal. Celui-ci se réveille petit à petit et nous commençons à croiser des joggeurs et cyclistes qui doivent sûrement se demander « Qu'est-ce que c'est ce coureur avec un dossard suivi d'un accompagnateur à vélo sans autres concurrents autour » car devant moi je pense que Stéphane et Nicolas sont à un peu plus de 2

heures et derrière Alain D. à environ 1h30. Nous arrivons au ravitaillement de Castelnaudary, capitale mondiale du cassoulet qui est en fête chaque année fin août. Pour nous pas de cassoulet mais des produits plus adaptés où l'on retrouve pour nous servir, Cécile et d'autres bénévoles qui nous applaudissent à notre arrivée, nous accueillent avec leur grand sourire et ont plein d'attentions pour nous.



Que c'est bon ces petits moments, d'autant plus lorsque cela fait 2, 3, 4 ou 5 heures que l'on n'a croisé personne. Bien sûr Marc est là à s'occuper de moi, à discuter, à essayer de me divertir pour me faire penser à autre chose que mes petites difficultés du moment mais autant pour lui que pour moi, je pense, le fait de voir de nouvelles têtes, ça fait beaucoup de bien. Allez plus que 60 km, on traverse le port et qui l'on retrouve à la sortie ? Une autre bonne surprise, Valérie avec Jean-Christophe et d'autres membres du Portet



Athlétique club qui viennent pour prendre le départ du 60km, quelques encouragements mutuels qui vont me booster un peu. C'est de nouveau reparti pour du Cyrano 9mn course / 1mn marche. Tout en courant je fais mes petits calculs pour voir si je vais pouvoir conserver cette 3^{ème} place. Au dernier ravitaillement nous avons toujours 14km d'avance sur Alain D. Je suis à environ 55km de l'arrivée à environ 8km/h de moyenne soit un peu moins de 7h, donc pour qu'il me rattrape il faudrait qu'il coure 2 km/h plus vite que moi soit 10km/h. Si je n'ai pas de problème d'ici l'arrivée, il semble que je vais pouvoir conserver cette troisième place. Avec tout ça et un cerveau un peu lent à ce niveau de la course, les kilomètres passent sans que je m'en rende compte. Il est aussi l'heure de prendre ma purée et je dois vous dire que je commence à en avoir un peu assez car c'est ma 8^{ème} purée depuis le début. On passe les 200km, ce qui veut dire que l'on va pouvoir bientôt retrouver des bénévoles et se poser un peu à l'écluse de Gardouch. Il est aux alentours de 13h et aux tables de pique-nique situées juste

derrière le ravitaillement se trouvent des gens un peu ébahis d'entendre d'où l'on vient et où l'on va, voient que rien ne me fait vraiment plaisir sur le ravitaillement et gentiment me proposent un bout de fromage arrivé tout droit d'une ferme Ariègeoise. Je l'accepte bien volontiers, le mets entre 2 morceaux de pain, les remercie et repars en marchant en dégustant ce cadeau qui m'a été fait. Une fois avalé cet excellent bout de fromage, je reprends mon petit rythme, 3mn de course entre 10 et 10,5km/h et 1mn de marche à 4km/h plus quelques marches pour m'alimenter et pauses techniques. D'ailleurs en parlant de pause technique pour un petit pipi, j'ai manqué de perdre Marc qui a failli s'endormir sur le vélo en m'attendant.



derrière le ravitaillement se trouvent des gens un peu ébahis d'entendre d'où l'on vient et où l'on va, voient que rien ne me fait vraiment plaisir sur le ravitaillement et gentiment me proposent un bout de fromage arrivé tout droit d'une ferme Ariègeoise. Je l'accepte bien volontiers, le mets entre 2 morceaux de pain, les remercie et repars en marchant en dégustant ce cadeau qui m'a été fait. Une fois avalé cet excellent bout de fromage, je reprends mon petit rythme, 3mn de course entre 10 et 10,5km/h et 1mn de marche à 4km/h plus quelques marches pour m'alimenter et pauses techniques. D'ailleurs en parlant de pause technique pour un petit pipi, j'ai manqué de perdre Marc qui a failli s'endormir sur le vélo en m'attendant.





Il reste un peu moins de 20km pour rejoindre le prochain ravitaillement soit approximativement 2h30 mais après ce sera fini car je vais me retrouver sur mon lieu d'entraînement quotidien, il restera une petite 10^{ème} de kms et vue l'heure, je m'attends un peu à retrouver quelques amis/supporters le long de la route. Le défaut est que ces pauvres 20km seront interminables, mais tout d'un coup au loin, on aperçoit quelqu'un qui nous fait des signes, c'est en fait Fabien qui est venu nous voir. Quelques mots échangés et on repart vers l'écluse suivante ou on le

retrouvera de nouveau. Quelques kilomètres après on voit un tee-shirt Foy Sonnés qui vient vers nous à vélo. C'est Laurent qui est justement parti du ravitaillement situé à l'écluse de Vic. Marc et moi revivons, comme si l'on était au ravitaillement avec les bénévoles mais là c'est en continue. On a, comme par enchantement, oublié nos petits soucis, on raconte à Laurent notre belle aventure. C'est simplement bon. Arrivée au ravitaillement : une petite photo, du coca et ça repart car il ne faut pas traîner, l'arrivée nous attend. A peine avoir dit au



revoir à Laurent, Marc fin observateur me dit : « mais c'est Domy en face ! ». Effectivement ma très chère est partie du lieu de l'arrivée pour faire les derniers kilomètres avec moi, nous. Juste avant qu'elle nous rejoigne, il me faudra prendre de bonnes aspirations car l'émotion me gagne. Tout comme avec Laurent, nous lui racontons notre aventure, nos petites histoires. Je pense aussi qu'elle est venue en profiter un peu car aujourd'hui c'est moi qui me plains qu'elle court trop vite ;-). A l'écluse de Castanet, C'est Christophe qui est venu, à la ferme des cinquante on retrouve Nicole et Corine, puis Patrick en tenue de travail qui fait quelques foulées avec moi, un peu plus

loin après le tourniquet de port sud c'est un peloton d'amis collègues Laurent K., Arnaud et Cyril. Au parking du CNES c'est Philippe et Richard, ensuite c'est Guillaume puis quelques 10èmes de mètres avant l'arrivée c'est Valériane qui vient m'accompagner. Bon vous pouvez imaginer ce que ça peut donner 2 filles ensemble, ça papote, ça papote et ça m'a oublié et je me retrouve donc 50m derrière épuisé et tout seul. Non je déconne car j'ai toujours ma caravane de vélos qui me suit et les discussions vont aussi bon train de notre côté.





Tout le monde autour de moi se met à accélérer pour aller rejoindre l'arrivée. En effet, j'aperçois la passerelle des soupirs qui nous cache l'arche de l'arrivée, finalement très approprié comme nom. Je dis à Marc de venir à mes côtés pour que l'on passe ensemble cette ligne que l'on aura bien méritée. On l'a fait !!! 240km en 30h13mn42s, on se congratule avec Marc pour cette belle et difficile expérience que nous avons vécue ensemble. On retrouve d'autres amis, Véro, Gilles, Pascal, ... mais surtout et très touché, je retrouve ma fille Pauline et son copain Alexis qui sont venus pour me voir. Certaines



personnes ont dit qu'elles trouvaient dommage car nous avons des arrivées anonymes, sans public. Pour ma part, je n'ai pas du tout eu cette impression car j'ai eu beaucoup de personnes qui comptent pour moi et pour qui visiblement je compte aussi un peu pour qu'elles aient fait le déplacement. Je n'aurais jamais pu imaginer en partant la veille pouvoir avoir une si belle arrivée, l'affaire a été dure mais quelle récompense quelle chance j'ai d'avoir des amis comme vous ! Une photo au pied du phare, reproduction à l'échelle du phare des Onglous réalisée par Michel Lavocat ainsi que les trophées finishers.



Jean-Louis et Bernard

Le temps de se ravitailler, faire le bilan des pieds (juste une ampoule), discuter à droite, à gauche, aller prendre la douche et voilà que Patrice arrive en vainqueur du 60km (arrivé trop vite je n'ai pas eu le temps de prendre la photo), en suivant Jean-Louis en tête du 120km puis Valérie 1^{ère} féminine du 60km et Michel qui termine lui 2^{ème} du 120km. Je ne pourrai malheureusement pas rester pour voir les autres amis arriver car je m'endors et ils sont annoncés dans plusieurs heures. Je rentre donc à la maison pour dormir un peu, beaucoup. Lorsque je me lèverai le lendemain, en regardant les arrivées je me rends compte que j'ai loupé tous les copains arrivés dans la nuit ou tôt sur le matin.



Valérie et Jean-Christophe



N'ayant pas passé suffisamment de temps avec Marc, nous mangerons ensemble le midi et passerons l'après-midi à refaire la course. Le jeudi soir, nous avons rendez-vous dans un restaurant dans Toulouse pour la remise des prix et partager le repas de clôture. Un autre vrai bon moment où l'on se retrouve coureurs, suiveurs et bénévoles.

Depuis la course, beaucoup de personnes me disent que ce que j'ai fait est énorme et je dois dire que je suis un peu gêné et que je ne sais pas trop comment répondre à cela car je ne pense pas avoir fait plus que les autres finishers. Lorsque l'on est partis de Marseillan notre objectif à tous était de donner le meilleur de nous-même et d'arriver à Toulouse, c'est bien ce que l'on a tous fait. Après qui est le plus méritant moi qui ai mis un peu plus de 30 heures ou quelqu'un comme Mimi qui a mis 44 heures sans dormir ou même les Luc qui auront mis un peu plus de 50 heures ? Avec les conditions que nous avons eues je pense que nous avons tous été vainqueurs de cette Intégrale de Riquet.

Ce que je retiendrai c'est que c'était une belle épreuve mais très exigeante de par les conditions, que j'ai eu beaucoup de chance d'avoir un accompagnateur Marc d'exception malgré quelques imprévus, que j'ai eu une arrivée extraordinaire avec en public ma famille et mes amis en nombre, que j'ai rencontré tous le long du parcours des bénévoles, personnes merveilleuses. Alors biensûr il y a des points à améliorer mais il ne tient qu'à nous participant d'aider l'organisation pour que cette course passe d'une belle épreuve à une épreuve d'exception.



Clas	Coureurs	Temps	Moy
1	Ruel Stéphane	27:15:38	8,80
2	Cointepas Nicolas	27:53:05	8,61
3	Dal Corso Christian	30:13:42	7,94
4	David Alain	32:02:10	7,49
5	Pradas Juan Carlos	33:50:04	7,09
5	Teres Costa Xesc	33:50:04	7,09
7	Corbarrieu Thierry	36:56:30	6,50
8	Dumont Saint Triest Luc	37:17:55	6,44
9	Weiss Nadine	37:28:25	6,41
10	Veron Mathieu	38:11:52	6,28
11	Audinet Séverine	39:29:55	6,08
12	Guardiola Mariano	39:39:00	6,05
13	Ardid David	40:44:19	5,89
14	Chust Jean-Christophe	40:52:01	5,87
15	Irrutia Thierry	42:09:31	5,69
16	Vidal Jean Louis	42:24:59	5,66
17	Livenais Jacques	43:10:32	5,56
18	Chevillon Mimi	44:00:43	5,45
19	Guillot William	45:37:52	5,26
20	Caillé Dominique	46:12:56	5,19
21	Barnole Sylvain	48:44:34	4,92
22	Cavaillé Jean Louis	49:56:47	4,81
23	Lemaire Nicolas	50:35:49	4,74
24	Atge Luc	50:35:49	4,74
25	Valzer Luc	50:43:23	4,73

INTEGRALE DE RIQUET



CR d'Eric

Comment résumer une course le long du canal du midi de 240 km (7 et 8 juillet), prévue en « Run & Bike » avec Alain (le Coucou) qui se termine au bout de 110 km, complètement bouilli. Peut être en précisant que tout cela était prévisible par manque de préparation, manque de motivation, une chaleur accablante et une organisation pour le moins défailante.

J'ai l'impression que la course s'est arrêtée au moment du départ. Tout ce qui avait précédé était vraiment sympa, notamment le plaisir de retrouver Fabien et Marco avec qui nous étions partis au Lac Léman, sans oublier bien sur les traditionnels Christian et Alain. Pour paraphraser Christian notre course était vouée à l'échec car « quand tu mets 2 dépressifs ensemble ils se tirent vers le fond ». Je vous laisse juge !!

