

## La « PICARIEGE » de Sammy

**Samy BONIFACIE**, athlète du Club Tchimbé Raid a choisi d'allier vacances et entraînement. Dans le cadre de sa préparation pour le **Grand Raid de la Réunion**, il souhaitait se tester sur des dénivelés positifs importants et observer ses capacités en altitude. Il nous raconte son aventure du vendredi 13 août 2021.

La "**Picariège**" (70 km pour 7000 m D+) est la petite soeur de la "**Picapica**" (109 km pour 11 500 m D+), c'est une nouvelle course du "Challenge du Montcalm" qui se passe à Auzat en Ariège. C'est mon Doc qui m'en a parlé (il est trailer lui aussi, avec 2 Transmartinique au compteur comme moi). Il est du coin, et c'est lui le doc de l'évènement.

Ce n'est presque plus un trail. C'est de la course en « **haute** » montagne sur des sentiers qui n'en sont pas toujours. Des passages délicats, en veux-tu en voilà et une sécu ultra présente dans les pentes et aux sommets.

Au départ à Auzat, vendredi 13 Août à 5h du matin, nous sommes 225, la météo s'annonce caniculaire, sans nuage ni vent. Il fait encore nuit, je suis assez impressionné par ce qui m'attend et on commence avec une montée au Pic d'Endron de 1700 D+. C'est parti !

Le jour se lèvera autour de 1800m (quand les sapins disparaissent) et cette première montée annonce la couleur, ce sera beau, ce sera technique, ce sera dur. Une première descente sage vers le ravito d'Izourt puis c'est reparti pour 1200 D+ vers le Pic Malcaras (2865m), la montée commence à l'ombre et débouche sur le refuge Fourcat et son lac. La lumière, les couleurs, les montagnes... c'est splendide !!

Le directeur de course nous a prévenu : "Après le refuge Fourcat, le traceur a suivi les point gps à la lettre, donc on oublie le chemin et on monte droit dans la pente à côté du pierrier..." ça calme ! J'ai sorti les bâtons. Une fois, pointé là-haut, c'est la descente la plus technique que j'ai jamais faite : 1200 D- sur 3.5km le tout sur un tapis roulant de pierre !!! En fait c'est du ski !! Heureusement, je ne suis pas mauvais skieur.

Base Vie "Soulcem" pause de 20 minutes comme sur tous les ravito saucisson / fromage ( et le reste..., mais surtout saucisson / fromage !! :D )

Bref, fin des hors-d'oeuvre, cette fois-ci on va chercher les 3 pics à plus de 3000m, ça monte fort, début d'après-midi sous le soleil... ça cogne, les arbres disparaissent puis l'herbe disparaît, enfin les névés apparaissent. Bingo !! Pic d'Estats 3143m panorama de dingue sur toute la chaîne Pyrénéenne ! L'air manque un peu, mais tout va bien, un peu de tourisme avant d'attaquer un autre monument de descente !!

Entre le Verdaguer et le ravito d'Artigues, il y a 1900 D- . Je suis bien rentré dans la descente, je vais plus vite que les trailers autour de moi... c'est agréable, je joue un peu, mais pas trop... la fatigue est là, mais j'ai encore l'énergie et la vigilance, le soleil tape toujours. Je suis bien content de finalement rentrer dans l'ombre de la forêt et enfin de voir le ravito d'Artigues. J'ai pris beaucoup de plaisir dans cette énorme descente, mais une fois en bas, je suis cramé. Je reste presque une demi-heure au ravitaillement, je sais que la dernière grosse montée sera terrible pour moi. La nuit va tomber, la température avec, je suis fatigué, il va falloir serrer les dents, la montée sera longue...

C'est reparti.

Je monte doucement, je perds des places, j'ai froid, je me change, je perds des places, pas grave... je monte.

Un ruisseau, je m'arrête pour faire le plein d'eau (2 flasques + la poche) et je suis repris par un trailer (il a commencé le trail en Martinique, il y a 20 ans avec le Tchimbe Raid) qui monte à peine plus vite que moi mais qui s'arrête plus fréquemment. On souffre, on discute, on s'encourage. C'est décidé, on reste ensemble jusque là-haut...

Finalement, nous atteignons enfin le Pic Rouge de Bassiès, il fait nuit, il fait froid, il y a du vent là-haut !! On attaque la descente ensemble, je suis mieux qu'Eric en descente, mais pas tant que ça dans ces conditions. Deux frontales et quatre 4 yeux pour trouver notre chemin. A deux, c'est plus sécurisant pour éviter de s'endormir... On restera ensemble jusqu'à l'arrivée.

Après 22h48mn de course, nous retrouvons Auzat, il est presque 4h du matin, la ligne d'arrivée est franchie.

Cette course aura été merveilleuse tout le temps de la lumière du jour, exigeante du début à la fin. Le coin est superbe et c'est une très belle façon de le visiter.

Impossible de terminer ce récit sans parler de la qualité de l'accueil, la bienveillance des bénévoles, les efforts déployés pour permettre l'organisation de ce trail à 225 coureurs seulement (Eau hélitreuillée en haut des pics, camps intermédiaires dans les pentes avec secouristes/montagnards/bénévoles de jour comme de nuit, ...) Ces gens de l'organisation ont été formidable et ont déployé une énergie incroyable pour faire vivre une superbe course dans les montagnes des Pyrénées ariègeoises à un tout petit nombre de privilégiés. Merci à eux.

Je voulais prendre du d+ et de l'altitude avant la Diag, j'ai été servi. C'est une course géniale, que je recommande à tout trailer chevronné et entraîné.

Elle "Pic un peu".