

# LE GRAND TO GRAND EXPLIQUÉ



Plus qu'un article racontant ma course ou la course des autres coureurs, j'ai pensé qu'il serait plus intéressant pour vous lecteurs et potentiels participants à cette course qui vaut vraiment qu'on s'y intéresse de plus près, de vous donner tous les conseils à connaître avant de partir pour se donner toutes les chances d'être finisher.

Texte Cécile Bertin

**C**ette course est bien plus qu'une course, c'est un mythe à elle toute seule. Histoire de vous mettre dans le bain tout de suite, rendez-vous est donné pour tous les coureurs à Las Vegas, la ville des lumières, du jeu et de la débauche. A vous de voir si vous en profitez avant ou après la course ! Un bus vous emmène ensuite à Kanab à 3 heures de route où vous passerez 24h pour le contrôle médical et technique. La ville vaut à elle seule le détour puisqu'elle servait de base arrière pour bon nombre de tournages de western mythiques et ses rues ont gardé les traces de son passé prestigieux. Un nouveau trajet en bus et vous rejoignez le premier camp posé là juste à côté du grand Canyon.

## LE DÉCOR EST PLANTÉ...

Vous voilà parti pour 6 jours de balade dans des grandes plaines, des montagnes, des forêts et autres dunes. A tout moment alors que vous courez, vous avez le sentiment qu'une diligence peut surgir, que le clairon annonçant l'arrivée de la cavalerie pourchassant les indiens va raisonner et la nuit le concert des coyotes vous rappelle que vous ne rêvez pas... Vous êtes là dans un décor de cinéma et d'ailleurs pour une

fois, la bande annonce est bien à la hauteur du film. Tout est fait pour vous plonger dans un monde qui a fait rêver pas mal de petits Français, même les serrefiles sont des cow boys du cru, fermant la course sur leur cheval. Vous aurez le droit à un dernier dîner avec spaghettis boulettes et brownie à tomber à la renverse, tout en écoutant l'organisation vous expliquer qu'en cas de morsure d'un serpent à sonnette, vous pouvez oublier l'aspi venin, le plus raisonnable est de courir le plus vite possible au prochain CP pour retrouver le staff médical. Mais rassurez-vous les adultes ne sont pas mortels, ce sont les jeunes surtout qui ne maîtrisent pas trop l'usage de leur venin... Chouette !

## ET LA TARENTULE, ELLE EST GENTILLE ELLE ?

Et les scorpions ils se mangent ? Finalement, le plus agressif dans ce monde hostile restera le cactus, véritable plaie des semelles et autres orteils qu'il attaque par surprise. Question distance, attention il y a quand même 273km à parcourir en 6 étapes, sachant que l'organisation a oublié quelques kilomètres, mais quand on aime, il paraît qu'on ne compte plus... La première étape de 49km nous met tout de suite au parfum et

l'étape longue met les choses à plat... Nous avons perdu 30 coureurs les 3 premiers jours, ce qui n'est pas rien alors que nous n'étions qu'une petite centaine. Le dénivelé est là-aussi bien traité. En théorie il est raisonnable, mais bon nombre de grimpettes tiennent plus de murs à franchir qu'autre chose, cordes, échelles sont parfois là pour vous aider. Mais qui dit grimpettes dit descentes, et celles-ci sont parfois tout aussi vertigineuses que les montées. Le terrain quand il est plat est, c'est important de le noter, plutôt « courable ». Seuls certains chemins de sable peuvent être quelque peu pénibles. Le balisage est parfait, il suffit de suivre les petits drapeaux roses ! Si vous faites plus de 100 mètres sans en voir un, faite immédiatement demi-tour, vous l'avez raté. Tout est fait pour offrir au coureur des conditions de confort de course et de vie les plus agréables possibles pendant le temps que va durer la course et vous ne devriez pas regretter votre choix.

## MISE EN PRATIQUE !

Lorsqu'on se lance dans ce genre d'aventure il n'est pas toujours facile de trouver des informations claires et concrètes de personnes ayant déjà participées à l'évènement. Je vais donc essayer de vous donner un maximum de conseils pour que tout soit le plus parfait possible ! C'est une course en autonomie alimentaire comme peut l'être le Marathon des Sables. Sachez que l'eau chaude est à disposition au camp et non rationnée. Vous n'en manquez pas ! Evitez autant que possible de déconditionner la nourriture avant d'arriver aux US parce qu'en cas de contrôle aux douanes, si vous ne pouvez pas prouver ce que contiennent vos plats, ils vous seront confisqués en cas de contrôle. Élément important à connaître pour rassurer les plus inquiets, l'hôtel où sont logés la plupart des coureurs à Kanab est situé en face d'un supermarché qui vous permettra tous vos derniers achats. Ils ont même des plats lyophilisés ! Vous trouverez tous les fruits secs type amandes, noix de cajou et autres, mais aussi un choix énorme de viande de bœuf séché parfois très compliquée à trouver en France. Il y a même un magasin de trekking qui vous permettra de compléter votre sac si vraiment vous êtes tête en l'air.

## CÔTÉ MATOS

C'est à mon avis une course qui mérite de prendre des bâtons pour ceux qui ont l'habitude de les utiliser. Plusieurs passages sont tout de même un peu compliqués à gérer et je ne parle pas des 8km de dunes lors de l'étape longue... Si vous ne les avez pas, vous ferez comme moi, vous les passerez à 4 pattes... On ne tient pas debout, tellement la pente est rude. La nuit est fraîche mais nous n'avons pas eu trop de températures négatives, alors que l'année précédente ils ont eu des nuits à -5°C. De toute façon, ils vous demandent un duvet température de confort 0°C et une doudoune dans le matériel obligatoire. Attention, ils vérifient

vraiment ! Pour la journée, il fait chaud mais c'est supportable, même si bien sûr il faut tout de même vous attendre à courir avec plus de 30°C à 14h. Top du confort absolu, vous trouverez tous les soirs 12 toilettes chimiques nettoyées tous les jours, ainsi que des lavabos pour vous laver les mains. Autre point important à noter : des électrolyses de la marque GU sont en libre-service à chaque ravitaillement. Ils remplacent avantageusement les cachets de sel. Vous trouverez aussi crème anti-frottement et crème solaire, pas la peine de vous charger ! Attention, l'eau est en jerrycane et non en bouteille, contrairement au Marathon des Sables, les gourdes sont donc indispensables et de toute façon obligatoire. Si j'y retournais, je partirais avec 2 gourdes, et une flasque qui resterait vide mais qui pourrait servir au cas où les températures seraient vraiment trop importantes dans la journée.

## LES TONGS EN PLASTIQUE SONT POUR MOI TOTALEMENT INDISPENSABLES...

En effet, les cactus ne sont pas seulement là dans la journée, ils sont également là le soir sur le camp. Si



Les cow-boys et des rangers qui viennent vous dire bonsoir sur le camp, oui, vous les aurez aussi !

vous voulez éviter d'avoir à remettre vos chaussures pour aller aux toilettes, c'est vraiment un confort appréciable. Autre point à noter qui a son importance, croyez-moi sur parole, les tentes sont plutôt grandes, fermées et restent jusqu'au départ de la course. Cela implique que les tous premiers de la course aient du parfois attendre une petite heure à l'abri sous la tente d'accueil, le temps que le camp soit monté, mais pour moi coureuse du milieu du peloton je n'ai jamais eu à subir ce désagrément. Vous avez aussi à disposition des petits pliants qui vous permettent, soit de surélever vos jambes en arrivant, soit de diner autrement qu'assise par terre. Là-aussi, c'est un détail qui n'en est plus un lorsque vous le vivez au quotidien.

**Voilà, je crois que vous savez tout ce qu'il y a à savoir sur le G2G, qui est vraiment une course à découvrir si on a la chance de pouvoir se l'offrir ou le courage de passer du temps à trouver le financement. La conquête de l'Ouest à portée de runnings, si vous en rêvez, Tess et Colin vous l'ont organisée !**

Pour les inscriptions : [www.g2gultra.com](http://www.g2gultra.com)

