

## CORSICA RAID AVENTURE 2017 (2 au 7 juin) Journal de l'équipe AVVENTURA CORSA

*L'association Team Avventura Corsa, basée en Corse, regroupe des amoureux de sports nature. Tout au long de l'année ses membres s'élancent à pied, en VTT, en kayak ou simplement pour randonner sur des parcours connus ou à l'aventure, une carte et une boussole en main.*

*Pour la deuxième année consécutive, quatre de ses membres se sont engagés sur le Corsica Raid Aventure. Voici comment ils ont vécu cette expérience inoubliable.*

### **Vendredi 2 juin : c'est le pré-départ tant attendu**

7 heures, les portes arrière de notre van, prêté généreusement par Mercedes Paoli, s'ouvrent. C'est l'heure de charger intelligemment le camion. Valentin, l'action man de l'équipe, spécialiste de tous sports, s'active avec Nicolas (W), de dix ans son aîné, face à la plage du Ricantu à Aiacciu (Ajaccio). Nicolas (O), de retour du continent, les rejoint en sortant du bateau, la voiture pleine à craquer.

On range, on cherche (déjà) des tactiques pour accélérer les transitions et pour accéder le plus rapidement aux affaires. C'est encore un peu le bazar, mais il faut se mettre en route, l'organisation nous attend au camping San Damiano à Biguglia, en Haute-Corse, pour 12h00.

Première halte à la plaine de Peri, on récupère le kayak et, habitués de la manœuvre, on le charge sans trop de difficultés sur le toit du camion. Satisfaits, l'œil se pose sur la montre. Déjà 9 heures ! On est à la bourre. Le second vélo est littéralement "jeté" dans la benne, on trace direction Bastia.

On récupère en chemin Dumè, membre d'une autre équipe, *Les Experts*, qui n'avait pas de véhicule pour rejoindre le camping San Damiano. Deuxième pause à Corte, on récupère notre assistant, Lancelot. L'équipe est enfin au complet, mais on est retard.

À 13 heures, avec un peu de retard donc, on arrive à Biguglia. Deux membres d'équipages sont passés en soute... ils sont desséchés mais ont tenus le coup. Dumè nous souhaite bonne chance et rejoint ses coéquipiers.

Nous, on s'installe dans le camping et on se rend au check-point. Cette année, pas mal de changements de l'organisation pour améliorer encore un peu l'accueil. On nous donne un formulaire avec plusieurs points à valider sur des ateliers (cordes, paperasse, autocollants, photos, etc.).

On en profite pour zieuter les autres équipes. Cette année il y a du lourd. On vise le top 10 en se donnant à fond... enfin, c'est le disque qui tourne en boucle dès que Lancelot engage la conversation. Près du camion, on affine notre stratégie de rangement. On ne veut plus perdre de temps à chercher une basket au milieu des compotes.

Les heures passent et les affaires sont triées, rangées et disposées de manière optimisée.

L'après-midi passe à 1.000 à l'heure : remise des packs teams (maillots, supports promo, ...) puis séance de collage et de pose des supports promo et numérotation, au marker, des emballages de vivres de course, des voitures assistance, de nos tentes, puis briefing de course aux capitaines d'équipes, puis briefing aux assistants.

Lorsque tu arrives sur un grand raid aventure, soit tu as bossé en amont tout « *le comment ça marche* » ainsi que toute la réglementation et ça ira pour toi ; soit tu as été léger et ton cerveau entre en ébullition : concentration maximale exigée.

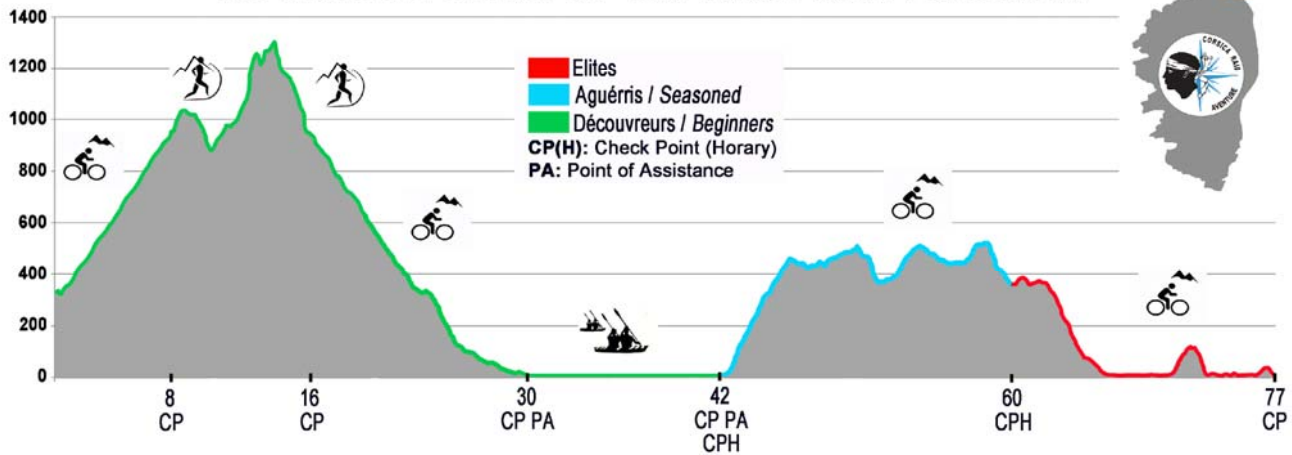
En fin d'après-midi, l'organisation appelle toutes les équipes : "*c'est l'heure de la photo de groupe*". Hop, tout le monde à la plage... WOUA cette année on est vraiment nombreux, 45 équipes engagées. Après la photo, on a la pêche, on est rentré dans l'ambiance, le Corsica Raid Aventure 2017 est lancé !

Pour terminer l'après-midi direction l'atelier de validation formalisée par la pose du bracelet de course sans lequel rien ne se fait (gros stress pour ceux à qui il manquait du matos et qui rentrent de leurs courses à Bastia).

Et en début de soirée l'organisation nous a convié à une présentation officielle des équipes. Un moment très sympa d'autant que l'Eau de source Orezza et la bière Pietra à la châtaigne sont sur la table. Nous sommes tous réunis pour un moment de découverte les uns les autres, d'échanges multiples, et de grande convivialité.

## OFFICIAL STAGE CAPI CORSU SATURDAY, JUNE 3<sup>rd</sup> 2017

Siscu - Marine de Siscu - Aria Marina - Ersa - Tollare - Barcaghju - Rogliano - Plage de Tamarona



### Samedi 3 juin 2017 : Etape Capi Corsu (Cap Corse) : l'étape test

C'est aujourd'hui que tout commence réellement. On va se mesurer à 45 équipes concurrentes et pouvoir se faire une idée de notre niveau et, pour Lancelot, du nombre de places qui nous éloigneront du podium dans 4 jours.

Très tôt le matin (05h), le camping San Damiano est déjà bien vivant. On dirait que les équipes sont pressées de faire le plein d'acide lactique ! Le départ se fait à Siscu (Sisco). On essaye de pas partir trop tard, pour avoir une place de choix sur le "petit parking" décrit dans le Road-Book.

Pas mal d'équipes étrangères nous suivent, même quand on se perd. Ils ont dû penser qu'on était du coin. Sauf que nous, on est ajacciens... Finalement on arrive à bon port face à la Mairie de la petite commune de Siscu dans le Capi Corsu. Les organisateurs font un travail de titan pour caser les 45 véhicules dans 10 mètres carrés. Et nous... on est tout au fond...

09h00 : Après un discours d'ouverture du Corsica Raid Aventure 2017 et un accueil chaleureux du maire de la commune de Siscu, les éco-aventuriers s'installent sur la ligne de départ. Nous, on est plutôt dans le milieu... il ne faudrait quand même pas partir tout derrière.

Le Corsica Raid Aventure (CRA) 2017 attaque fort avec un enchaînement de trois épreuves VTT - Trail - VTT sur le plus haut sommet du Capi Corsu, la Cima di e Fulicce. De quoi en prendre plein la vue dès le départ ! Cette première journée du CRA promet de nous en faire voir de toutes les couleurs. Après les sommets, les raiders partiront en kayak direction le camping Aria Marina à Meria, puis du VTT jusqu'à la pointe Nord de la Corse, à Ersa, pour s'achever à Macinaghju (Macinaggio) ... un programme de rêve.

Notre stratégie ? Enfin plutôt, celle de Lancelot (ah ah), c'est d'envoyer dès le début nos deux roquettes : Valentin et Nicolas (O). C'est clairement une matinée faite pour eux alors... on croise les doigts.

PAN ! Le départ est donné d'un coup de pistolet. Le canon fume encore que déjà les premiers concurrents ont disparu dans les méandres du village. Guillaume Peretti, de l'équipe EDF 1, semble vouloir rattraper la balle perdue. Au camion, Nicolas (W) et Lancelot sont un peu angoissés. Mais pas le temps de stresser, il faut reprendre la route pour préparer la suite.

La difficulté annoncée de la 1<sup>o</sup> section de course en VTT tient toute ses promesses : 700 mètres de dénivelés positifs sur à peine 8 km de piste jusqu'à Bocca San Ghjuvanni (col St Jean). En plus la chaleur est de la partie : 30° à l'ombre mais il n'y pas d'ombre. Valentin et Nicolas (O) s'en sortent très bien avec une 8<sup>o</sup> place en un peu moins d'une heure, à seulement 15 minutes des 1er, mais avec plus de 50 minutes d'avance sur les derniers.

Les vélos sont déposés au CP (sans PA –Point d'Assistance), les chaussures de VTT troquées pour celles de Trail et hop nos deux compères s'élancent pour 8 km de Trail à l'assaut des crêtes du Capi Corsu. La chaleur est harassante et de nombreux raiders paient cash leur manque d'eau. Mais une fois sur les crêtes ce n'est que du bonheur. Une vue époustouflante s'offre à nous avec la mer des deux côtés de la crête. Les deux montées successives en vélo puis à pieds étaient plus qu'exigeante mais la récompense est 10 fois supérieure à la douleur. La Corse n'a pas le surnom d'Île de Beauté pour rien. D'ailleurs les équipes françaises et étrangères qui nous accompagnent versent déjà leurs premières larmes de bonheur. Galvaudés par la beauté du panorama, Valentin et Nicolas (O) redescendent tambours battants jusqu'à Bocca San Ghjuvanni. Les 8 km de Trail sont bouclés en 01h37, à seulement 7 petites minutes des leaders d'EDF1 (02h30 pour les derniers).

Valentin et Nicolas (O) remontent sur leurs vélos pour une descente vertigineuse jusqu'à la mer. 1.000 mètres de dénivellés négatif sur une douzaine de kilomètres. L'organisation a de surcroît préparé un sublime parcours à la découverte du patrimoine du village de Siscu. Nous passons sous une voûte de pierre en traversant le hameau de Barrigioni dans une succession de ruelles toutes bâties en pierre sèche. Dans le hameau de Chjosu nous découvrons une tour génoise plantée au cœur du village aux pierres ancestrales. Un régal que de parcourir en vélo un peu du patrimoine et de l'Histoire du Capi Corsu.

Au PA à la marine du village, les kayaks prennent le soleil. Les assistants aussi. Tout le monde est en ébullition, pas seulement à cause du soleil, et guette le bout de la plage. L'attente est longue mais l'ambiance est bonne, les équipes se mélangent et se découvrent.

On est nombreux près de la tente du check-point à essayer de gratter des infos. *"Dans dix minutes les premiers seront sur la plage"* balance la radio posée sur la table. Bon ben... on peut se reposer encore un peu. Mais c'est l'effervescence, les premiers déboulent comme des balles au bout de la plage. C'est EDF 1 ! Tout le monde applaudit et observe la transition. Très très haut niveau ! 40 minutes pour avaler les 13 km et 1.000 D- et 1 minuscule minute pour la transition. On le vérifiera tout le long du Corsica Raid Aventure, la gestion des transitions sur les PA -points d'assistance- est capitale.

Dix minutes plus tard, on entend de nouveaux les applaudissements. Ce doit être les seconds. Lancelot et Nicolas (W) se dirigent tranquillement vers les galets... HOOO C'EST LES NÔTRES !!! Ils ont le sourire, ils se sont régalés ! On court dans tous les sens pour les ravitailler et enchaîner sur le kayak.

Les deux Nico sautent dans l'embarcation en trombe, motivés par cette seconde place. Sur la plage on voit les autres équipes arriver. Notre avance se réduit pendant l'épreuve. Le kayak est mal réglé et on souffre du dos. Le gouvernail fonctionne mal et le kayak fait des zigzags. D'où l'importance d'avoir pris le temps de bien régler son kayak de mer ... Coup dur !

Mais heureusement, le parcours est sublime. Il remonte plein Nord depuis la marine de Siscu. La mer est d'un calme olympien. L'eau est translucide et on a le sentiment d'évoluer au-dessus d'un aquarium. Pure magie.

Il y a deux balises à terre à poinçonner sur les plages de Pietracorbara et de Purticciulu (Porticciolo). Si c'est toujours contraignant de descendre et remonter sur le kayak, c'est aussi l'occasion de se dégourdir un peu le corps dont seule la partie supérieure travaille en kayak de mer. Et avec des balises on est sûr qu'aucune équipe n'en a fait moins que les autres en coupant le premier golfe venu.

Finalement, au bout des 12 km, on voit Lancelot sur le sable qui félicite ses coéquipiers. 01:45 pour nous qui collons avec les meilleurs alors que les plus lents mettront 02h30. On sort le bateau de l'eau. Il faut le porter sur 500 mètres de la plage jusqu'au camping Aria Marina. Geste apprécié, l'herbe a été fraîchement coupée pour nous faciliter la tâche.

Arrivés dans le camping, la piscine, le bar, la quiétude des lieux, la beauté du paysage nous appellent à rester un peu plus... Pas maintenant, ce sera pour cette nuit. Car Valentin est déjà sur son vélo, casque sur la tête, mains sur le guidon. Nico (O) s'écroule derrière le camion, c'est terminé pour lui aujourd'hui. C'est Nicolas (W) qui essayera de suivre le rythme.

Pour chaque partie de course le Road-Book précise pour quels types de teams est profilée la section : Elite, Aguerris, ou Découvreurs. Information très pratique pour de nombreuses teams.

La section entre le camping Aria Marina et le col de la Sera est en bleu : Aguerris. Ça nous convient. Ce parcours VTT entame par une montée. Une très grosse montée ! Au loin, on aperçoit l'équipe de tête... mais finalement on préfère pousser et profiter du paysage... en suant un peu quand même. Pententes entre 15 et 20 %, piste caillouteuse, soleil pleine face.

Les équipes qui ont négligées d'apporter 3 à 4 litres d'eau pour les 35 km le paieront chèrement. Arrivé sur la crête, le parcours est plutôt agréable et nous mène sous les éoliennes, à la pointe du Capi Corsu. Nous venons de le traverser d'Est en Ouest. D'un seul regard on embrasse la toute la pointe de l'île et la mer qui la ceint entièrement. C'est bluffant !

Cette première partie a été difficile. On crève deux fois et sur un soleil, majestueusement effectué par Valentin, on casse le sélecteur d'une des montures. Ouch. 18 km et 02h20 plus tard, 40 minutes moins vite que les 1<sup>o</sup>, nous fermons la porte de cette section VTT qui nous a bien entamée. Pour rallier le Col de la Sera à Ersa, les plus lents, coup de chaleur et problèmes techniques inclus, termineront eux en 03:45. Le col de la Serra ferme (CPH) à 18 :30.

A ce moment de la journée, sur 45 équipes nous ne sommes plus que 16 à passer le CPH et attaquer les 17 derniers kilomètres. Pour se venger de nos déboires sur la montée, dans la descente jusqu'à Tollare, on double autant que l'on peut. Le parcours par le sentier littoral est tellement beau qu'on en oublierait (presque) qu'il est cassant. À un kilomètre de la fin on crève une nouvelle fois. On termine en portant le vélo... étape difficile mais l'arrivée sur la plage de Tamarone est magique.

L'organisation nous félicite, nous sommes bien classés. On est épuisés, nos vélos sont à plats, nos jambes aussi mais c'est que le premier jour. Aller un petit bain de mer pour fêter ça !

## OFFICIAL STAGE CAPI CORSU - BASTIA SUNDAY, JUNE 4<sup>th</sup> 2017

Aria Marina - Siscu - Erbalunga - Bastia



### Dimanche 4 juin : Etape Capi Corsu – Bastia : il faut concrétiser

5 heures. Le réveil sonne et Lancelot est déjà debout, il prépare le *“petit déjeuner de champions”*. Petit briefing d'équipe de notre assistant/Coach avant de rejoindre les autres équipes : *“Les gars, aujourd'hui on se prépare un petit maillot jaune”*. Mais oui... L'ambition vient avec les résultats.

La nuit au camping Aria Marina a été parfaite. On repart en VTT ce matin à 08h00 pour un parcours plein Sud jusqu'à Siscu. Les coureurs partent moins vite que la veille mais l'envie d'en découdre est bien vive.

Tandis que Lancelot et Nicolas (W) passent assistants et rapportent le kayak à Siscu pour l'épreuve suivante, on dit adieu à cette partie du Capi Corsu, entre Ersa, Rogliano, Macinaghju, Tominu, et Meria. On remercie l'organisation de nous l'avoir fait découvrir. Magnifique, somptueux, les qualificatifs sont sans limite, tout comme l'est le Corsica Raid Aventure : une aventure géniale.

Nous sommes 32 équipes sur 45 à choisir le départ principal. Les autres teams partiront du CP-PA suivant après une liaison routière avec leur véhicule d'assistance. C'est l'une des forces du CRA. Le raid se fait à la carte. A chaque départ de section de course sur un CP-PA, chaque équipe décide ou non de s'engager. Pour les équipes qui s'abstiennent un système très équilibré de temps compensé est appliqué. Et ainsi ces équipes restent dans le classement. La motivation vis-à-vis de la course est ainsi intacte. Elles peuvent redémarrer un peu loin dans l'étape avec les 1er. Super ce système de raid à la course : on l'a expérimenté l'année précédente. Mais cette année nous visons plus haut et l'on décide de faire toutes les sections.

Le VTT commence par un peu de plat roulant en bord de mer. Cool : on se met en jambe en contemplant la mer. Mais après quelques kilomètres, à la sortie d'un virage voilà la première difficulté de cette section. Une montée abrupte avec 400 mètres de dénivelé positif sur une (toute petite) poignée de kilomètres. Ça pique mais aux détours des rares virages la vue sur la mer est sublime.

On descend et on en profite pour récupérer un peu avant une énorme descente en single-track. Puis encore une grosse côte, un passage de crête, et voilà la marine de Siscu. 24 km et 600 mètres de dénivelé positifs et négatifs c'est après deux heures d'effort que nous sortons presque en tête ! Valentin déboule sur la plage, Nicolas (O) aux fesses. Ils sont deuxième. Chapeau les gars !

On enchaîne sur un petit kayak. Valentin troque un Nico contre un autre et pagaie tant qu'il peut jusqu'à une petite crique pour la pause fraîcheur : le canyon marin. En quelques mots : c'est le pied ! On se rafraîchit, on escalade les rochers, on saute de 3 à 8 mètres dans la mer et on termine par une tyrolienne géante de 130 mètres qui atterrit en pleine mer Tyrrhénienne. Du vrai délire comme seul le Corsica Raid Aventure sait en offrir chez nous. Les images ont fait le buzz sur la toile et sur plusieurs émissions de télévision.

Mais la pause est courte et à peine s'est-on recalés en température que déjà les épaules chauffent sur le kayak pour rejoindre le petit port d'Erbalunga. La tour génoise nous toise à son passage accompagnée d'un Lancelot qui hurle. Qu'est-ce qu'il dit ? *"Vos pagaies sont à l'envers !!!!"*... mince. Mais c'est tellement beau ici. Alors on laisse un peu les yeux en profiter.

Le ravitaillement est parfaitement géré par Nico (O) et Lancelot. Les kayakistes repartent sur le Trail aux balises en boucle sur 6 km à la découverte des villages et du patrimoine de Brandu (Brando). L'orientation est difficile mais le parcours est vraiment top. On serpente le long de la rivière et son pont génois jusqu'au haut village de Casteddu (Castello), une merveille.

On passe une petite chapelle avant de redescendre dans d'anciennes maisons troglodytes. La vue sur la mer et le port d'Erbalunga est féérique. Et c'est au fin fond d'une grotte qu'est enfermée la dernière balise. Un pur bonheur ! On termine au coude à coude en 02h30.

En se basant sur nos calculs mentaux il nous semble bien que l'on est peut-être en train de postuler au Maillot jaune, FX Mora – OREZZA, offert chaque jour aux vainqueurs du classement général en version CRA2+1 (comme en version CRA4). Nous basculons sur une planète inconnue !

Avant-dernière section de la journée, un (petit) kayak de 12 km jusqu'au port de Bastia. C'est encore Valentin qui est aux commandes, mais il change de Nico pour l'accompagner. Un Nico frais vaut mieux qu'un Nico crevé. Erbalunga, Lavasina, Miomu, Toga, les derniers paysages du Capi Corsu défilent. À l'assistance, nos compères ont juste le temps de se garer sur le port que déjà le kayak rouge de l'équipe 06 Avventura Corsa pointe le bout de fuselage.

Pas le temps de se reposer, on repart en Trail sur le tracé des glaciers de Cardu. Un sentier de randonnée bien connu des deux Nico qui s'élancent avec le sourire. Valentin, lui, s'écroule dans le van. Il enchaîne tout sans broncher depuis deux jours, costaud le type !

Le Trail est toujours aussi beau. Sur la crête on peut voir les deux mers qui encerclent la Corse. Encore de la magie pure. C'est aussi ça le Corsica Raid Aventure. On rattrape toutes les équipes (dont une majorité qui n'ont pas fait toutes les épreuves du jour) et on balance tout dans la descente ! YOUHOUUUUUUU

On termine en tête de cette deuxième journée avec la banane ! Finalement, Lancelot avait raison. Mais je crois qu'on a oublié nos jambes aux glaciers... sur ce Trail de 13 km et aux dénivelés exigeants (+900 et -900).

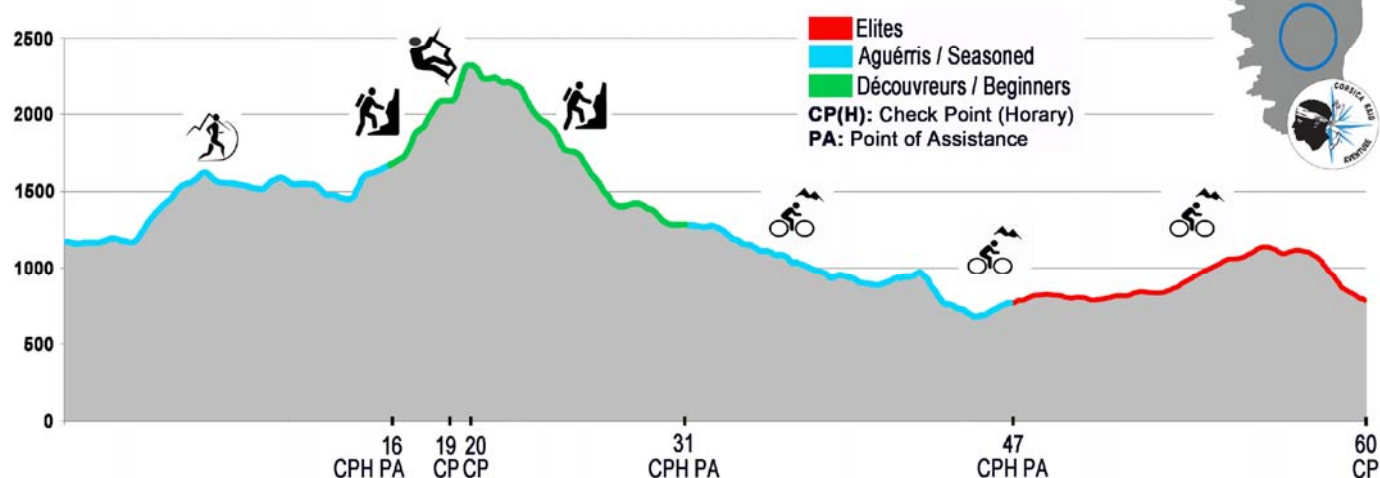
Comment ça il reste un Parcours patrimonial ?! Les deux Nico repartent alors pour visiter Bastia et répondre à un questionnaire original, sur les monuments de la ville. Une épreuve originale qui permet de profiter un peu du patrimoine de la ville de Bastia au cœur même de la course. Car si l'on est obligé de marcher, sans jamais courir, il faut quand même tirer un azimut pour trouver le palais Antoniotti, puis être bien en éveil pour lire l'heure solaire sur le fronton du palais des gouverneurs, ... Autant d'énigmes qui rapportent de précieuses minutes.

Au bout d'une petite heure, nous retournons sur la place San Nicolau (St Nicolas). C'est impressionnant d'arriver sur cette immense place au cœur de la 2ème ville de Corse sous les hourras, la musique, et les encouragements du speaker officiel du Corsica Raid Aventure. Le raid multisports prend une toute autre dimension. En version CRA2, nous prenons la tête du classement. Le Maillot Orezza – FX Mora est pour nous !! Nous sommes en jaunes ce soir !!! Bravo Lancelot !!!!!

# OFFICIAL STAGE MASSIF DU RINOSU - CIAMANNACCE

## MONDAY, JUNE 5<sup>th</sup> 2017

Vizzavona - Massif du Rinosu - Col de Verde - Ciamannacce



### Lundi 5 juin : Etape Massif du Rinosu (Renoso) – Ciamannacce la pression du maillot jaune

On dort mal malgré la fatigue. C'est certainement la joie d'avoir raflé le maillot jaune la veille. On se pointe une heure avant l'heure prévue au col de Vizzavona. Il est 7 heures, l'organisation s'installe tout juste... du coup ben... on peaufine notre sieste. En plus de la route, qui est tout simplement splendide, nous profitons de ce petit moment pour admirer le lieu. Même si on le connaît bien, on y vient rarement pour s'assoupir...

8 heures, toutes les équipes sont prêtes. Nicolas (W) et Lancelot n'attendent pas le départ, confiants, et partent avec le camion direction la station de ski de Ghisoni Capanelle, le prochain point d'assistance de la journée.

Au col de Vizzavona, Nicolas (O) et Valentin font chauffer les cuisses et les mollets avant le coup d'envoi de cette troisième journée. C'est parti pour un Trail de 13 kilomètres avec pas mal de montée au départ. On est maillot jaune, on a la pression, il va falloir assurer aujourd'hui. On part en tête mais rapidement EDF 1 nous talonne, nous rattrape, nous sème. Puis, plus loin, ils nous re-talonnent, re-rattrapent et nous re-sèment... ils avaient dû se perdre ah ah ah. On arrive en seconde place, après 2 heures de course là où les plus lents mettront un peu moins de 4 heures.

Sur le parking de Ghisoni Capanelle, au camion, Nico (W) et Lance ont préparé un super ravitaillement. Ce dernier a passé un bon quart d'heure à trouver, sur la table dépliant, l'emplacement le plus adéquat à chaque aliment. Tout est carré ! Mais à l'arrivée des raiders, en deux temps trois mouvements, c'est le bazar, tout est dérangé et les compotes côtoient les saucissons. L'assistant s'apprête à pousser une crise mais Valentin a déjà échangé son Nicolas contre un autre pour entamer l'ascension du Monte Rinosu (Renoso), à 2350 mètres.

Au CP, l'organisation nous explique le parcours. Il y a du changement. La météo fait des siennes et il sera impossible de finir l'étape par le chemin initialement prévu. Il faudra redescendre par le même itinéraire.

Dès le départ de cette course en montagne, ça monte dur et « action man » accuse le contrecoup de trois jours intenses d'efforts. À coup de barres céréales il reprend des forces tout en continuant l'ascension. L'arrivée sur le lac de Bastani nous met une bonne claque. C'est juste incroyablement beau et notre tumulte s'apaise tout à coup. Il faut profiter de l'instant.

On continue plus calmement jusqu'au départ d'un passage de corde dans la neige.

Sur les hauts sommets, en pleine neige avec vue sur la mer ça s'annonce glissant mais excitant ! En effet, au loin le brouillard se lève et le tonnerre gronde. On pense aux équipes qui sont derrière nous et on savoure la chance que nous avons de faire l'ascension au sec !

Harnachés dans nos baudriers, la poignée d'ascension à la main, on s'accroche à la corde placée là par les guides et on commence notre montée. Ça glisse un peu mais les sensations sont géniales. La météo rajoute au grandiose et nous donne une impression de dépassement. *"Là on fait quelque chose de vraiment fou !"*

À force de tirer sur les bras nous voilà aux pieds du Monte Rinsou. Il n'y a que le Corsica Raid pour proposer un parcours de cordes en haute-montagne, les pieds dans la neige, avec vue sur la mer. Merci, c'était au top !

C'est parti pour la descente, notre pratique favorite !

Petit Trail pour redescendre à Capenelle. Les pierres volent sous nos pas. On surfe sur les névés et surtout, on ne ralentit pas la cadence. À tel point qu'on a failli louper la pause photo... Heureusement, on n'est pas passé à côté ! Merci pour le souvenir.

Les kilomètres sont éprouvant mais il faut garder le rythme si on veut garder notre maillot. Dans la descente on croise les autres équipes, qui montent à leur tour vers le passage de corde, sous un brouillard qui devient de plus en plus imposant. On pense à eux et ils nous encouragent : *"Bravo les gars !!! Allez, les premiers sont juste devant vous !"*

A chaque fois c'est une bouffée d'air frais et on relance de plus fort. L'arrivée au ravitaillement est un soulagement... de courte durée !

On s'apprête à repartir sur le Trail en itinéraire bis direction le col de Verde. On doit passer par l'emblématique GR 20... trop coooool !

Le temps d'un contrôle matériel et d'enlever les kits cordes, le binôme se remet en route, une compote dans chaque main.

Cette portion est difficile, montante et interminable. Pourtant le paysage est magnifique et le sentier est très propre. Mais la fatigue pèse. Sans compter que la pluie est maintenant de la partie. On arrive au col de Verde épuisés mais... il reste encore pas mal d'épreuves aujourd'hui.

Valentin, inépuisable, prend son vélo et échange son Nico. C'est reparti. On fait chauffer les cuisses mais en pédalant cette fois. Nico (O), comme toujours, à la pêche et le sourire jusqu'aux oreilles. La pluie s'est intensifiée et on a peur de glisser. La grosse descente sur piste s'achève au village de Palneca, après 45 minutes. Encore une remontée et on bascule sur la commune de Ciamannacce qui nous offre, en entrée, un magnifique single-track.

Le sentier a été nettoyé quasi pierre par pierre par les passionnés de l'organisation et on peut envoyer du lourd. Un vrai régal. Et à la sortie du sentier, on découvre le très beau village de Ciamannacce qui se dresse fièrement au fin fond de l'Altu Taravu (Haut Taravo). Un village splendide dont l'accueil restera longuement gravé dans notre mémoire. Nombreux sont les habitants à avoir mi la main à la pâte pour rendre ce moment incroyable.

Sauf que pour l'instant c'est encore place à la course. Avec la pluie les routes sont glissantes et nos assistants ne sont pas encore arrivés. Tant pis, nous repartons sur la dernière épreuve du jour, un VTT en boucle d'une douzaine de kilomètres qui promet une belle descente.

Trempés jusqu'à l'os mais avec le sourire, toujours, nos deux raideurs arrivent fièrement à Ciamannacce sur leurs montures métalliques. Nicolas (W) les accueille avec un sandwich à la charcuterie corse chacun. Un buffet offert par la mairie. GÉNIAL !

Avant l'étape de nuit, la commune nous a organisé une soirée incroyable. D'abord un goûter pantagruélique qui redonne le sourire à toute la caravane.

Mais il manque une petite douche pour se sentir mieux. Un problème insolvable dans ce village de 70 habitants. Qu'à cela ne tienne, la mairie a fait venir des douches et nous offre des produits biologiques pour nous laver. Incroyable on vous dit l'accueil à Ciamannacce.

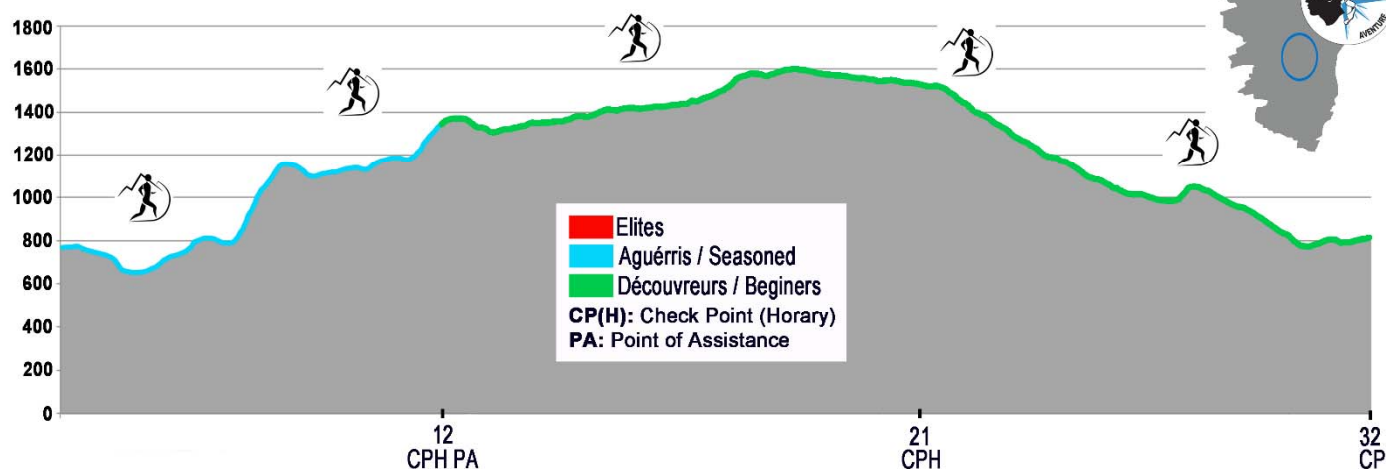
En sortant tout frais de la douche c'est un apéritif musical qui nous attend. Nous sommes reçus comme des rois. Puis la soirée monte en puissance et c'est l'apothéose d'un dîner de dieux : buffet de charcuterie corse, soupe corse, et veau bio à la broche accompagnée de pommes de terre en papillote, puis tartes aux pommes. ... miam miam... on ne va pas repartir très léger cette nuit. Mais cette convivialité-là, offerte par Ciamannacce, nous ne l'oublierons pas.

Les classements sont publiés comme chaque soir. Nous perdons notre éphémère Maillot jaune FX Mora sans regret. Et nous endossons le maillot OREZZA de la meilleure équipe Corse. C'est déjà pas mal du tout

# OFFICIAL STAGE CIAMANNACCE - ALTA ROCCA

## MONDAY, JUNE 5<sup>th</sup> 2017 - NIGHT

Ciamannacce - San Petru - Cuscionu - Bucchinera - Quenza



### Lundi 5 juin : Etape de nuit : Ciamannacce – Alta Rocca : on lâche rien

Ciamannacce 22h00. Il fait frais en montagne, même début juin. Mais les estomacs sont bien remplis. Quelques équipes ne prennent pas le départ de la première partie de l'épreuve de nuit. Mais Lancelot, notre gourou, souhaite que nous participions à toutes les épreuves alors... on l'écoute. C'est la paire de Nico qui se tient sous l'arche, lampes frontales allumées. La difficulté, la nuit, c'est l'orientation. On a bien bossé notre carte alors on croise les doigts.

Dans cette ambiance surnaturelle d'un accueil de rois à Ciamannacce que nous allons quitter à regrets, le départ est lancé. Les premiers partent à toute allure. On n'a pas le choix, sinon Lancelot va nous priver de ravito, alors on accroche. Rapidement un groupe de tête se détache, composé de trois équipes. Nous, on ne veut pas lâcher EDF 1, ils connaissent bien le parcours.

Sur le papier seulement 12 km avec 700 mètres de dénivelés positifs. Mais finalement, la nuit, tout est différent et le petit groupe s'entraide pour progresser plus rapidement. À plusieurs reprises on se trompe mais à chaque fois l'un des six retrouve le bon chemin. Toujours en file indienne, les trois équipes arrivent au milieu de la nuit au point d'assistance à San Petru. 02h30 à un rythme endiablé pour nous. Mais ce sera 07h00 pour le groupe d'équipes qui se sera perdu.

A San Petru, la troisième équipe avec laquelle nous avons couru, des sympathiques Belges, nous fait savoir qu'ils arrêtent là pour la nuit, le rythme est trop intense. Nous... on boit, on mange et on repart... doucement. Les principales difficultés sont derrière nous. Le gros du dénivelé positif a été ingurgité. La navigation devient bien plus facile. Mais l'arrivée est à 20 km, de l'autre côté du plateau du Cuscionu (Coscione).

Et effectivement, au fil des kilomètres le rythme effréné de la première partie de nuit se fait sentir. On fatigue vite et courir devient de plus en plus difficile. Pour éviter la casse on termine en marchant. Même trotter est impensable. La nuit est claire. Chaque pause est un régal. Le calme ambiant nous apaise. On profite des étoiles et... des cris de cochons !

Vers 5 heures 15 du matin, l'équipe Avventura Corsa arrive, avec le lever du soleil, à Quenza. Valentin dort depuis un bon moment mais Lancelot est là, les paupières lourdes, pour nous attendre. Il a encore une fois assuré un ravitaillement de champion. Malheureusement pour lui, les deux raideurs ronflent déjà quand il ramène les compotes.

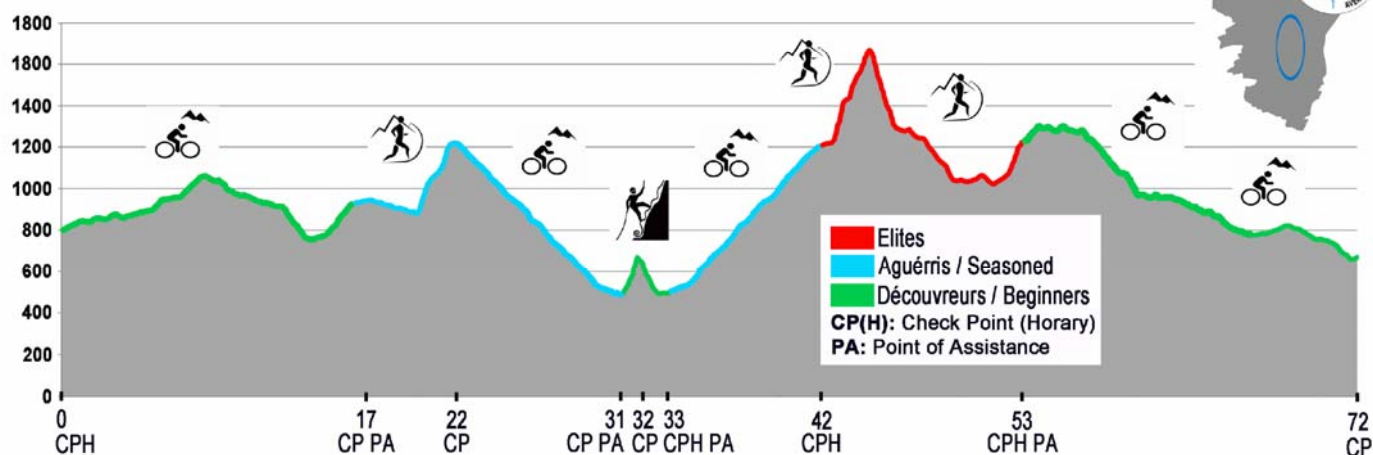
Pendant ce temps, l'étape de nuit se poursuit et c'est en plein jour que l'ultime team rentrera à Quenza, au cœur du territoire de l'Alta Rocca.



Mardi 6 juin : Etape Alta Rocca : maintenir l'écart

## OFFICIAL STAGE ALTA ROCCA TUESDAY, JUNE 6<sup>th</sup> 2017

Quenza - Massif de Bavella - Pulischellu - San Gavino di Carbini



Quand Lancelot réveille les deux Nicos, c'est plutôt difficile. La nuit a été très éprouvante. Le sommeil d'à peine 2 heures. Mais les galettes de sarrasins desséchées à la crème de marron étalée au doigt crasseux sont finalement plus attirantes que le sommeil.

Départ en VTT ce matin depuis Quenza. Nicolas (O) a perdu un genou dans la pénombre et c'est donc l'autre Nicolas que Valentin va traîner. Après cette nuit compliquée nous revenons vers le paradis. Cela commence par la mairie de Quenza qui nous offre un café salvateur ; sur le Corsica Raid Adventure nous sommes traités comme des princes !

Quenza, au centre de l'Alta Rocca, 08h00 : GO !!! C'est reparti pour du dénivelé positif en VTT. Dès le départ Valentin est très rapide et reste en tête. Ce n'est pas le cas de son coéquipier, éprouvé. Dans nos états, l'épreuve s'avère très difficile physiquement mais également pour les pneus de la monture de Valentin qui, de peur certainement, se dégonflent.

Nico (W) donne le tout pour le tout, il ne faut pas perdre trop de places aujourd'hui. Lancelot a été clair : *"gardez l'écart si vous voulez rester sur le podium ! Je ne serais pas l'assistant des 3èmes"*. Grosse pression ! L'épreuve se termine à l'hippodrome de Viseu (Viseo), le plus haut d'Europe ! Mais au point d'assistance, Val doit de nouveau changer de Nico. Celui du matin est tombé raide d'un malaise vagal. C'est terminé pour lui aujourd'hui d'après les médecins... Ouch !

Depuis Viseu les choses semblent faciles pour rejoindre le col de Bavedda (Bavella). Un Trail de seulement 5 km. Le dénivelé est bien costaud c'est vrai. Mais nous ne pensions pas la navigation aussi exigeante : vieux sentiers, barres rocheuses à contourner, forêt de pins laricci. Alors avec la fatigue de la nuit ce Trail laissera de grosses traces pour certaines équipes. Les plus rapides y laissent quand même 01h20 alors que quelques teams s'y perdent pendant 3 heures entières pour 5 petits kilomètres.

Au col de Bavedda, pas de P.A, les assistants nous ont déposés les vélos. Le temps de pointer au CP et nous enchaînons pour une courte section de vélo. Une belle descente sur route du col de Bavedda jusqu'au départ d'un canyon. La descente est facile, ça va vite. Tout le monde se détend un peu et il y en avait bien besoin. Merci aux traceurs du Corsica Raid Adventure de nous avoir un peu épargner sur ce coup.

Dans le panorama grandiose des aiguilles de Bavedda nous attaquons le canyon du Pulischellu. Cette pause tombe au poil pour tous les participants. L'organisation est comme tout au long du raid très présente. C'est réconfortant et cela permet de faire des choses que nous ne ferions pas nous-mêmes.

Rappel, puis une succession de sauts entrecoupés de nage dans une eau cristalline, enchaînement de toboggans. Avec un final digne d'un feu d'artifice. Les guides ont mis en place un saut au bout d'un toboggan naturel. Tout le monde s'éclate. Comment décrire ces émotions qui perdurent de longues minutes : le bonheur ?

Une fois remonté en vélo au col de Bavedda les cuisses sont bien chauffées. Il faut repartir pour un Trail en boucle par la fameuse et très exigeante variante alpine autour des aiguilles et revenir par le légendaire GR20.

Nico (O) connaît bien l'itinéraire et guide Valentin qui repose son cerveau pour tout mettre dans les jambes. Pendant ce temps, à l'assistance, ça ronfle dans l'herbe au soleil. Le vent est frais... il faut bien se réchauffer.

Nos raideurs mettent du temps à revenir et la barrière horaire pour enchaîner sur l'épreuve suivante s'approche dangereusement. Lancelot est inquiet. L'équipe part en vrille... un blessé, deux perdus... il va se retrouver seul pour terminer. Panique.

Enfin, sous les arbres, deux maillots roses Orezza, de la meilleure équipe Corse, se détachent. Ils arrivent enfin. C'est le soulagement. Et même si Nicolas s'est blessé au genou, à eux deux, nos champions grappillent les places perdues le matin alors que ce n'est pas évident, les épreuves sont compliquées.

Au dernier point d'assistance de la journée, au col de Bavedda, s'offre à nous la dernière section de course d'un enchaînement quasi non-stop de 48 heures. C'est hallucinant pour nous, des êtres humains normaux, de réussir à faire tout ça. C'est dans ces instants que le mot Aventure du Corsica Raid prend pour chaque raider toute sa signification. Chacun entre dans sa propre légende. Lancelot est là pour nous ramener les pieds sur Terre : 20 km de VTT, départ immédiat !

Ça commence par 3 km de montée au cœur de la forêt du Velacu. Encore des paysages à couper le souffle. Certaines équipes croiseront même des mouflons. S'ensuit une énorme descente dans la forêt de Zona. Piste trialisante, enchaînement de single-tracks. Que de la descente, le feeling est bon et le moral remonte.

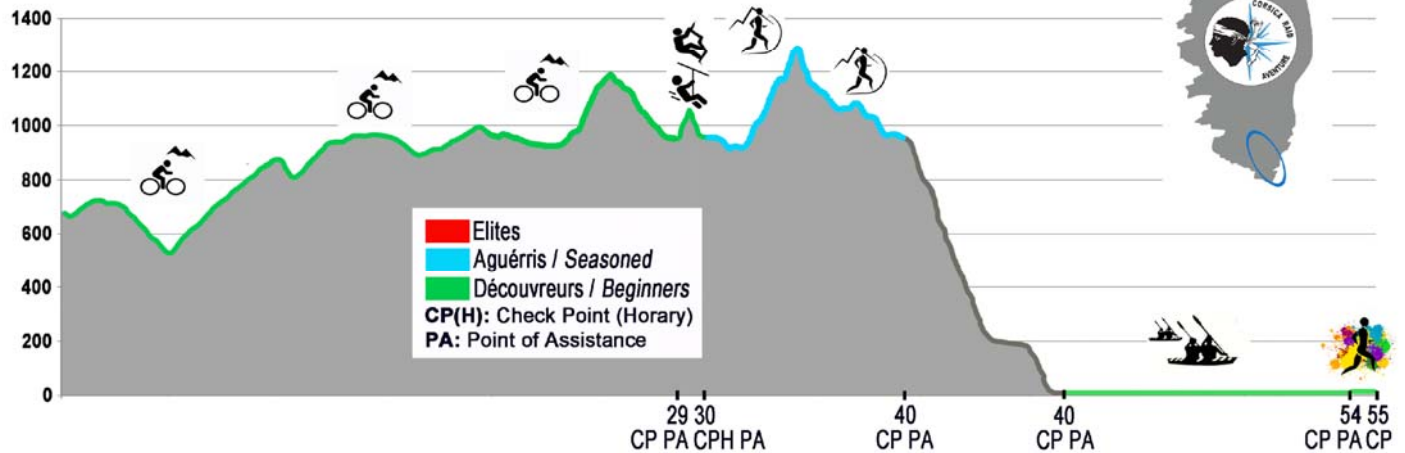
Près de San Gavinu di Carbini, l'arrivée, nous rattrapons l'équipe *Les Experts* et notre pote Dumè. Ils s'éclatent et le Corsica Raid Aventure restera longtemps dans leurs mémoires. Nous terminons ensemble cette journée aussi éprouvante que magique.

A la cérémonie d'étape, c'est encore un maillot rose Orezza de la meilleure équipe Corse pour nous. Nos efforts ont payé, on a gardé notre place. Aller, on profite du superbe buffet offert par la Communauté des Communes de l'Alta Rocca. Un nouvel instant d'échange, de partage, et de convivialité à discuter avec les uns et les autres. Puis on file se coucher. Plus qu'une nuit avant l'ultime journée.

Mercredi 7 juin : Etape Portivechju (Porto-Vecchio) : donner tout ce qu'il nous reste

## OFFICIAL STAGE PORTIVECHJU (PORTO-VECCHIO) Wednesday, June 7<sup>th</sup> 2017

San Gavino di Carbini - U Spidali (Ospedale) - Portivechju



25 équipes au départ principal ce matin à San Gavino di Carbini. Les 20 autres teams partiront d'un peu plus loin. Les vélos sont crevés. Les jambes sont dures. Les yeux sont plus que cernés et notre camion d'assistance ressemble à la décharge municipale d'un bidonville...

Mais l'enthousiasme est à son maximum. Les sourires ne quittent jamais les visages et notre équipe est plus que jamais soudée. C'est le dernier jour. On va donner tout ce qu'il nous reste !

Encore une fois, c'est en VTT qu'on entame la journée. Il faut rejoindre le barrage de u Spidali (Ospedale), un lieu magique ! Ça grimpe et ça grimpe encore mais le paysage est magnifique. Sur les hauteurs, une équipe étrangère nous demande quels sont les noms des îles que l'on aperçoit au loin ? "Ce sont les îles Lavezzi et derrière, la Sardaigne". "Nooooooooo ?????!!!". Hop, ils sortent leurs appareils photo et immortalisent la scène. Une image qu'ils garderont en mémoire à la vue de leur surprise.

Après la dernière balise, on redescend sur le barrage. Lancelot et Valentin attendent les deux Nicos avec un ravitaillement complet et parfaitement bien organisé. À droite, le sucré, à gauche le salé. Des eaux pétillantes d'Orezza d'un côté, des repas lyophilisés déjà préparés de l'autre. Il ne manque que les masseurs.

Au barrage de u Spidali, la Via Ferrata Xtrem Sud nous est offerte. On ne pouvait rêver mieux. Xtrem Sud, c'est un Parc Aventure avec une partie Via Ferrata d'exception. Une fois les baudriers et les casques harnachés, nous voilà partie sur l'ascension d'une dalle de pierre granitique de 50 mètres de hauteur ! Heureusement c'est de la Via Ferrata. La peur est là, mais le câble et les guides de l'orga rassurent.

On peut alors passer un pont de singe suspendu entre 2 pitons rocheux. De là on rejoint un promontoire où non pas la vue mais les vues sont hallucinantes. A l'Est le golfe de Portivechju (Porto-Vecchio) étale sa longueur dans un dégradé de bleus marine. Au Sud le regard porte jusqu'à la Sardaigne, de l'autre côté de la mer. A l'Ouest le lac u Spidali plante un bleu profond au milieu de cet environnement minéral et végétal somptueux. Au Nord, le massif peint l'horizon de crêtes découpées en dentelles. Nous vivons là des instants spéciaux, le cerveau un peu comme le corps, suspendu dans les airs.

Mais même les meilleures choses ont une fin, ici très agréable puisque nous quittons la Via Ferrata Xtrem Sud par une succession de trois tyroliennes.

Revenu au point d'assistance, Nicolas (W) se jette cœur et bien sur le Trail jusqu'à la Punta de la Vacca Morta avec Valentin. Si l'on n'a pas trouvé la vache morte, nos odeurs corporelles, après cinq jours intensifs de compétition, ont dissuadé pas mal de randonneurs de poursuivre avec nous jusqu'au sommet. Et de là-haut, la vue est une nouvelles fois stupéfiante : la mer, la montagne; À Portivechju, tout forme un ensemble.

Aller ! C'est le dernier Trail, on donne notre maximum. Dans la descente on croise l'équipe féminine qui nous lance : *"on voit qu'ils sont chez eux, ils s'éclatent ! Allez les avioooooonnnssss"*. Ça nous motive ! Valentin s'occupe de l'orientation et nous mène à bon port jusqu'aux dernières balises. Bien cachées, elles donnent du fil à retordre à pas mal d'équipes. Une aubaine pour nous, on l'a trouvé assez rapidement et on rattrape un peu de notre retard.

Arrivés à Portivechju, à la mer (!), il ne reste plus qu'une épreuve. La dernière. Un kayak de 12 kilomètres dans la baie de Porto-Vecchio. C'est un départ groupé. L'organisation a une nouvelle fois bien fait les choses. Cette dernière épreuve sera notre dernier souvenir.

GOOOO ! Toutes les équipes partent en trombe dans une mer houleuse. Les pagaies se bousculent pour se frayer un chemin entre les vagues. Rapidement notre embarcation rejoint le groupe de tête. Valentin et Nicolas (O) ont changés leurs biceps par des moteurs. Le retour est tout aussi impressionnant. Les équipes sont au coudes à coudes et arrivent en masse.

Sur la plage, c'est l'effervescence, on pleure, on éclate de joie, on se tape dans la main et on se félicite. Le trop plein d'émotions emmagasiné le long de ces 6 étapes s'exprime enfin. C'est du bonheur, du pur bonheur. Cette fois, c'est terminé. Le Corsica Raid Aventure 2017 touche à sa fin. Merci !

Pour le spectacle, chaque équipe passe chacun son tour sous l'arche d'arrivée. Quand notre tour arrive, 43 équipes forment une haie d'honneur. Les poils se hérissent, la joie monte et, le sourire aux lèvres, les mains liées, nous passons tous les quatre sous l'arche. Le cœur gros. On commence à peine à se rendre compte de l'incroyable Aventure que nous venons de vivre.

La cérémonie de clôture se déroule au bord de la piscine d'un somptueux hôtel-restaurant, le Kilina Hôtel. La Ville et l'Office du Tourisme de Portivechju ont vu les choses en grand et on ne manque de rien. A travers cette étape, Portivechju confirme toute son attractivité.

C'est un moment idéal. Chacun ravive déjà les souvenirs en relatant les six derniers jours. L'équipe numéro 6, la Team Avventura Corsa, termine 2ème au classement général de la version CRA2+1, à quelques heures derrière EDF 1. Une grande victoire pour nous. Une grande fierté à laquelle on ne s'attendait vraiment pas. Enfin sauf Lancelot qui nous lance un *"alors ? Qu'est-ce que je vous avais dit ?"*. Ce qui est certain, c'est qu'il a été notre motivateur pendant 5 jours et que sans lui, on en serait pas là ! Nous sommes tous les 4 très fiers d'enfiler définitivement le maillot OREZZA de la meilleure équipe Corse.

... Rendez-vous sur le Corsica Raid Aventure du 1° au 6 juin 2018 !!!!