

REVE² sur l'UM



**L'Ultra
MARIN®**
GOLFE DU MORBIHAN
2005
2025 **20ans**

Compte rendu de course
du Grand Raid de
l'Ultra-Marin 2025

Gwénaél
HELLEUX

2024

29 juin

« J'ai malheureusement échoué dans l'atteinte de mon objectif. J'y avais mis pourtant beaucoup d'énergie dans cette préparation, en travaillant de nombreux points que je n'avais jamais vraiment fait avant. Aujourd'hui, j'ai été faible et il y avait plus fort que moi.

Je sais que j'ai le podium dans les jambes, c'est sûr. Mais ai-je envie, de nouveau, de faire autant de sacrifices pour y arriver ? »

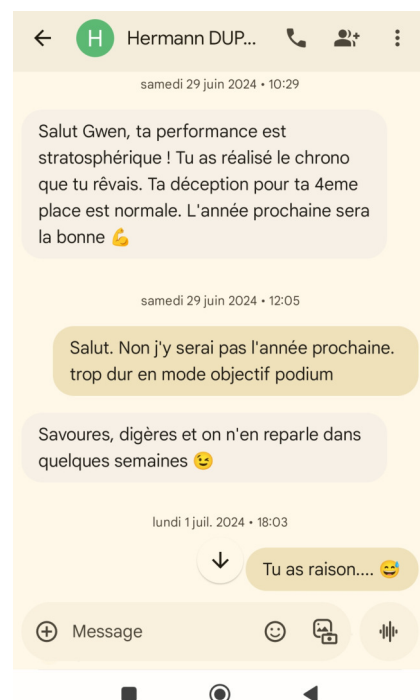
source : *CR Ultra Marin 2024* [🔗](#)

1 juillet

L'envie de le refaire revient. Ne dit-on pas qu'il ne faut pas rester sur un échec. Cependant, je n'ai pas forcément dans l'idée de la refaire l'année suivante, soit en 2025.

Plus tard en 2024

Benoît se motive à faire le 100 km et motive Nicolas dans cette aventure. Cela me motive aussi et je me décide à m'inscrire pour la 20e édition en 2025. Peu de temps après, je vois un autre copain qui s'est lui aussi inscrit sur le Grand Raid. Soit quatre anciens collègues de Sigma. Avec Benoît et Nicolas, nous décidons de faire une séance de renforcement musculaire tous les lundis midi.



© Moi

2025

Vendredi avant le départ

Comme l'année dernière, j'arrive vers 11h30. Je me gare exactement au même endroit qu'en 2024 et 2021, dans une petite rue où un immeuble est en construction. Je suis d'ailleurs persuadé que cet immeuble était déjà en construction en 2021.

Après avoir récupéré mon dossard, je prends le temps de faire le tour du village de l'événement. Ensuite, je vais repérer les lieux pour savoir où déposer mes affaires. C'est là que je croise Éric Clavery. Nous discutons, et je lui confie avoir une petite douleur au mollet depuis deux jours. En rigolant, il me dit que c'est le stress. Je lui fais aussi part de mon ambition de monter sur le podium et de ma volonté de prendre des risques pour y parvenir. Nous échangeons également de son exploit sur le GR34. Nous concluons notre discussion par un petit selfie.

Je retourne à la voiture déposer mon dossard et prendre mon repas, que je déguste le long du chenal, à l'ombre des arbres. Comme très souvent, c'est une salade de riz suivie d'un riz au lait, de quoi bien caler. Je lis un peu, puis retourne dans la voiture faire une sieste. J'avais bien emporté mon air-hamac, mais je trouve qu'il fait trop froid pour rester dehors. Dans la voiture, il fait chaud, c'est plus plaisant. J'ai dû dormir une bonne heure. Je patiente ensuite

en lisant. Cela peut paraître long, mais au moins, cela m'évite tout stress inutile.

Je reçois un message d'Emmanuel, mon assistant, m'informant qu'il arrivera vers 17h30. Je lui réponds qu'il y a encore de la place dans ma rue pour se garer. À 17h10, soit deux heures avant le départ, je retourne manger. Le même repas que ce midi. Entre midi et le soir, j'ai consommé près de 1,2 kilos de riz. Si avec ça je ne suis pas calé, il y a un problème.

De retour à la voiture, il est temps de me préparer. Emmanuel arrive. J'interromps ma préparation pour lui passer les affaires que je lui avais préparées. Il sait ce qu'il a à faire, car je lui avais fourni un roadbook spécifique. Fort de mon expérience de l'année dernière et de mes différents tests durant cette préparation, j'ai revu pas mal de choses. Une fois prêts, nous partons en direction du podium. En effet, les anciens vainqueurs sont conviés à une photo à 18h. Je cherche, mais je ne vois aucun ancien vainqueur, ni de photographe en particulier. Tant pis, je dis à Manu que je vais remplir mes flasques d'eau en attendant : l'une avec une boisson d'effort et l'autre avec

électrolytes. Mais là, coup de stress ! Pas un énorme coup de stress, car je suis encore à 1h10 du départ. Je m'aperçois que je n'ai pas la bonne montre au poignet ! Ma montre, qui est vieillissante, a une batterie un peu fatiguée. Pour l'économiser, j'ai pris ma vieille montre pour avoir l'heure. Je retourne voir Manu, en lui expliquant la situation. Je lui passe mon sac. Je cours jusqu'au stade, où nous avons déposé mes affaires d'après-course, pour prendre ma clé de voiture. Je retourne à ma voiture en footing. Cela me fait un mini-échauffement et me permet de valider le laçage.



©Moi – Avec Érik Clavery



©Moi – Du riz !!



©Moi



©Moi



©Moi – Emmanuel mon assistatnt

LAUMEAU JEAN LUC • GUILLAUMET TOM • GUILLEMET
NOAM • GUILLOUCHE AMÉLIE • GUILLOUX SANDRINE •
MON STEPHANE • HAMON PATRICK • HAMON PASCAL
CIN • HELLEGOUARCH REGINALD • HELLEUX GWENAEL
ANNE-CLAUDE • HERVY JOHN • HERVY EMELINE • HERY
HUET JORDAN • HUET DES AUNAY MARIN • HUGUET
AU ERWAN • JAHAN GEOFFROY • JAHAN D...S • JAHIER
• IENVRIN ILLIEN • JERBI SALEM • JEREM...BERDEAU

©Moi – Le mur des coureurs



©Moi – La traditionnelle
boîte à gâteaux



©Manu

Me revoilà sur la zone de départ. Je m'assois sur un banc pour ne pas trop fatiguer mes jambes ; je serai suffisamment debout les prochaines heures. Malheureusement, nous ne profitons pas vraiment de la cérémonie d'ouverture, hormis le saut des parachutistes, du fait de notre position. Il est temps d'aller me placer sur la ligne de départ et de commencer à entrer dans ma bulle. Manu me souhaite bonne chance !



Le point de vue d'Emmanuel sur la course

Un lever plus matinal que d'habitude pour terminer ma journée de travail plus tôt. Ce soir, je suis en congé, mais je télétravaille. J'ai déjà la chance d'être en Bretagne, ce qui me donne juste une heure de route pour rejoindre Vannes et Gwénaél, bien avant le départ.

Je quitte Pont-Aven vers 16h15, après avoir envoyé un SMS et une photo à Gwénaél pour lui indiquer que je suis en route et comment je suis équipé pour l'assister. Je suis en tenue de course, ce qui sera bien plus pratique si je dois me mettre à courir. Voir de faire une petite séance entre deux ravitaillement de Gwen.

Pendant le trajet, nous échangeons quelques SMS (merci le kit mains-libres et la reconnaissance vocale). Gwénaél m'indique que je peux me garer juste derrière lui, dans une petite rue à 1 km du départ. J'arrive vers 17h30, largement à temps pour le départ, qui a été repoussé à 19h20 pour des raisons de retransmission télévisée. Gwénaél est en pleine préparation. C'est le moment parfait pour qu'il me refasse un rapide briefing sur ce dont il a besoin pour le ravitaillement.

Un petit cadeau m'attend : un pot de miel de sa production personnelle et une bière achetée lors de sa dernière victoire. Merci ! Le pot de miel n'a pas fait long feu.

Je récupère tout ou presque (la suite le montrera !) dans mon sac à dos et je vais immédiatement le mettre dans le coffre de ma voiture.

Gwénaël termine de se préparer, et il est temps de rejoindre tranquillement la zone de départ, d'autant plus qu'il faut passer par la consigne. Ensuite, nous nous posons non loin du départ, où Gwénaël en profite pour manger un peu.

Soudain, il s'aperçoit qu'il a gardé la mauvaise montre au poignet. C'est un petit coup de chaud, car il doit retourner à la consigne, récupérer sa clé de voiture et faire 2 km aller-retour pour aller chercher la bonne montre.

Pendant ce temps, j'en profite pour aller saluer ma cousine vannetaise, qui est venue spécialement pour voir le départ.

Je retourne à ma place et le temps me semble long car je ne vois toujours pas Gwénaël revenir. Lorsqu'il arrive enfin, il me confie avoir profité de l'occasion pour faire "le caca de la peur" 😊.

Malgré toutes ces péripéties, Gwénaël est serein et très concentré.

Quinze minutes avant le départ, il est temps de rentrer dans le sas. C'est là que nos chemins se séparent pour environ deux heures. C'est un peu la bousculade car Gwénaël doit se frayer un chemin dans la foule pour trouver l'entrée du sas.

La course

Départ

Je crois bien que je suis le dernier à entrer dans le sas de départ. L'avantage d'être dans le premier sas, c'est que l'on peut venir par l'avant, ce qui nous évite de passer par-dessus les barrières ou de se retrouver tout au fond du SAS. Quand j'arrive, j'en vois un qui fait quelques accélérations. Je me dis qu'il a l'intention de partir très vite. Je ne le connais pas, mais au vu de la start list, je pense savoir qui c'est. Diégo ? Je cherche si je vois d'autres favoris. Je reconnais : Fabien CARPENTIER, Christian DREAN, Stéphanie GICQUEL. Je n'aperçois pas Freddy PRIGENT, ni Emmanuel CAUTTY. Enfin, je vois un Emmanuel, mais il n'a pas l'air de correspondre à celui que j'attends. Je n'ai absolument pas de mémoire pour reconnaître les gens mais je sais que ce n'est pas lui.

Le *speaker* arrive à mettre une ambiance de folie ! Je profite de cette atmosphère sans entrer dans ma bulle pour le moment. La zone de départ se vide de la fanfare, des bénévoles... Le départ est imminent. 19h22, le départ est donné un peu à l'arrache. Pas de coup de pistolet. Pas de 5, 4, 3, 2, 1... Rien de tout ça. Juste un "Allez-y !"



©Cyrille QUINTARD – Diego qui part vite pour mettre de l'ambiance !

Je ne trouve pas que ça part trop vite. **Mais quelle ambiance avec tout ce monde ! J'en ai des frissons !** Durant toute la traversée de Vannes jusqu'au retour sur le chenal, les encouragements fusent. J'en profite. Arrivé au chenal, je rentre aussitôt dans ma bulle.

De mon côté, je pensais pouvoir me poster de l'autre côté du port, mais c'est impossible de passer dans la foule massée juste après le départ. Finalement, je contourne tout par la vieille ville, en empruntant une partie du parcours, pour me poster au niveau du château. J'y attends les coureurs au moment où ils ressortent de la vieille ville, à 1 km du départ. Je sais que j'aurai largement le temps, après le passage de Gwénaél, de retourner à ma voiture puis de rejoindre le premier ravitaillement avec assistance autorisée.



#1 : Vannes ⇒ Séné

Le long du chenal, je regarde un peu qui est autour de moi. Je ne reconnais personne parmi les favoris que j'avais en tête : Christian D., Fabien C., Emmanuel C. ... Je me dis que soit ces gars sont partis beaucoup trop vite, soit il va y avoir de la bagarre devant.

Un petit groupe se détache à l'avant, encore trop tôt pour s'y placer. Je reste là où je suis. Moi qui n'aime pas rester enfermé ou être à l'arrière d'un groupe, je le fais quand même. Je suis tranquillement, cela permet en ce début de course de ne pas avoir de charge mentale à chercher le balisage.

Nous discutons un peu. Un gars aimerait bien faire un 100 km sur route. Je lui dis que le championnat de France 2026 se fera peut-être à Crevin (35) et que l'organisation devrait prévoir un parcours plus plat que l'actuel. On se demande nos prénoms.

Moi : "Gwen".

Un gars : "Gwénaël Helleux ?"

Moi : "Oui".

Le gars : "Érik a parlé de toi hier sur le live du 100 km, en disant qu'il te connaissait".

Moi : "Oui, j'ai fait une préparation mentale avec lui l'année dernière"

Le groupe de tête est toujours en ligne de mire en fonction du tracé. De mémoire, ils sont quatre et nous trois.

Aucune douleur, ni tension, au niveau de mon mollet droit depuis le début de la course. Je me dis qu'il devrait tenir.

Je regarde un peu la moyenne et je me dis que ça va vite. Comme je ne ressens pas l'envie de respirer plus fort (NDLR : pas de cardio pour économiser la batterie de la montre) et que la respiration nasale passe, c'est que c'est bon, je ne dois pas être en surrégime.

Je décide de faire l'impasse sur le premier ravitaillement, car il est probablement trop compliqué de ressortir en voiture et d'être dans le bon timing pour le ravitaillement suivant, le premier avec assistance autorisée. Oh ! Et j'ai bien fait ! Quand on ne connaît pas le coin, ce n'est pas facile de trouver le chemin d'accès au gymnase, surtout avec un GPS un peu farfelu.

Deuxième imprévu avant de m'y rendre : je me rends compte que je n'ai pas du tout d'eau pour remplir les flasques de rechange. Je décide de me rendre au ravitaillement pour voir comment c'est organisé et si je peux me débrouiller pour avoir de l'eau. Au pire, j'ai mes deux flasques perso pleines, mais dans la précipitation je les ai oubliées avec les tubes de compléments à la voiture. Heureusement, j'arrive à obtenir de l'eau. Je ne suis pas encore entré dans la salle et j'ai encore du temps devant moi. Je fais l'aller-retour à la voiture pour récupérer ce qu'il me manque.

Par sécurité, j'appelle ma cousine vannetaise pour qu'elle me fournisse des bouteilles pour le 6e ravitaillement, le 2e avec assistance autorisée. Rendez-vous est pris au 3e ravito.

Entre-temps, je suis revenu à la salle et j'ai pu m'installer tranquillement. Il n'y avait pas grand monde.

Je reconnais un peu où nous sommes. Nous arrivons sur le premier ravitaillement. Comme prévu dans ma stratégie : pas d'arrêt. J'ai suffisamment d'eau pour tenir jusqu'au prochain. Cependant, les deux gars qui sont avec moi font le plein d'eau.

Distance	Temps	Allure	Position : 5 / 1818
Section : 14,7 km	Section : 01h02	Section : 4'13"/km	Écart : +2mn31s
Parcourue : 14,7 km	Total : 01h02	Générale : 4'13"/km	
Restante : 156,5 km	Ravito : 0mn		

Sauf cas contraire les données sont issues du site Live Trail.

#2 : Séné ⇒ Séné Gymnase

Je traverse le ravitaillement et pointe à la cinquième place. Je ne les attends pas. De toute façon, il y a peu de chance que je reste seul encore longtemps. Enfin, je ne suis pas exactement tout seul, il y a le *camrunner* avec moi.

Je vois le groupe de tête devant moi. L'écart s'est bien réduit. Je reviens petit à petit. J'en ai marre, je trouve que je ne reviens pas assez vite. J'accélère un bon coup pour les rattraper. Je reste bien à l'abri à l'arrière eux pour ne pas me cramer. Cependant, je reste aux aguets en cas d'attaque.

Je constate qu'il manque un coureur, vu que nous ne sommes que trois. Il y a donc un gars seul en tête.



Ça discute un peu dans le groupe, malgré une certaine allure. Même si l'ensemble du groupe est capable d'encaisser facilement ce genre de choses. Enfin, je suppose si tout ce beau monde est là. Trop parler consomme de l'énergie, coupe la respiration... il faut faire attention. En même temps, ne rien dire sur plus de 15h pour les premiers, c'est long ! On demande au camrunner jusqu'où il a l'intention de nous suivre. Il nous répond jusqu'au kilomètre 28. Soit le prochain ravitaillement. Mine de rien, ça lui fait une belle sortie, surtout qu'il fait par moments des accélérations pour se placer devant nous afin d'avoir un point de vue différent. Parfois sur le bas-côté, pour la prise de profil.

Nous arrivons sur l'autre bout de la "presqu'île de Séné", la pointe du Bill, environ 21 km. Avec le petit single track qui s'offre à nous, un gars prend de l'avance.

Je suis Gwénaél sur l'application LiveTrail : il est 5e au pointage. Le premier coureur entre, il ne s'arrête quasiment pas. Il ne semble pas avoir d'assistance ici. Quatre minutes plus tard, un petit groupe de cinq ou six concurrents arrive, dont Gwénaél. Yes ! Parfaitement dans les chronos fixés pour ce début de course. Je lui demande si ça va bien, il me dit que oui, mais que c'est parti vite. Je le rassure en lui disant qu'il vaut mieux partir un peu plus lentement mais respecter ses allures.

Une fois l'échange des flasques et le rechargement en alimentation faits, le voilà déjà reparti et 3e au pointage.

nous l'avons convenu. Changement de flasques, dépôt de mes déchets, récupération de tous mes gels pour la longue section sans assistance, un petit coup de serviette sur le visage.

Manu me dit que j'ai oublié de mettre les bouteilles d'eau dans le sac d'assistance. Mais quel con ! C'est vrai que je les avais mises dans un autre sac à part à cause du poids. Il me dit qu'il va gérer ça d'ici Arzon. Pause expresse comme je me l'étais imaginée.

Un cambiker, comme ils disent sur le live, nous attend et propose à l'autre caméraman de ralentir en suivant un groupe moins rapide. Apparemment, il aura une grosse journée qui l'attend sur le 54 km.

Nous nous approchons du deuxième ravitaillement. Le premier avec l'assistance.

Je rentre dans la salle, avec une disposition différente de l'année dernière. Comme annoncé par l'organisation dans leur règlement. Je repère Manu, avec son t-shirt jaune fluo, en bout de table comme



©Manu - Ravito personnel

Distance

Section : 14,0 km
Parcourue : 28,7 km
Restante : 142,5 km

Temps

Section : 01h03
Total : 03h05
Ravito : 1mn11s

Allure

Section : 4'32"/km
Générale : 4'22"/km

Position : 3 / 1790

Écart : +4mn22s

#3 : Séné Gymnase ⇒ Le Hézo

Je ressors le premier de mon groupe, en troisième position de la course. Je vois le deuxième qui a dû prendre plus de temps que moi au ravitaillement. Il doit m'entendre car il se retourne, je reviens très vite sur lui. En fait, il ralentit, il doit sûrement attendre du monde pour ne pas courir seul. Puis quelques minutes plus tard, on se fait rejoindre. Je ne sais pas exactement combien, ni qui, je ne me suis pas retourné.

Je mène un peu le groupe, avant que Diego ne prenne les devants.



©Manu - arrivée sur le ravito de Le Hézo

Cette section est très roulante. Je reconnais pas mal d'endroits. Sur la fin, il y a plus d'arbres ce qui rend les passages sombres et de ce fait plus difficiles à distinguer les racines et cailloux. D'ailleurs, nous passons dans une partie très sombre. Heureusement, Diégo, qui est déjà parti avec sa frontale sur la tête, l'allume. Comme il est devant à ce moment-là, nous en profitons tous.

La mienne est encore dans le sac. Au vu de la météo, ciel partiellement nuageux, je m'étais dit que ça devrait le faire jusqu'au ravitaillement du Hézo. Un peu limite par moment mais ça le fait.

Je reconnais l'arrivée au ravitaillement. Ah, l'organisation du site est meilleure que l'année dernière, l'accès aux robinets d'eau est plus direct. Pas besoin cette année d'aller au fond du ravito. Je recharge mes deux flasques, prends un verre d'eau gazeuse. De nouveau un ravitaillement très rapide.

Pas d'assistance autorisée, mais je suis là, et c'est le dernier ravitaillement de jour. J'ai aussi récupéré des bouteilles d'eau. J'attends le passage de Gwénaél, qui arrive sept minutes derrière le premier dans un petit groupe de trois. Il repart en 3e position.

Je me précipite vers le prochain ravitaillement. J'ai du temps et je prépare déjà le ravito assisté au 6e, cela m'évitera d'être stressé et me permettra de faire une étape au 5e ravitaillement.

Distance

Section : 14,0 km
Parcourue : 42,7 km
Restante : 128,5 km

Temps

Section : 01h06
Total : 03h11
Ravito : 1mn32s

Allure

Section : 4'45"/km
Générale : 4'29"/km

Position : 3 / 1742

Écart : +5mn56s

#4 : Le Hézo ⇒ Sarzeau

Diégo est déjà reparti. Quant à moi, je repars en marchant le temps de récupérer ma frontale au fond du sac. Je l'allume aussitôt.

Je rattrape Diégo assez rapidement et le dépasse. Je ne m'attarde pas. Je m'étais fixé d'arriver au ravitaillement du Hézo tranquillement avant de réellement accélérer.

Diégo n'essaie pas de me suivre. Je ne suis pas étonné car j'ai remarqué que depuis quelques kilomètres sa respiration a changé. Elle est plus forte. Je ne me fais pas d'inquiétude pour moi, je me dis qu'il ne reviendra pas de sitôt. Pour moi, il est encore trop tôt dans la course pour que celle-ci change. Il est parti en surrégime.

Je poursuis mon effort. J'arrive sur le chemin au bord du marais. Il ne fait pas encore nuit noire, ce qui permet encore de distinguer le contour des éléments qui nous entourent. On voit quelques reflets sur l'eau.

Ça y est, je vois la frontale du premier. Même si je cherche à revenir sur lui, je ne m'enflamme pas pour autant. La fin est encore loin.

La distance se réduit. Cool, d'ici peu je pourrai me caler derrière lui avant de relancer. Ah non, avec la pénombre, voire quasi la nuit, il est plus loin que prévu avec les détours du chemin à emprunter.

Je relance de façon modérée... Ahh relou, je n'arrive pas à revenir sur lui... Voyant que je ne reviens pas, je me calme un peu. Je finirai bien par revenir à un moment ou un autre.

Je reconnais bien le chemin le long de la caserne des pompiers. Le ravitaillement n'est plus très loin. J'entre dans le stade du complexe sportif. On contourne le terrain de foot, descente d'une dizaine de marches, pour arriver sur les robinets d'eau. Cool, là aussi, l'accès est beaucoup plus simple que l'année dernière. Ceux-ci sont sur le chemin logique pour entrer dans la salle et non dans un coin, où il fallait ensuite faire demi-tour pour y entrer.

Je remplis les flasques d'eau dont une où j'ai mis une pastille d'électrolyte. Pastille que j'avais commencé à sortir de ma poche à l'approche des robinets. J'entre dans la salle, demande un verre de coca, prends un morceau de banane, un verre de St-Yorre et un autre morceau de banane. En entrant dans la salle, je constate que le premier y est aussi. C'est que je n'étais pas trop loin de lui au final. Je prends le temps de m'asseoir pour boire et manger mon deuxième morceau de banane.

Surprise ! Gwénaél ressort 2e, juste derrière le 1er. Il a repris les sept minutes de retard et a creusé l'écart avec les poursuivants. On se salue, je l'encourage et je file au 5e ravitaillement, j'ai de l'avance.

Distance

Section : 16,0 km
Parcourue : 58,6 km
Restante : 111,6 km

Temps

Section : 01h19
Total : 04h31
Ravito : 2mn56s

Allure

Section : 4'57"/km
Générale : 4'37"/km

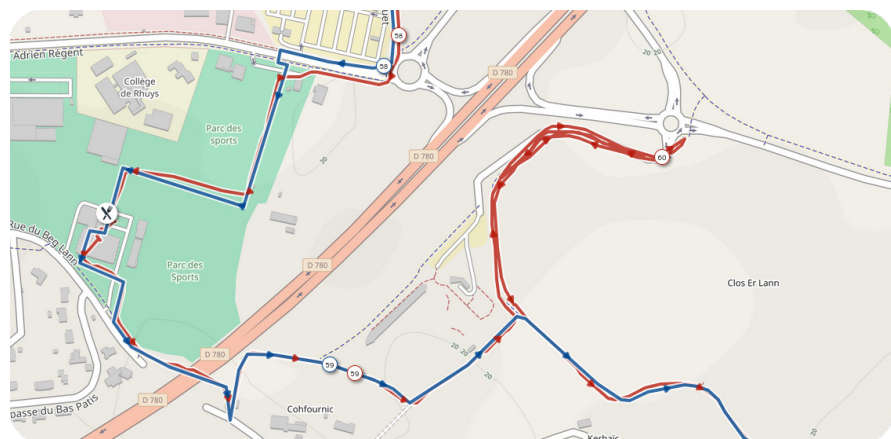
Position : 2 / 1653

Écart : +1mn20s

#5 : Sarzeau ⇒ Saint Gildas du Rhuy

Le premier est déjà reparti quand moi j'y vais. Il est vraiment juste devant. Je fais l'effort pour revenir sur lui. Je ne sais pas si c'est dû au fait que je revienne sur lui mais il se trompe de chemin. Forcément, en le voyant tourner à gauche, je fais de même. Puis d'un coup, il s'arrête. Me voilà donc à son niveau. Plus de balisage. Nous regardons autour de nous, mais rien. Un vélo arrive d'où l'on vient et nous dit "mais si c'est par là". Nous le suivons mais constatons qu'on arrive sur un rond-point où il n'y a aucun balisage.

Nous faisons demi-tour et repartons sur une bonne allure. Le vélo nous repasse devant mais n'avons le droit à aucune remarque ou commentaire, comme quoi elle s'était trompée ou que ce soit d'autre. Avec ces allers-retours, j'ai eu le temps de lire son prénom : Romain.



Nos aller/retours en trop (en rouge)

En revenant sur nos pas on constate quand même un balisage dans une branche. Très bizarre. Puis en retournant le bon chemin, Diégo nous double. Il a un peu l'air étonné de nous voir arriver. Un rapide échange pour lui dire que nous nous sommes trompés de chemin.

Romain reprend aussitôt les devants, je reste dans ses basques. Nous décrochons rapidement Diégo qui n'essaie pas de nous suivre.

Je trouve que Romain va relativement vite. Surtout quand c'est en faux plat descendant. J'arrive à le suivre sans trop de soucis, s'il pouvait aller un poil moins vite ça m'arrangerait. Voilà, il fallait s'y attendre, je tombe. Romain me demande si ça va, je lui dis oui. J'ai l'impression qu'il a aussi trébuché en se retournant.

Nous continuons notre bout de chemin pour finir d'arriver sur le côté atlantique. Nous sommes au kilomètre 66 environ si ma mémoire est bonne. Nous restons quasiment sur le bord de mer. Seulement un crochet, avant le prochain ravitaillement de Saint Gildas du Rhys, nous fera rentrer un peu les terres.

Selon ma stratégie nutritionnelle, je prends mon premier gel à base de caféine. Ceci pour espérer donner un coup de fouet, être plus éveillé, attentif, et ainsi éviter un maximum de chute ! Pour le moment le compteur est toujours à 1.

Romain mène toujours et je le suis sans trop de difficulté. À un moment, il me dit que s'il était seul, il irait moins vite. C'est vrai que souvent à plusieurs, l'allure est plus élevée. S'il peut ralentir un peu je ne suis pas contre.

Nous arrivons sur une section de sable et là je me rappelle que l'année dernière, j'avais eu du mal à trouver le balisage. Il faut prendre des escaliers dans les rochers, je le signale à Romain vu qu'il est devant moi. Cela aide grandement de connaître le parcours.

J'en profite pour repérer les lieux et me poster pour l'encourager. Je m'offre une micro-sieste d'environ 50 minutes dans le coffre de ma voiture, la banquette rabattue faisant office de lit. Je sors et, une dizaine de minutes plus tard, ils arrivent ensemble. Mais Gwénaél repart en premier. On se salue, je l'encourage et je file au 6e ravitaillement.

De plus, cette année, j'ai mis ma frontale beaucoup plus forte afin de ne pas trop me fatiguer visuellement, mais aussi mieux voir le balisage. Comme je sais qu'elle ne tiendrait pas toute la nuit, je suis parti avec une batterie de rechange dans la poche. Comme ça, pas besoin de chercher au fond du sac. Je prendrai sûrement

du temps pour effectuer le changement de batterie qui devrait être compensée par le reste.

Je reconnais l'endroit du ravitaillement de l'année dernière à Saint Gildas. Cette année, celui-ci a été décalé d'environ quatre kilomètres. Romain va tout droit, je lui dis non qu'il faut prendre à droite. Je me retrouve donc devant lui, étant donné qu'il était tout à gauche de la chaussée. C'est donc à mon tour de mener.

Nous sommes sur le GR34, en mode single track. Mais c'est relou, ici rien n'a été taillé. Il faut constamment regarder où l'on met les pieds mais aussi la tête. Il y a beaucoup de branches qui gênent, il faut assez souvent se baisser, se pencher un coup à droite, un coup à gauche. Malgré tout, c'est vraiment un chouette passage. Il faudrait le refaire de jour. Par contre, cette année, cette nuit, c'est marée basse. Nous n'entendons donc pas les vagues.

J'ai l'impression que nous ne sommes plus très loin du ravitaillement, j'entends du monde discuter. Un virage à droite et le ravito s'offre à nous. Manu est toujours là pour m'encourager. Je recharge mes flasques : une d'eau et une d'eau gazeuse. Un verre de coca et un autre de Saint-Yorre. Je ne sais plus si j'ai pris un morceau de banane ? Dans tous les cas, je ne m'assois pas afin de ne pas m'attarder.

Distance

Section : 16,3 km
Parcourue : 74,9 km
Restante : 96,3 km

Temps

Section : 01h32
Total : 06h03
Ravito : 1mn37s

Allure

Section : 5'36"/km
Générale : 4'51"/km

Position : 1 / 1616

Écart : +0mn18s

Nous avons +800m avec Romain sur cette section suite à notre déboire. Temps de ravito estimé car il n'y avait qu'un seul tapis sur ce ravito

#6 : Saint Gildas du Rhys ⇒ Arzon

Je repars rapidement et seul. Je souhaite décrocher Romain et s'il veut revenir sur moi, il doit faire un effort. Ceci en espérant qu'il se crame un peu. De plus, comme il m'a dit qu'on allait plus vite ensemble que s'il était seul, il est possible qu'il tempore un peu pour récupérer.

Comme je me sens encore bien, j'essaie d'avoir un bon rythme. Aucune idée de mon allure vu que je ne regarde pas spécialement ma montre. Je le fais aux sensations.

Tiens, je reconnais l'entrée du golf que j'avais vue sur le live du 100 km la veille. De nuit, difficile d'apprécier pleinement cette section.

Je continue tranquillement mon bout de chemin quand tout à coup, j'ai l'impression d'être déjà passé par là. De plus, je vois des panneaux "point d'eau" qui sont tournés dans l'autre sens. Comme s'il fallait arriver d'en face pour les voir correctement. Je commence un peu à stresser... Je charge le tracé sur la montre, ça me dit que je suis hors parcours alors que je suis sur la trace. Je dézoome mais c'est très difficile de voir quelque chose vu la taille de l'écran. Je fais ça en marchant et là je vois une frontale qui arrive face à moi. Et merde, je suis à contre-sens ! J'attends le gars.

C'est la galère, il y a de la circulation pour aller dans ce cul-de-sac. J'avais repéré sur internet que je devais faire demi-tour au niveau de la salle pour être dans le bon sens pour repartir au 8e ravitaillement. Je trouve une place de parking juste assez grande pour me faufiler. Comme le sac est déjà prêt, je vais directement à la salle.

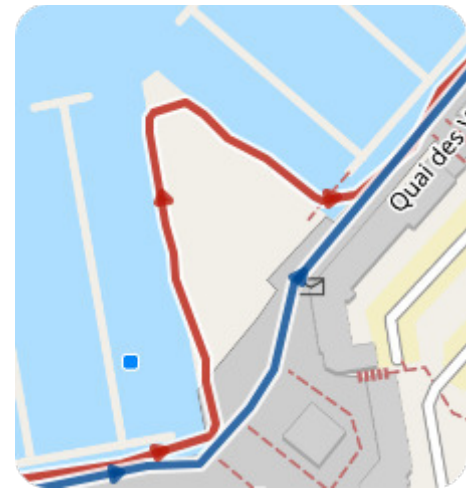


Le tracé officiel (en bleu) VS mon tracé où l'on voit mes erreurs (en rouge)

Je repars donc avec lui, énervé. Car je suis sûr que j'avais commencé à prendre une belle avance sur Romain. Je ne demande pas notre position, pensant être assez loin. Je lui demande son kilométrage, j'ai cinq kilomètres de plus. Je me dis que c'est foutu pour la première place. Malgré tout, je me re-mobilise en me disant que les autres places sur le podium sont toujours jouables. Je me mets devant pour mener. Il ne faudrait pas que je perde trop de temps en restant derrière.

Nous voilà dans le port d'Arzon, c'est simple, il suffit de faire le tour. Mais le début est un peu compliqué, nous galérons à voir le balisage. J'ai même l'impression qu'il n'y en a plus ? Ayant analysé le parcours sur l'ordinateur, j'ai assez bien en tête le parcours. Bon, juste que c'est un peu plus compliqué une fois sur le terrain. Nous n'avons peut-être pas le parcours le plus optimal au début, ensuite c'est mieux.

Une fois le tour effectué, le tracé prend à travers les lotissements. Je ne sais plus exactement combien il reste avant le ravitaillement, à cause du décalage du kilométrage entre ma montre et mes déboires et le tracé réel. Tout ce que je sais c'est qu'il se rapproche grandement.



Petit crochet en plus

Voilà enfin le gymnase !

Je rentre un peu énervé, tout en jetant sur la table mes flasques et déchets. Je demande à Manu quelle est ma position. Je lui dis que je me suis bien perdu et que j'ai pris le parcours à contre-sens. Il me répond que je suis deuxième et que Romain vient d'arriver il y a peu de temps. Je suis étonné. Je ne m'attendais pas à ce qu'il soit là. Effectivement, en regardant à l'autre bout de la salle, sur la partie ravitaillement de l'organisation, il est là.

Je prends le temps de m'asseoir pour remettre des flasques pleines, boire un thé. Qu'est-ce qu'il fait du bien ce thé. J'aurais aimé qu'il soit un peu plus chaud, mais pas grave. Je dis à Manu qu'il m'en prépare un autre à Crac'h. Je prends mes barres pour manger sur le bateau, ma veste, la batterie pour recharger la montre.

Je surveille Romain, pas encore parti. Manu insiste pour que je prenne mon tour de cou. Allez, OK, je le prends. Romain part, j'y vais aussi !

Les minutes s'écoulent et personne n'arrive selon les estimations de LiveTrail.

C'est Romain, le compagnon de course de Gwénaél, qui entre le premier et qui évoque des soucis de balisage. Gwénaél arrive peu de temps après, un peu énervé d'avoir couru 5 km en plus. On temporise tout en faisant un échange express pour l'alimentation, la boisson et la tenue pour le passage en bateau. J'insiste pour qu'il prenne son tour de cou. Finalement, ils repartent en même temps.

Moi, je ne traîne pas, j'ai 50 minutes de voiture pour refaire le tour du golfe pour me rendre au 8e ravitaillement (le 3e avec assistance), alors que Gwénaél a 15 minutes pour rejoindre le bateau, 15 minutes de bateau et 10 km à suivre.

J'apprendrai par la suite que Romain ne trouvait pas son chemin au port d'Arzon. De ce fait, il a perdu énormément de temps. Raison pour laquelle il est arrivé peu de temps avant moi. Manu aussi était inquiet de ne pas me voir arriver.

Distance	Temps	Allure	Position : 2 / 1578
Section : 13,7 km	Section : 01h28	Section : 6'25"/km	Écart : +0mn00s
Parcourue : 88,6 km	Total : 07h32	Générale : 5'06"/km	
Restante : 82,6 km	Ravito : 4mn11s		

Allure section selon la distance du tracé. Mais la distance réellement courue est 17,1 km, soit +3,4 km par rapport, au tracé officielle. Si je prends en compte la distance courue cela me donne une moyenne de 5'14"/km.



©Manu - Ravito personnel toujours bien présenté

#7 : Arzon ⇒ Arzon port

Je rattrape Romain en moins de deux. Puis, il accélère franchement. Je ne sais pas à combien nous sommes, mais ça va vite, très vite après 85km. Nous revenons sur un relayeur qui est parti juste avant nous. Il se retourne plusieurs fois pour être sûr que nous revenons sur lui. Il nous regarde avec des yeux ahuris. Il doit nous prendre pour des fous. Difficile de savoir s'il nous attend ou si c'est nous qui le reprenons ?

Je reste derrière eux, je ne souhaite pas mener. Dans ma stratégie, j'avais prévu d'aller vite sur cette section mais pas aussi rapide que ça. Emmanuel, le troisième, ne suit pas notre rythme effréné.

Je vois que Romain tient dans sa main droite un sac zip, sûrement son ravitaillement pour le bateau.

Je constate que ma frontale clignote. Ah, j'arrive au bout de ma batterie. Quelques centaines de mètres après, elle s'éteint. Pas grave, j'aurai le temps de faire le changement de batterie au bateau. Il y a de l'éclairage public et étant derrière Romain et le relayeur, je vois suffisamment, surtout que nous sommes sur du bitume. Je ne crains rien.

Distance

Section : 2,6 km
Parcourue : 91,2 km
Restante : 80,0 km

Temps

Section : 00h15
Total : 07h47
Traversée : 17mn01s

Allure

Section : 4'09"/km
Générale : 5'07"/km

Position : 2 / 1553

Écart : +0mn00s

#8 : Une traversée en bateau

Je franchis le tapis du chronométrage, j'arrête le chronomètre.

Tout en marchant tranquillement vers le bateau. Je sors, de ma poche, ma veste prise spécialement pour le bateau. En effet, j'ai ma veste de pluie au fond du sac, mais je ne voulais pas la sortir car elle est bien rangée. Avec le risque de la mouiller à l'eau de mer. Sur un muret, en allant au bateau, je constate une petite bouteille d'eau Cristaline. Je regarde vite fait et j'aperçois qu'elle n'a pas été ouverte. Je la prends comme ça je pourrai remplir ma flasque sur le bateau et ainsi gagner énormément de temps.

Contrairement à l'année dernière, il faut aller plus loin sur le port pour atteindre le bateau. J'y vais tout en discutant avec le relayeur. Un bénévole me passe un gilet de sauvetage. Je me retourne pour voir où est Romain, il fait le plein d'eau. Emmanuel est aussi arrivé (NDRL: 2mn après)

Nous montons tous les quatre dans le bateau. Les trois premiers de la course et le relayeur, son équipe est en troisième position. J'ai fait en sorte de me mettre derrière et au milieu afin de ne pas prendre les embruns. Cette année encore, nous avons énormément de chance, il fait beau. Enfin, niveau météo puisqu'il fait nuit, nous devons être aux alentours de 3h10 du matin.

Aussitôt dans le bateau, je mets à charger ma montre. J'en suis à 64%, je devrais normalement pouvoir finir la course sans le faire. Elle passera à 78%. Cependant, vu comment je me suis perdu sur la première partie, je me dis que je mettrai peut-être la trace sur la suite du parcours.

Ensuite, je change la batterie de ma frontale. Romain fait de même. Voilà, j'ai maintenant la fin de la traversée pour me ravitailler. Selon ma stratégie, je commence par le gel à base de caféine, puis ensuite une barre Clif. Le tout en buvant ma soupe qui est froide. J'en ai aussi profité pour placer mes chaufferettes de façon plus judicieuse : une sur chaque cuisse et les deux autres au niveau du tronc. Avec ça je n'ai pas froid cette année. D'ailleurs, le relayeur regrette de ne pas avoir sorti sa veste. Je lui dis que celle que j'ai mise est juste pour le bateau et que je m'en débarrasserai au prochain ravitaillement.

J'ai l'impression que la traversée est passée plus vite que l'année dernière. Sûrement dû au fait que j'ai plus discuté et en meilleure forme que l'année dernière.

Arrivé à quai, le relayeur descend le premier et part aussitôt, je descends ensuite. Je range ma veste, marche sans attendre les autres coureurs jusqu'au tapis qui réenclenche le chrono.

Distance

Section : 3,2 km

Temps

Traversée : 17mn01s

#9 : Locmariaquer ⇒ Crac'h

En passant sur le tapis du chronométrage, je remets mon chronomètre et repars directement en courant. Durant la traversée, j'ai réfléchi à ce que j'allais faire après : courir vite jusqu'à Crac'h en espérant prendre 5 minutes d'avance sur mes concurrents.

L'avantage du passage dans Locmariaquer, c'est que c'est sinueux. Ainsi il est difficile pour Romain de savoir exactement où je suis. S'il souhaite me reprendre, il devra fournir un effort plus important que moi. Ce qui l'obligera à courir beaucoup plus vite que moi... Surtout que moi non plus, je ne traîne pas.

D'un coup, je me retrouve dans le noir complet ! "Putain qui a éteint l'éclairage public maintenant !!" Ah non, c'est ma frontale qui s'est éteinte. J'ai dû mal clipsé ma batterie et avec les chocs elle a dû se défaire. Heureusement que j'arrivais sur du bitume. J'ai un peu galéré à bien remettre la batterie, mais je le faisais tout en marchant sur un très bon rythme. Aussitôt remise, j'ai bien relancé pour ne pas perdre de temps.

Le parcours est ultra roulant jusqu'à Crac'h, je pense que cela sera plus à mon avantage que Romain. De plus, vu ce que j'ai mangé dans le bateau, je profite de cette section très courte pour ne rien manger pour digérer et reposer mon estomac et mes intestins.

J'arrive à Crac'h, la fin de la section arrive. La fin a un peu changé par rapport à l'année dernière. Une barrière en plein milieu du chemin pour nous dire de bifurquer vers le parc pour rejoindre le ravitaillement.

Je rentre dans la salle à la première place. Manu regarde le chrono et me dit que j'ai été plus rapide que mes estimations : 51mn versus 60mn. Il me dit de temporiser après. Je lui dis que c'est prévu, je voulais surtout essayer de prendre une avance confortable. À ce stade, impossible de le savoir (NDLR: 4mn15s). Je change mes flasques, bois un verre de thé froid, un peu d'eau gazeuse, refais le plein de gels. On peut repartir sans repasser par la salle, un petit gain de temps et Romain n'est toujours pas là.

J'arrive dans les temps malgré un parking éloigné et sans éclairage. Finalement, en suivant la tête de course, j'aurais pu me garer bien plus près. Gwénaél arrive en premier, il est bien. Il me dit avoir mis un petit coup pour distancer ses compagnons de course. Au final, il a 5 minutes d'avance sur ce ravitaillement.

Ensuite pour moi, c'est plus cool pour la suite, la course devient un peu plus technique et les ravitaillements plus espacés, surtout entre le Bono et Larmor-Baden.



[Le Télégramme] ©Vincent Le Guern - Grand Raid : ravitaillement de l'espace des Chênes à Crac'h Epaulé par son assistance, Gwénaél Helleux se ravitaille.

Distance

Section : 10,4 km
Parcourue : 101,7 km
Restante : 69,5 km

Temps

Section : 00h51
Total : 08h38
Ravito : 3mn13s

Allure

Section : 4'55"/km
Générale : 5'06"/km

Position : 1 / 1457

Écart : +4mn15s

#10 : Crac'h ⇒ Le Bono

Il faut faire le tour du parc pour revenir au niveau de la barrière qui était au milieu du chemin. Je me dis qu'il ne faut pas que je me trompe. En arrivant à ce niveau, je croise Emmanuel. Un petit check avec les mains pour s'encourager mutuellement.

Je me dis que Romain doit sûrement être au ravitaillement. Difficile d'estimer mon avance car je n'ai pas regardé ma montre quand je suis passé au niveau de la barrière en arrivant.



©Manu

Manu m'avait dit de temporiser, mais impossible, je suis dans une bonne dynamique, j'en profite. Allez, je maintiens mon rythme correct jusqu'à Auray. Ensuite, je me calmerai.

Je reconnais bien le parcours. Une petite bosse, c'est qu'on va bientôt retraverser la route Crac'h-Auray. Une descente dans un chemin, virage à gauche, on remonte sur une petite route, virage à droite et je passe au-dessus de la 4 voies Vannes-Lorient.

Me voilà à Auray, je garde le rythme jusqu'à la grosse descente. En arrivant en haut, j'augmente la luminosité de ma frontale pour bien voir. Je n'ai aucun mal à descendre contrairement à l'année dernière. Par contre en arrivant en bas, j'ai envie de m'arrêter aux toilettes. J'ai mal au ventre. Comme on arrive en pleine rue, difficile de trouver un coin tranquille... De mémoire, il devrait y avoir un chemin avec des arbres plus loin. Je fais "la côte" du Grand Raid en marchant. Une fois en haut je repars en courant.

Ça y est, j'arrive à l'endroit que j'avais en tête. Pas de chance, il y a un bénévole ici. Je continue un peu, puis me retourne, c'est bon, il ne me voit plus et en plus il y a plein d'herbes hautes. Je m'arrête mais ça ne sera qu'un simple pipi...

Ça remonte encore à travers les habitations. Puis ça redescend via des escaliers jusqu'à la rivière qui traverse Auray.

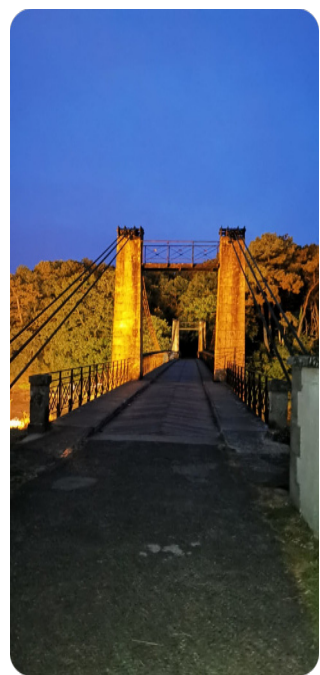
Je prends, toujours selon ma stratégie nutritionnelle, mon dernier gel caféine, afin d'affronter les difficultés qui viendront. Et de prévenir d'un éventuel coup de mou avec le lever du jour qui devrait arriver. Selon mes estimations de temps de passage, j'avais calculé que le jour devrait se lever après le Bono. Je profite de voir une poubelle pour déposer mon déchet. Un coup d'œil rapide à la montre pour estimer les écarts.

Hormis une personne assise à une table d'un bistrot, qui m'a encouragé, je ne croise personne pendant la traversée d'Auray. Durant tout le long de la rivière, je scrute scrupuleusement une éventuelle frontale qui descendrait les escaliers. J'en vois une, sûrement Romain ! Je regarde ma montre : environ 5-6 minutes d'écart.

J'augmente un peu mon allure pour montrer que je suis encore en forme et que s'il souhaite revenir sur moi, il faudra forcer.

Plus que 5 km avant le ravitaillement du Bono, ça devrait passer assez vite.

Ça passe beaucoup mieux que l'année dernière, où j'en ai un souvenir d'en avoir bavé plus que ça avec le parcours. Je vois le port de l'autre côté de la rivière. Puis j'arrive sur le pont permettant de traverser celle-ci. Ce pont est vraiment sympa. Au bout, je vois Manu



©Manu

Quelques relayeurs passent, puis c'est au tour de Gwénaél que j'arrive à reconnaître à sa foulée, car je suis ébloui par sa frontale. Il ne fait pas encore bien jour, vers 6h30 du matin. Il a une bonne allure, il me semble encore bien frais. J'ai tout juste le temps d'échanger quelques mots car il tourne à 180° pour s'engouffrer dans l'étroit escalier qui descend au port où se trouve le ravitaillement.

qui me donne 5 minutes d'écart avec Romain lors du ravitaillement de Crac'h. Ce qui coïncide avec mon estimation d'Auray.

Virage à 360° pour prendre les escaliers et descendre sur le port. Au ravitaillement, je demande à remplir une flasque d'eau et une de Saint-Yorre, en précisant bien jusqu'en haut. J'ai une troisième flasque avec une moitié d'eau. Cela devrait suffire jusqu'au prochain ravitaillement même s'il est à 23 km. Surtout qu'on me dit qu'il y aura un point d'eau dans 10 km. De plus, il ne fait pas encore chaud. Je prends un verre de Coca, puis un deuxième avec un morceau de banane. Je le mange tranquillement assis.

Distance

Section : 15,6 km
Parcourue : 117,3 km
Restante : 53,9 km

Temps

Section : 01h25
Total : 10h03
Ravito : 2mn27s

Allure

Section : 5'28"/km
Générale : 5'09"/km

Position : 1 / 1327

Écart : +7mn07s

#11 : Le Bono ⇒ Larmor-Baden Port-Blanc

Je repars tranquillement en remettant bien en place mes flasques pour que rien ne bouge. On quitte le bord de la rivière par des escaliers que je monte en marchant. Les deux tiers de la course sont faits. Maintenant il faut tenir.

J'ai beaucoup plus de plaisir à courir aujourd'hui qu'il y a un an. Forcément que j'ai mal, que les jambes sont lourdes, que je n'avance pas vite. Néanmoins le niveau de douleur est acceptable, il n'augmente pas, je peux courir encore et encore. L'année dernière, c'était très compliqué. Les ajustements que j'ai pu apporter dans ma préparation y sont pour beaucoup grâce à toutes les expériences acquises depuis mon échec.

Je cours doucement mais je cours, je marche lorsque je rencontre des marches ou des parties très techniques. Regarder ma montre est presque un supplice, la distance n'avance pas ! Par moments, je pense à la victoire qui s'offre à moi, à ce que je vais dire à l'arrivée. Mais à chaque fois, je me ressaisis en me disant "non la victoire n'est pas acquise, reconcentre-toi sur l'instant présent et le prochain objectif : le point d'eau dans 10 km". À défaut, je pense à tous ceux qui me suivent sur LiveTrail, ils doivent exulter de voir mon classement provisoire, mais aussi très stressés en se disant "pourvu qu'il ne lui arrive rien".

Je continue toujours de m'alimenter. Je n'ai pas fait attention si je suis toujours sur mon plan concernant le nombre de gel à manger. Dans tous les cas, j'essaie d'en prendre un de façon régulière, en alternant les goûts. Je le prends toujours d'un seul coup, en appuyant comme un malade pour le faire sortir.

J'ai de la marge car Gwénaél entame certainement l'une des sections les plus difficiles entre le Bono et Larmor-Baden, de par sa distance (23 km) et son côté éprouvant. C'est ce que ne manquera pas de me faire remarquer un des responsables du ravitaillement en me voyant arriver dans la zone accompagnateurs alors qu'il n'y a encore quasi personne.

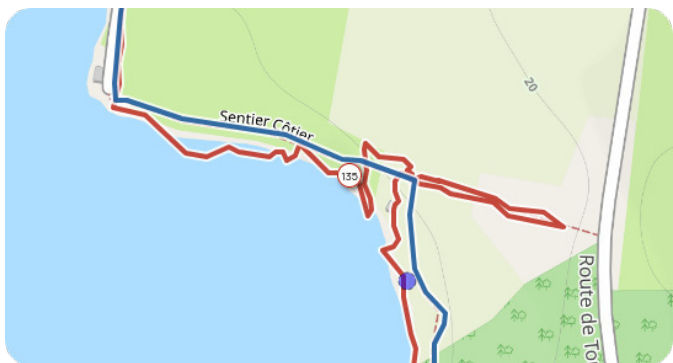
Pour moi, c'est cool, cela me permet de préparer tranquillement le ravitaillement et de m'assurer que tout soit prêt dès l'arrivée de Gwénaél. J'en profite pour discuter avec les bénévoles qui me sollicitent, et j'entame un brouillon de ce compte-rendu pour retranscrire à chaud cette splendide expérience. Je vérifie sur LiveTrail l'écart avec Romain au Bono : il a légèrement augmenté, autour des 10 minutes. C'est bien, mais il reste encore 50 km à ce pointage et il ne faudra pas se relâcher : un retour est toujours possible.

Entre deux, j'en profite pour m'allonger au sol pour récupérer un peu. Deux heures d'attente, c'est long 😊. Comme au Bono, je vois le passage des premiers relayeurs qui se fait sur ce ravitaillement.

Ah, voici le fameux point d'eau. J'ai encore largement de quoi faire, pas d'arrêt pour moi. Surtout qu'il est dans un champ et non en bord de route, cela me ferait perdre du temps.

Ça fait un moment qu'il bruine, je décide de sortir ma veste de pluie. Ce n'est pas qu'il fasse froid, c'est surtout à l'idée de ne pas me rendre compte d'être complètement mouillé et d'attraper froid par la suite avec un coup de vent. Cela pourrait être fatal pour le ventre. Je la mets mais toujours en continuant d'avancer.

Peu après, je galère à trouver mon chemin, il faut tourner ou aller tout droit. Ça fait un moment que j'ai activé la trace



Encore du temps perdu à chercher mon chemin

GPX sur la montre. Comme j'ai activé le mode éco pour le GPS, celui-ci n'est pas des plus fiables, de plus en étant sous des arbres cela n'aide pas. Le marquage n'est pas très explicite non plus. Ma montre me dit de tourner à droite mais beaucoup plus haut. Je décide d'aller voir tout droit et je vois au loin des flèches. En arrivant dessus je vois qu'elles sont barrées. Merde ! Demi-tour. il fallait bien tourner en bas, le balisage n'était pas très explicite : de simples points par terre.

Deux, trois kilomètres après, il ne pleut plus, j'enlève la veste car il fait lourd.

Je me rapproche de Larmor-Baden, y rentre et passe devant l'endroit où se trouvait le ravitaillement de l'année dernière. Cette année, il est six kilomètres plus loin. Il me semble en plus qu'il n'y a pas de grosses difficultés pour y arriver. "Ne pense pas à la victoire, concentre toi sur Port-Blanc".

Le tracé passe sur une plage. Benoît se trouvait là l'année dernière, ça me fait sourire. Par contre, c'est marée haute, impossible d'aller sur le sable dur pour courir. Je remonte jusqu'au chemin au-dessus de la plage. Heureusement que ce n'est pas long.

On arrive vraiment qu'au dernier moment sur Port-Blanc, avant ce n'est que des chemins. J'arrive enfin au ravito et le dernier avec assistance. Manus est toujours fidèle au poste. Comme je suis le premier, j'ai le droit à plein d'encouragements et les bénévoles sont aux petits soins. Je change mes flasques, j'en prends trois afin d'éviter de perdre trop de temps au prochain. Je demande un verre de Coca et un morceau de banane. Une bénévole m'en ramène une entière, je lui dis non juste un petit morceau. En attendant, je prends 2 comprimés de Sporténine. J'en ai pris à chaque ravito avec assistance. Je crains les crampes comme je sens que mon mollet droit est bien dur.

On me ramène un gros morceau de banane, je dis non, je n'ai plus envie. Un bon coup d'arrosage sous le robinet avant de repartir.

Gwénaél arrive, cette fois il me confie que c'est dur. L'échange du ravitaillement se passe bien, mais, par manque de lucidité ou difficulté à s'alimenter, Gwénaél, sur le départ, oublie ses gourdes de purée/compote. J'ai juste le temps de rectifier l'oubli et son poursuivant, Romain, arrive au ravitaillement. L'écart sur cette dernière section a fondu comme neige au soleil. Gwénaél est déjà reparti. Moi, je file à Arradon pour faire le pointage. Ce n'est qu'à 10 km pour Gwénaél, mais c'est beaucoup plus rapide pour moi en voiture.

Distance

Section : 24,0 km
Parcourue : 141,2 km
Restante : 30,0 km

Temps

Section : 02h14
Total : 12h18
Ravito : 3mn23s

Allure

Section : 5'37"/km
Générale : 5'14"/km

Position : 1 / 1266

Écart : +1mn49s

#12 : Larmor-Baden Port-Blanc ⇒ Arradon

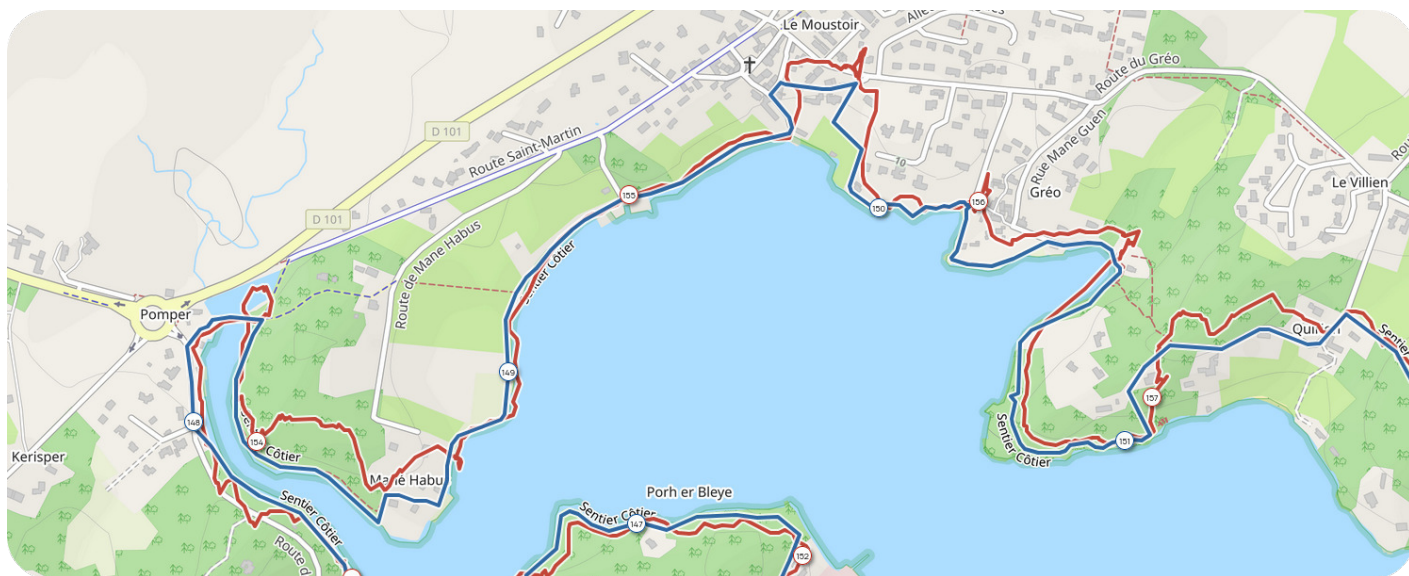
Je repars. Là je vois Romain qui arrive. Putain, il est bien revenu ! C'est vrai que je n'avancais pas très vite sur la section précédente. Je me suis un peu endormi sur mon allure de sénateur. Je décide qu'il faut accélérer dès que c'est possible. À partir de cet instant, mon nouveau mantra est le suivant : "courir est ma seule option, marcher est interdit !"

Le prochain checkpoint est dans 10 kilomètres. Au milieu, il y aura un passage très technique. Il fera aussi office de phase de récupération.

Je prends tous les risques possibles, tant pis si mon mollet ne tient pas. Dès que le terrain le permet, je relance, surtout quand cela est en faux plat descendant. Le problème est que ma troisième flasque, qui se trouve dans la poche de mon short, se fait bien sentir. Je décide d'en vider la moitié, en partie sur moi, en partie par terre. Ah, c'est plus agréable, ça ne ballote plus.

J'arrive sur la partie la plus technique du parcours, selon mon avis personnel. Je m'étonne moi-même, je la passe très facilement. L'excitation d'une victoire doit y jouer, ainsi que des meilleures sensations qu'en 2024.

Je relance. Je regarde souvent ma montre pour vérifier que je suis toujours sur la bonne voie. Mais par moments, j'ai de grands coups de stress car ma position est complètement dans les choux par rapport à la trace. Je croise donc les doigts en espérant toujours être sur le parcours. L'inconvénient d'avoir mis le GPS en mode éco.



Les caprices de ma montre (rouge) VS la trace officielle (bleu)

J'arrive dans Arradon, le dernier checkpoint ne devrait plus être très loin. Il y a de plus en plus de monde que ce soit ici ou avant maintenant que la journée est bien commencée.

J'arrive à la salle, Manu est présent, il me dit que j'ai de nouveau 5 minutes d'écart avec Romain. Toujours sympa de savoir que quelqu'un nous attend. Je remplis rapidement mes deux flasques d'eau, dans l'une d'elles, je mets une pastille d'électrolyte. Je m'arrose. Je finis mon tube de Sporténine. Tout le tube y est passé depuis le début de la course. J'entre

dans la salle et demande un verre de Coca. Et là, catastrophe, une douleur survient de nulle part à l'intérieur du genou droit ! Je bois mon Coca et je repars.

Distance

Section : 10,1 km
Parcourue : 151,3 km
Restante : 19,9 km

Temps

Section : 01h00
Total : 13h18
Ravito : 1mn30s

Allure

Section : 5'28"/km
Générale : 5'16"/km

Position : 1 / 1251

Écart : +5mn21s

#13 : Arradon ⇒ Pont de Kérino

Coup de stress à cause de mon genou. Il est temps de faire appel à la préparation mentale pour faire abstraction de cette douleur. Je me concentre sur le parcours. Surtout qu'hier, j'ai vu sur le live que le premier du 100km avait galéré à trouver le parcours. Pour éviter tout soucis, j'avais bien révisé mon parcours. Il ne devait pas être bien lucide car là c'était super bien balisé.

On prend la piste cyclable pour descendre jusqu'au bord du golf. J'arrive sur une plage. Ah oui c'est vrai, c'est marée haute. En même temps, je ne suis pas étonnée, je l'avais estimé. Il me faut passer dans la mer. J'ai de l'eau jusqu'à mi-mollet, difficile d'avancer vite. J'ai dû bien faire 100m avant de remonter sur le petit muret. J'ai du sable plein les chaussures. Je décide de ne pas l'enlever, de toute façon, j'aurais des difficultés à défaire les doubles nœuds du fait des lacets mouillés. Il reste 17 km, dans le meilleur des cas ça passe sans problème, dans le pire des cas j'aurai des ampoules. Je sais courir avec ça !

500m après, j'ai déjà oublié que j'avais du sable. Celui-ci s'est mis sur les côtés et ne me gêne pas. Je commence à sérieusement penser à la victoire. Encore une fois, je me dis que c'est encore trop tôt. Pense d'abord à l'entrée de Vannes. J'imagine déjà tous les superlatifs des copains : la machine, le robot... tout me disant qu'ils doivent stresser un peu.

Je vois un vélo qui attend, c'est pour le live. Je me demandais quand j'allais le voir. Il doit rester 15km. Ça permet de ne pas être seul. Néanmoins, le fait d'être devant, ne me pèse pas sur le moral. À un moment, le vélo tombe, je lui demande si ça va. Il se relève aussitôt donc oui. Ouf, ça m'aurait bien embêté quand même de devoir m'arrêter. Peu de temps après, un relayeur me rattrape. Il me dit que j'ai 6 minutes d'avance sur le 2ième, qu'il a une moins bonne allure que moi et que je n'ai pas trop à m'inquiéter. Avant de repartir sur son rythme, il me demande si j'ai besoin de quelque chose ? Je lui dis que j'ai tout ce qu'il faut pour aller au bout.

J'ai passé la dernière difficulté technique, maintenant ce n'est quasiment que de la route vallonnée. À un moment, le vélo (électrique) est devant moi. Je regarde son compteur et je vois 11-11,5km/h en montée. Je n'en crois pas mes yeux même après 155 km, j'arrive à courir à cette vitesse. Cela me remonte encore le moral.

Arrivé sur place, c'est parfait, il y a un grand parking. Étant donné que le parcours fait le tour de la presqu'île (environ 1 km), je peux le voir passer à l'entrée et à la sortie. J'ai à peine le temps de l'encourager quand il entre, qu'il a déjà fait le tour et ressort 😊. Il ne reste que 4 km environ.

Je me précipite dans la voiture et je pars en direction de l'arrivée. Gwénaél est encore là, juste sur ma droite. Je donne un petit coup de klaxon en guise d'encouragement. Je ne traîne pas pour aller me garer. Je vise le même stationnement que la veille. Coup de chance, je trouve de la place quasiment au même endroit. Parfait pour avoir suffisamment de temps pour rejoindre l'arrivée.

Je fais un bon kilomètre déjà rapide pour moi 😊 (allure semi) pour l'y attendre.

Vannes, plus que 10km ! Je continue de m'alimenter, hop un gel. Là je pense sérieusement à la victoire. En aucun cas, je ne me retourne pas. Si jamais Romain revient sur moi, il ne faudrait pas lui remonter le moral en me retournant. Je pense aussi à ce scénario : comme j'ai encore des forces, je m'accroche à lui, reste derrière un kilomètre et je remettrai une grosse attaque.

Je suis sur le chemin qui arrive à Conleau. Je vois le bout du chemin, la victoire commence à sentir bon. Je vois Manu qui m'attend et tout le monde m'encourage. Sur l'île, je relance un peu. Incroyable, l'énergie que j'ai encore à ce stade. Rien ne peut m'arriver. Je suis sûr que tous ceux qui me suivent doivent commencer à déstresser et penser à la victoire.

Distance

Section : 18,3 km
Parcourue : 169,6 km
Restante : 1,6 km

Temps

Section : 01h34
Total : 14h52
Ravito : n/a

Allure

Section : 5'10"/km
Générale : 5'16"/km

Position : 1 / 1250

Écart : +20mn09s

#14 : Le bouquet final

J'arrive sur le pont de Kérino. Plus que 1,5 kilomètres. Je vais gagner la 20e édition du Grand Raid ! Je sors de ma bulle, me relâche, plus rien ne peut m'arriver. J'ai gagné ! Je savoure pleinement cette fin de course. Le sourire arrive, un très grand sourire. Un petit coup d'essuyage pour enlever la transpiration, il faut se faire beau pour les photos.

Je vois les tentes du village. Le sourire grandit encore. J'imagine tous ceux derrière leur écran qui doivent être contents pour moi et eux aussi doivent avoir le sourire. J'espère les avoir fait vibrer, de les faire passer du stress à l'émotion de la victoire : "va-t-il réussir à aller au bout ?" ⇒ "il va le faire !" ⇒ "putain il l'a fait !".

Encore une centaine de mètres, je vois Erik qui est sur le côté. Un check ! Avec tous les encouragements, j'ai des frissons ! J'encourage le public pour qu'ils applaudissent, crient plus fort. Demi-tour et voilà le tapis bleu. Je prends les fumigènes et je finis les 100 derniers mètres, heureux comme jamais. Ma plus belle de mes victoires !

Je montre mon passe accompagnateur aux bénévoles pour me permettre d'être sur la zone d'arrivée et je regarde l'arrivée de Gwénaél retransmise sur écran géant avec les commentaires en direct.

Il arrive, je reste à l'écart derrière pour le laisser passer la ligne avec les flambeaux et faire son petit saut de cabri.



©Xavier Waerzeggers - Content d'être arrivé après tous ce qu'il a fallu faire pour décrocher cette victoire !

J'ai l'honneur de porter le trophée. Ça mitraille de partout. Je n'ai jamais été aussi pris en photo.

Je remercie Manu pour son assistance. Puis ayant encore plein d'énergie avec cette victoire, je fais demi-tour pour taper dans les mains du public. Sur le retour, je me permets même d'accélérer pour montrer que rien n'aurait pu m'arriver, que j'aurais pu faire 15 kilomètres de plus. Je m'amuse un peu à faire le show.

Distance	Temps	Allure	Position : 1 / 1250
Section : 1,6 km	Section : 6mns59s	Section : 4'22"/km	Écart : +21mn17s
Parcourue : 171,2 km	Total : 14h59mn19s	Générale : 5'15"/km	Abandons : 582
Restante : 0 km	Ravito : n/a		

Distance réellement courue d'après ma montre 176,8 km, soit +5,6km selon la distance officielle, ce qui donne une moyenne de 5'05"/km (11,80 km/h)



Débriefing à chaud



©Manu - Ravito final, j'ai tout le loisir de m'attarder et discuter

Le speaker me propose de m'asseoir sur la chaise prévue à cet effet. Non ! Mes jambes ont encore assez de force pour me maintenir debout. L'euphorie de la victoire fait oublier toutes les douleurs.

Il m'interviewe sur ma course, le bonheur du final et mon énergie finale !

J'ai eu droit à encore plein de photos : avec mon assistance, le trophée, Erik.

Les journalistes souhaitent eux aussi m'interviewer, je leur dis pas de soucis mais que je souhaite d'abord boire et m'asseoir maintenant. Le show c'était pour frimer. Maintenant que la course est finie, le corps demande du repos.

Je prends ma veste de *finisher*, puis je marche jusqu'au ravitaillement final pour demander un thé, remplir une flasque d'eau gazeuse et une de Coca. Je m'assois enfin. Je réponds aux différentes questions des journalistes. Je prends ensuite le temps de boire. Comme à mes habitudes, je n'ai pas très faim. Des bénévoles me demandent des *selfies*, cela ne me pose pas de soucis.

L'après course

Interview TV

Impossible de me relever tout seul de mon banc. Je demande de l'aide à Manu et même pour marcher. J'ai les mollets tellement durs que je n'arrive pas à les tendre. Je n'arrive pas à me mettre droit, je penche en arrière, ce qui me fait tomber.

Je marche difficilement avec l'aide de Manu jusqu'au stade pour aller récupérer mon sac de rechange. En route, je lui dis qu'il faut absolument que je fasse un arrêt WC.

Je récupère mon sac, enfin Manu car il était dans les gradins et trop compliqué pour le moment de monter des marches. On demande aux bénévoles si les douches sont toujours au fond sous les gradins et on nous répond qu'il n'y en a pas cette année car c'est en travaux. Je n'avais pas prévu ça. Tant pis, on retourne à la voiture.

Mais avant qu'on sorte du stade, un gars nous voit et nous demande si je peux venir sur le plateau TV maintenant pour un interview. Je lui dis oui. En me voyant marcher difficilement, il me dit "ne t'inquiète pas, il y a un ascenseur pour monter." Trop cool, car autant monter des escaliers ça devrait le faire, mais les descendre je ne suis pas sûr. Nouvel arrêt WC en y allant.

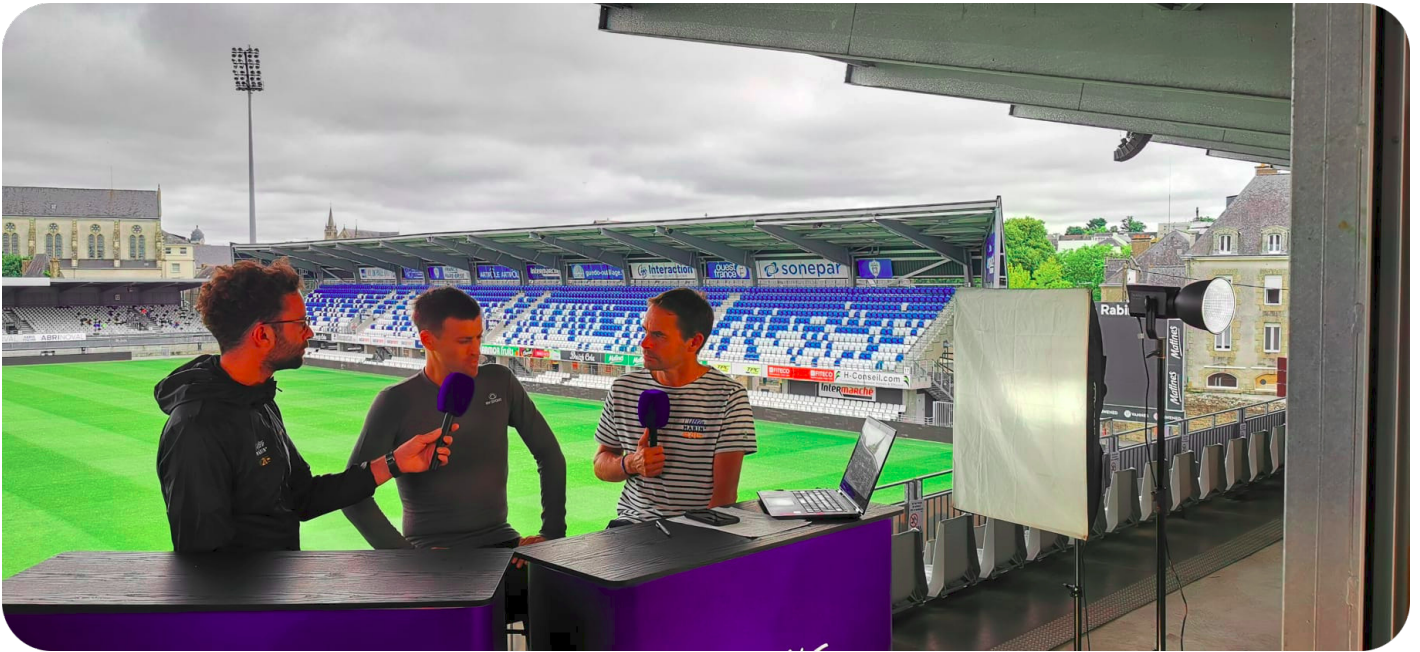
Embrassades, trop content pour lui ! Puis, il repart dans l'autre sens pour taper dans les mains des spectateurs présents derrière les barrières.

Je le laisse savourer. Il a encore un peu de force pour la rigolade, une tentative de squat, une petite note d'humour en faisant mine de faire tomber le trophée, interview, photos. Mais ensuite, c'est une toute autre histoire. La machine se refroidit, et la marche devient difficile. L'assistance sera nécessaire pour l'après-course, ne serait-ce que pour l'alléger un peu.

Direction ensuite la régie de transmission télévisée pour l'interview où j'ai eu aussi l'occasion de m'exprimer. C'était top 👍.

Je lui propose également une nuit à Pont-Aven dans un vrai lit. Il est bien incapable de conduire et cela sera toujours mieux que de dormir dans sa voiture.

Sur le plateau TV, je suis interviewé par Érik. Ça dure un bon moment, je crois que j'ai trop parlé. Même Manu a eu droit à des questions.



©Manu - interview sur le plateau TV de l'Ultra-Marin

Premier repos

En partant du plateau TV et sans l'aide de Manu maintenant, il me propose de venir chez lui pour prendre une douche et dormir dans un vrai lit. J'avais prévu de dormir dans la voiture en cas de podium mais j'accepte volontier son invitation.

Une fois à Pont-Aven, direction la douche. Une douche bien chaude qui fait énormément de bien, même si ça pique avec toutes les irritations. Sans oublier le brossage de dents.

Puis direction le lit, mais impossible de dormir à cause de l'euphorie de la course, ainsi que les douleurs générales. Je n'ai jamais reçu autant de messages en peu de temps. Je sors du lit avant le repas du soir. En patientant, je fais des tours de jardin en guise de récupération active avec des béquilles au début. À la fin du repas, je pique du nez. Allez hop au lit, 21h30, j'ai dû m'endormir avant même que le téléphone ne s'éteigne.

Remise protocolaire des récompenses

Nous arrivons un peu après 11h sur l'esplanade, ce qui nous laisse le temps de boire un coup pour fêter ça.

Durant la remise des différentes récompenses, je discute avec les lauréats. Notamment Inès-Marie qui ne souhaite pas que je m'aligne l'année prochaine sur le 54km. Elle veut gagner cette course au scratch. Vivien me déconseille de revenir l'année prochaine sur le Grand Raid. Ça tombe bien, je n'ai (normalement) pas prévu d'y revenir en 2026.

À mon tour de monter.

Après la remise, on me demande, ainsi qu'à Stéphanie Gicquel, de venir sur l'arrivée pour accompagner le dernier concurrent (Stéphane en 41h 52mn 20s, la limite horaire est de 42h). Ensuite, il est temps pour moi de rentrer à la maison.

© La femme de Manu



© Corentin Gérard





@Xavier Waerzeggers - arrivée du dernier concurrent

@Xavier Waerzeggers - Le premier homme & la première féminine avec le dernier concurrent



Bilan

Analyse de la course : Je suis évidemment satisfait du résultat de ma course. La gestion globale de l'effort a été plutôt bonne. Concernant l'erreur de parcours, l'activation de la trace GPX dès le début aurait été idéale. Malheureusement, ma montre n'aurait pas tenu la charge sur une telle durée ; il serait peut-être judicieux d'envisager d'emprunter celle d'un ami à l'avenir. Ma montre actuelle fonctionne parfaitement pour mes autres activités, il n'y a donc pas de raison de la remplacer pour le moment.

Aussi, je suis convaincu qu'il est possible de s'améliorer, en particulier sur la seconde moitié de la course. L'objectif serait de maintenir un rythme plus proche des 5'00"/km après Auray. Pour y parvenir, il faudrait soit davantage de confrontation avec la concurrence, soit un soutien accru (assistance, famille, etc.) pour une meilleure stimulation. Le parcours étant plus technique et la fatigue se faisant sentir, on a un peu tendance à se laisser aller.

Préparation et Entraînements : Les modifications apportées à ma préparation ont été bénéfiques :

- **Renforcement musculaire :** Une meilleure gestion de la douleur et moins de souffrance en fin de parcours.
- **Enchaînement des sorties week-end :** L'objectif de courir le dimanche sur une pré-fatigue liée à la sortie de la veille a été atteint. Au fil de la préparation, la nécessité de faire une sieste l'après-midi a diminué.
- **Volume d'entraînement :** J'ai moins couru, supprimant notamment les séances bi-quotidiennes en cas de manque de motivation. La préparation a été davantage axée sur l'envie du moment plutôt que sur l'obligation de grosses séances de qualité.
- **Activités croisées :** En début d'année, de nombreuses sorties de récupération ont été remplacées par du vélo ou du vélo elliptique afin de soulager les tendons. Ce qui a contribué au fait que j'ai un volume moindre en course à pieds par rapport à l'année dernière.
- **Courses de préparation :**
 - Le 100 km de Crevin (victoire), notamment, a permis de valider plusieurs aspects de la préparation : nutrition, hydratation, changement de prépa.
 - Un petit trail de 14km (victoire), après 10 km d'échauffement pour y aller, histoire de travailler un peu la vitesse.
 - Un trail de 35km (victoire), après 10 km d'échauffement pour y aller, vu comme une séance où il fallait mettre du rythme.
- **Week-end choc :** Un week-end choc de 3 jours (+150 km de course) a confirmé ma capacité à courir malgré le dénivelé.

- Cependant, quelques ajustements sont à prévoir, principalement un renforcement des abdominaux et des lombaires pour améliorer le gainage et réduire la déviation en fin de course.

Nutrition / hydratation : Mon bilan général est plutôt positif. J'ai veillé à m'alimenter régulièrement tout au long du parcours. Une meilleure régularité dans la prise des gels serait à affiner.

État d'esprit : Malgré une erreur de parcours (pris à contre-sens), j'ai réussi à retrouver ma concentration après un certain temps. Globalement, ça a été, mais je dois veiller à maintenir un niveau de stimulation plus élevé pour ne pas trop se laisser aller.

Bien que la victoire semblait acquise, je suis resté concentré jusqu'au bout, anticipant la possibilité que Romain me rejoigne et préparant la stratégie à adopter.

J'ai prévu :

- 28 gels/purées : 679 grammes de glucides (3714 kCal)
- 2 barres : 57 grammes de glucides (1292 kCal)
- 4 flacons de boissons d'effort : 220 grammes de glucides (1000 kCal)

J'ai mangé

- 23 gels/purées : 566g de glucides
- 1 barre : 35g de glucides
- 3 flacons de boissons d'effort : 165g de glucides (*je n'en compte qu'une entre la première du départ et la dernière prise à Arradon, comme je ne les ai pas fini*)
- l'équivalent d'une banane : ~23g de glucides
- 4 verres de coca (~40 cL) : ~40g de glucides (*je ne sais plus si j'en pris plus...*)
- (*une petite pâte de fruit, non compté*)
- (*quelques petites poignées d'un mélange cranberry+noix de cajou aux ravitos avec assistance, non compté*)



Tous mes gels/purées répartis par section



Les restes

⇒ Ce qui fait un total de 829 grammes de glucides. Si je ramène ça à mon temps de course, ça donne une moyenne de 55g de glucide par heure de course. En prenant en compte la barre mangée juste avant le départ et un 5ième verre de coca, ça donne 58,3g/heure. C'est la première fois que je mange autant sur une course. L'année dernière, j'ai du mangé tout juste la moitié.

Assistance : Ma collaboration avec Manu fut très satisfaisante, d'autant plus que nous ne nous étions pas rencontrés avant la course. Sa présence à tous les ravitaillements a été une source de motivation considérable, et il a su trouver les mots justes pour me soutenir dans les moments difficiles.

Ravitaillements : J'ai parfois eu le sentiment de passer trop de temps aux ravitaillements. Il est vrai qu'entre le remplissage des flacons, l'hydratation (un ou deux verres) et le rafraîchissement sous les robinets, le temps file rapidement. Une piste d'optimisation serait d'adopter une approche plus dynamique : par exemple, prendre un verre et un morceau de banane en marchant vers la sortie du ravitaillement, plutôt que de rester statique. Mieux encore, il serait possible de vider (boire) les flacons à l'approche du ravitaillement, ce qui éviterait de s'arrêter pour boire, de les remplir aussitôt, et de repartir immédiatement en prenant un encas "à la volée" pour le consommer en chemin.

Concurrences : ça été stimulant d'avoir eu une bagarre avec Romain et même avec autres coureurs. J'ai regardé le palmarès de certains et je suis loin d'avoir leur niveau. Comme quoi ça devait être mon jour ! La course aurait été complètement différente avec la présence des grands favoris : Freddy Prigent & Emmanuel Cauty. Mais bon, tant mieux pour moi, cela m'a permis d'avoir la victoire.

Je suis persuadé que dorénavant l'Ultra-Marin pour prétendre à la victoire,
il faudra le courir en 14h30 !



Deuxième REVE² sur l'UM

Deuxième (tentative de) **RÊVE**
pour **Revivre** **Encore** une **Victoire** **Extraordinaire**
sur l'Ultra-Marin !

*Ou n'importe quel
adjectif qualificatif
commençant par un
"e" ayant une
connotation
positive qui vous
vient à l'esprit.*

Aujourd'hui, j'ai réussi et profité pleinement de cette victoire. J'étais dans un grand jour car quand on regarde le palmarès de certains derrière moi, ils ont de meilleures références.

 *Merci !* 

À tous ceux qui m'ont soutenu, encouragé, partagé quelques séances avec moi, cru en moi, lu mon compte-rendu.

Voilà une belle expérience de course à pied qui m'aura fait tout autant vibrer pendant 15 heures.
Merci Gwénaél de m'avoir permis de vivre ça, et bravo champion pour ce bel exploit 🏆.

Classement – top 20

Clas.	Doss.	Prénom Nom	Club	Cat.	Clas. cat.	Temps	Ecart / 1er	Nationalité
1	893	Gwenaél HELLEUX	ATHLETIC CLUB DU PAYS D ANCENIS	M1 H	1	14:59:19	00:00:00	FRA (France)
2	1260	Romain LOUIS	SAM PARIS 12	M0 H	1	15:20:36	00:21:17	FRA (France)
3	181	Emmanuel BONNIER	ENTENTE ANGEVINE ATHLETISME*	M0 H	2	15:52:16	00:52:57	FRA (France)
4	1823	Jordan TREMOUREUX	GIGI JE TAIME	SE H	1	16:02:45	01:03:26	FRA (France)
5	1735	Benoit SCHAMBOURG	PATERNA RUNNERS / AUTOUR DU TRAIL	M1 H	2	16:16:53	01:17:34	FRA (France)
6	937	Kévin JAN	ATHLETIC RETZ SUD LAC	SE H	2	16:28:15	01:28:56	FRA (France)
7	1622	Benoit RIBEIRO	TRAIL EN ROUGE	M0 H	3	16:39:36	01:40:17	FRA (France)
8	1444	Clement OLLIVE	RRUNNING GUERANDE	M0 H	4	16:40:13	01:40:54	FRA (France)
9	1302	Laurent MARQUIS	STADE DIEPPOIS	M1 H	3	16:40:18	01:40:59	FRA (France)
10	755	Stéphanie GICQUEL ♀	S/L STADE FRANCAIS (PARIS)	M1 F	1	17:02:15	02:02:56	FRA (France)
11	830	Benjamin GUIBOUIN	SAINT LYPHARD ATHLETISME CLUB	SE H	3	17:08:42	02:09:23	FRA (France)
12	697	Ludovic FOURTANIER	INTERSPORT TOURLAVILLE	M3 H	1	17:23:10	02:23:51	FRA (France)
13	544	Diego FILIU	ZOOM VOLT RUNNERS	SE H	4	17:32:56	02:33:37	FRA (France)
14	474	Jean-Baptiste DAVID	ATHLETIC PONT REAN	SE H	5	17:42:12	02:42:53	FRA (France)
15	122	Julien BESNIER		SE H	6	17:50:25	02:51:06	FRA (France)
16	365	Marine CHEROUVRIER ♀	ATHLETIC PONT REAN	SE F	1	18:03:35	03:04:16	FRA (France)
17	1229	Samuel LESPER		M0 H	5	18:03:50	03:04:31	FRA (France)
18	334	Julien CAZORLA		M2 H	1	18:05:30	03:06:11	FRA (France)
19	460	Henry DANIEL	COURIR A PLOUGOU	M1 H	4	18:06:40	03:07:21	FRA (France)
20	1747	Xavier SEMEN		M2 H	2	18:07:40	03:08:21	FRA (France)

Détails checkpoints

Moi

POINT DE PASSAGE		VITESSE	CLASS.	JOUR/HEURE DE PASSAGE	TEMPS DE COURSE
Port de Vannes	2 m	- km/h	-	Ve. 19:22	00:00:00
Séné Barrarac'h - Vendredi	5 m	13,99 km/h	5	Ve. 20:24	01:01:55
Séné Cousteau	18 m	13,44 km/h	3	Ve. 21:27 / Ve. 21:28	02:05:20
Le Hézo Ecole Vert Marine	1 m	12,90 km/h	3	Ve. 22:34 / Ve. 22:35	03:11:46
Sarzeau Salle Cosec	22 m	12,35 km/h	2	Ve. 23:53	04:30:51
St Gildas de Rhuys - Govelins	3 m	10,86 km/h	1	Sa. 01:26	06:03:45
Arzon Stade Chapron	12 m	9,34 km/h	2	Sa. 02:54 / Sa. 02:58	07:31:44
Arzon Port Navalo	5 m	14,48 km/h	2	Sa. 03:09	07:46:49
Locmariaquer Le Guilvin	2 m	- km/h	2	Sa. 03:26	07:46:49
Crac'h Espace Les Chênes	23 m	12,23 km/h	1	Sa. 04:17 / Sa. 04:20	08:38:02
Le Bono Port	13 m	11,39 km/h	1	Sa. 05:42 / Sa. 05:45	10:03:18
Baden - Port-Blanc	3 m	10,87 km/h	1	Sa. 07:57 / Sa. 08:00	12:17:56
Arradon Gilles Gahinet	20 m	10,72 km/h	1	Sa. 08:57	13:17:53
Pont de Kerino	3 m	11,63 km/h	1	Sa. 10:31	14:52:20
Arrivée	4 m	13,32 km/h	1	Sa. 10:38	14:59:19

Romain LOUIS (2ieme)

POINT DE PASSAGE		VITESSE	CLASS.	JOUR/HEURE DE PASSAGE	TEMPS DE COURSE
Port de Vannes	2 m	- km/h	-	Ve. 19:22	00:00:00
Séné Barrarac'h - Vendredi	5 m	14,59 km/h	1	Ve. 20:21	00:59:24
Séné Cousteau	18 m	13,83 km/h	1	Ve. 21:23 / Ve. 21:24	02:01:04
Le Hézo Ecole Vert Marine	1 m	13,28 km/h	1	Ve. 22:28 / Ve. 22:31	03:05:50
Sarzeau Salle Cosec	22 m	11,86 km/h	1	Ve. 23:51	04:29:31
St Gildas de Rhuys - Govelins	3 m	10,79 km/h	2	Sa. 01:26	06:04:03
Arzon Stade Chapron	12 m	9,61 km/h	1	Sa. 02:51 / Sa. 02:58	07:29:33
Arzon Port Navalo	5 m	14,54 km/h	1	Sa. 03:09	07:46:48
Locmariaquer Le Guilvin	2 m	- km/h	1	Sa. 03:27	07:46:48
Crac'h Espace Les Chênes	23 m	11,29 km/h	2	Sa. 04:22 / Sa. 04:27	08:42:17
Le Bono Port	13 m	11,19 km/h	2	Sa. 05:50 / Sa. 05:55	10:10:25
Baden - Port-Blanc	3 m	11,53 km/h	2	Sa. 08:00 / Sa. 08:04	12:19:45
Arradon Gilles Gahinet	20 m	10,19 km/h	2	Sa. 09:03	13:23:14
Pont de Kerino	3 m	10,01 km/h	2	Sa. 10:53	15:12:59
Arrivée	4 m	12,21 km/h	2	Sa. 11:01	15:20:36

Emmanuel BONNIER (3ième)

POINT DE PASSAGE		VITESSE	CLASS.	JOUR/HEURE DE PASSAGE	TEMPS DE COURSE
Port de Vannes	2 m	- km/h	-	Ve. 19:22	00:00:00
Séné Barrarac'h - Vendredi	5 m	13,99 km/h	5	Ve. 20:24	01:01:55
Séné Cousteau	18 m	13,21 km/h	7	Ve. 21:28 / Ve. 21:31	02:06:28
Le Hézo Ecole Vert Marine	1 m	12,22 km/h	5	Ve. 22:40 / Ve. 22:42	03:18:12
Sarzeau Salle Cosec	22 m	11,66 km/h	4	Sa. 00:04	04:42:04
St Gildas de Rhuys - Govelins	3 m	10,38 km/h	4	Sa. 01:40	06:18:29
Arzon Stade Chapron	12 m	11,18 km/h	3	Sa. 02:54 / Sa. 02:58	07:31:58
Arzon Port Navalo	5 m	12,36 km/h	3	Sa. 03:11	07:48:41
Locmariaquer Le Guilvin	2 m	- km/h	3	Sa. 03:27	07:48:41
Crac'h Espace Les Chênes	23 m	11,10 km/h	3	Sa. 04:23 / Sa. 04:27	08:45:08
Le Bono Port	13 m	9,94 km/h	3	Sa. 06:01 / Sa. 06:04	10:22:45
Baden - Port-Blanc	3 m	11,39 km/h	3	Sa. 08:10 / Sa. 08:12	12:32:01
Arradon Gilles Gahinet	20 m	9,04 km/h	3	Sa. 09:19	13:41:04
Pont de Kerino	3 m	8,87 km/h	3	Sa. 11:23	15:44:54
Arrivée	4 m	12,62 km/h	3	Sa. 11:30	15:52:16

Estimation de mes temps de passage

	Type ravito	Distance intermédiaire	Distance cumulé	Distance restante	Temps section / Temps ravito	Temps de course cumulé (hors bateau)	Heure de passage	Vitesse section	Vitesse moyenne course
Séné - Gymnase Cousteau	Sec	14,2	28,7	143,1	01:06:00	02h06	21h26	12,91	13,67
temps ravito		 28,7			00:00:00	02h06	21h26	00:04:39	
Le Hézo - Ecole Vert Marine	Sec	13,8	42,5	129,3	01:06:00	03h12	22h32	12,55	13,28
temps ravito					00:00:00	03h12	22h32	00:04:47	00:04:31
Tombée de la nuit entre les 2 ravitos									
Sarzeau - Salle Cosec	Chaud	16,0	58,5	113,3	01:18:00	04h30	23h50	12,31	13,00
temps ravito					00:00:00	04h30	23h50	00:04:53	00:04:37
St Gildas de Rhuys - Plage des Gouvelins	Sec	16,3	74,8	97,0	01:22:00	05h52	01h12	11,93	12,75
temps ravito					00:00:00	05h52	01h12	00:05:02	00:04:42
Arzon - Stade Chapron	Chaud	13,6	88,4	83,4	01:18:00	07h10	02h30	10,46	12,33
temps ravito		 59,7			00:00:00	07h10	02h30	00:05:44	00:04:52
Arzon - Port Navalo	Eau	3,4	91,8	80,0	00:18:00	07h28	02h48	11,33	12,29
BATEAU									00:05:18 00:04:53
Locmariaquer - Le Guilvin	Ø	0,0	91,8	80,0	00:15:00	07h28	03h03		
Crac'h - Espace Les Chênes	Chaud	10,9	102,7	69,1	01:00:00	08h28	04h03	10,90	12,13
temps ravito		 14,3			00:00:00	08h28	04h03	00:05:30	00:04:57
Le Bono - Port	Sec	15,2	117,9	53,9	01:25:00	09h53	05h28	10,73	11,93
temps ravito					00:00:00	09h53	05h28	00:05:36	00:05:02
Levé du jour entre les 2 ravitos									
Larmor Baden - Port Blanc	Chaud	23,6	141,5	30,3	02:10:00	12h03	07h38	10,89	11,74
temps ravito		 38,8			00:00:00	12h03	07h38	00:05:31	00:05:07
Arradon - Gilles Gahinet	Sec	10,4	151,9	19,9	01:00:00	13h03	08h38	10,40	11,64
temps ravito					00:00:00	13h03	08h38	00:05:46	00:05:09
Arrivée	Sec-Chaud	19,9	171,8	0	01:55:00	14h58	10h33	10,38	11,48
		 30,3						00:05:47	00:05:14

ULTRA MARIN : HELLEUX, ROI DU 175 KM



Trois ans après son succès sur le Raid (100 km), le Rennais a remporté l'édition 2025 du Grand Raid, hier, à Vannes. **Cahier Sports, p.4-5**

Après le 100 km, le 175 km pour Helleux

Eddy Jastalé

Ultra Marin (Grand Raid, 175 km)

Gwénaél Helleux a remporté l'édition 2025 du Grand Raid de l'Ultra-Marin qui fêtait ses 20 ans ce week-end. Le Rennais, désormais basé à Ancenis, lève de nouveau les bras à Vannes, trois ans après son succès sur le Raid (100 km).

« C'était pour la frime ! » Quelques instants après avoir franchi la ligne d'arrivée, Gwénaél Helleux s'est retourné pour taper dans les mains du public d'un pas aussi vif que celui réalisé quinze heures plus tôt. L'athlète de 41 ans ne semblait en effet pas marqué par la douleur à l'issue de ces 175 km parfaitement gérés.

Cinquième à Séné, troisième au Hézou, deuxième au moment de la mythique traversée en bateau entre Port-Navalo et Locmariaquer, il a fait son effort le long de la rivière d'Auray pour distancer son principal rival Romain Louis (Paris).

« Six mois de sacrifices »

« J'ai accéléré après le bateau. Je me suis dit qu'il ne fallait pas que Romain me suive. A Port-Blanc, je l'ai vu arriver au ravito au moment où je partais. Il a fallu relancer et ne pas traîner en route », raconte celui qui travaille à Ancenis dans une entreprise d'informatique. Habitué de l'événement, Gwénaél

Helleux avait terminé au pied du podium l'an dernier sur le Grand Raid. Mais il avait surtout levé les bras sur le Raid (100 km) de 2021. Il était alors arrivé de nuit. « J'aime bien l'ambiance de cette course ! J'ai eu des frissons au départ. C'est énorme de passer dans les rues de Vannes. Et quand on finit premier, c'est encore plus beau. C'est ma

plus belle victoire car c'est six mois de sacrifices, presque une obsession. J'ai pris des risques et cela a payé. Maintenant, on va pouvoir profiter avec les copains », poursuit le Rennais, que l'on pourrait retrouver dans le sud-Morbihan en fin d'année. Il pourrait en effet s'aligner sur le 24 heures de Ploeren en décembre.



Gwénaél Helleux, le vainqueur du Grand Raid, a bouclé les 175 km en 14 h 59'19".

Photo Vincent Le Guern

Et de quatre pour Pierre-Yves Briand !

E. J.

Ultra Marin (L'Arvor, 56 km)

Dans une course marquée par l'incroyable numéro d'Inès-Marie Ducancelle, Pierre-Yves Briand s'est illustré en remportant l'Arvor de 56 km couru samedi matin entre Auray et Vannes.

Le coureur de Vern-sur-Seiche, membre de la team Breizline, a remporté son quatrième succès sur l'épreuve morbihannaise après le Trail (56 km en 2019), le Réveil des Ducs (70 km en 2024) et la Ronde des Douaniers (34 km en 2023). Fort de son expérience sur les sentiers côtiers de la côte morbihannaise, Briand a maîtrisé parfaitement sa

course.

Parti dans un groupe avec Julien Cougnaud, l'étonnant Pierre Couzinié, plutôt habitué aux efforts plus courts (10 km), et la encore plus étonnante Inès-Marie Ducancelle, le Breizilien a fait le trou au 30^e km. « On est parti à quatre avec cette fille incroyable. Je me suis dit que tout était possible mais que j'avais l'avantage de l'expérience par rapport aux autres. A partir du 30^e, je suis parti seul. J'ai réussi à bien m'alimenter et je n'ai pas trop fléchi. Je fais un chrono dans ce que j'avais prévu. Je suis hyper content », relate l'athlète de 43 ans, qui devance Christophe Olliero de 19 minutes.



Pierre-Yves Briand a remporté l'épreuve de 56 km avec 19 minutes d'avance sur Christophe Olliero. Photo Vincent Le Guern

Un Ultra Marin de toute beauté !

Pour les 20 ans de l'Ultra Marin, la fête a été totale durant tout le week-end sur les 175 km du tour du golfe du Morbihan. Et une fois encore, la course, devenue incontournable dans le calendrier du trail français, a offert des images sublimes, immortalisées par notre photographe Vincent Le Guern.



● Quatrième victoire sur le Grand Raid (175 km) pour Stéphanie Gicquel qui a terminé dixième au scratch en 17 h 02'15".

Photo V.L.G.

Grand Raid. Le Rennais Helleux fait le show, et de 4 pour Gicquel

Il s'est emparé des deux fumigènes dans la dernière ligne droite, avant de savourer son exploit sous l'arche d'arrivée. « Sur cette course, on a des frissons. Et quand on termine premier, avec tous les applaudissements, on profite », lâchait le Rennais Gwénaél Helleux, vainqueur du Grand Raid de 175 km, en 14 h 59'19", hier matin à Vannes.

Un détour de 5 kilomètres !

L'athlète licencié à Ancenis (Loire-Atlantique) a tellement profité qu'il s'est même permis de faire marche arrière pour taper dans les mains des spectateurs amassés le long des barrières. « C'était pour la frime, se marrait-il quelques minutes après avoir soulevé son trophée. Mais là, je ne peux plus le refaire, je marche comme un canard, en crabe. »

Pendant près de quinze heures, le Breton n'a (presque) jamais faibli. Il s'est même « infligé » 5 kilomètres de rab. « Entre Saint-Gildas-de-Rhuys et Arzon, j'ai pris à contresens... J'aurais mis 20-25 minutes de moins sinon. » Qu'importe.

Gwénaél Helleux, qui va fêter ses 42 ans, a pris la tête de la course après la traversée en bateau, entre Port-Navalo et Locmariaquer, un peu après la mi-course, pour ne plus jamais la lâcher. « Dans les trois derniers kilomètres, en arrivant à Conleau, on se dit que ça va le faire. Le sourire grandit. Et en arrivant, c'est



Gwénaél Helleux et Stéphanie Gicquel, les vainqueurs du Grand Raid de l'Ultra Marin 2025.

PHOTO: GWÉNAËL MAHE

l'explosion de joie », lâchait celui qui avait terminé quatrième ici même l'an dernier sur cette distance, après avoir empoché la mise sur le Raid de 100 km en 2021. « C'est ma plus belle victoire. Gagner une fois, c'est bien. Mais récidiver... », concluait celui qui a remporté toutes ses courses cette année. Quatre dossards, quatre victoires. À quand la prochaine ? Le Breton, qui bosse dans l'informatique en Loire-Atlantique, a prévu de s'aligner sur les 24 heures de Ploeren (Morbihan) en décembre prochain...

Chez les femmes, il n'y a pas eu de surprise. Grande favorite, l'ultra-trai-



leuse Stéphanie Gicquel s'est logiquement imposée pour la quatrième fois sur l'épreuve, après 2018, 2023 et 2024.

Baptiste COGNÉ.

Les résultats

Grand Raid (175 km). Hommes : 1. Gwénaél Helleux (Ancenis), en 14 h 59'19" ; 2. R. Louis (Paris 12), 15 h 20'36" ; 3. E. Bonnier (Entente Angevine Athlétisme), 15 h 52'16". **Femmes :** 1. Stéphanie Gicquel (Stade Français, 10e au scratch), 17 h 02'15" ; 2. M. Cherouvrier (Pont-Réan), 18 h 03'35" ; 3. V. Sévéan (Société Générale), 18 h 45'35".

L'Arvor (56 km). Hommes. 1. Pierre-Yves Briand (Team Breizline), 3 h 47'54" ; 2. C. Olliero (Cima Pays d'Auray), 4 h 06'56" ; 3. P. Chalmel (Courir à Dol), 4 h 08'21". **Femmes :** 1. Inès-Marie Ducancelle (Entente Angevine Athlétisme, 4e au scratch), 4 h 14'00" ; 2. P. Melin (Theix Athlé), 4 h 35'30" ; 3. Justine Coursac (Toulouse Athlé), 4 h 48'37".

Programme. Hier soir à 23 h, départ du 70 km (les premières arrivées étaient prévues la nuit dernière) ; 8 h : départ du 34 km.

Exploit

Après avoir frôlé la mort, il y a quelques années, l'Angevine Inès-Marie Ducancelle (23 ans), qui a été dans le coma en 2022, qui a connu cinq arrêts cardiaques et ne pesait alors que 25 kg, a réalisé l'exploit de terminer 4^e du 56 km hier (1^{re} féminine). Cette belle histoire et cette sacrée performance à retrouver sur ouest-france.fr

Ultra Marin. « La plus belle de mes victoires » : Gwénaél Helleux (Ancenis) revient sur son exploit

Samedi 28 juin, le licencié de l'AC Pays d'Ancenis Gwénaél Helleux a remporté haut la main le Grand Raid de l'Ultra Marin de 175 km où 1 870 coureurs étaient engagés. Il a bouclé la distance en moins de 15 heures.



À droite, Gwénaél Helleux, accompagné d'Emmanuel Hesry, son assistant. | OUEST-FRANCE

▶ Écouter 02:05 min

Ouest-France

Publié le 02/07/2025 à 20h17

Journal numérique

Quatrième de cette épreuve en 2024, Gwénaél Helleux n'a pas laissé passer sa chance cette année en remportant l'[Ultra Marin golfe du Morbihan](#), trail très relevé de 175 km avec un dénivelé positif de 1 430 m. Parti vendredi 27 juin, vers 19 h 20, l'athlète a pris la tête au 100^e kilomètre pour devancer son second, Romain Louis, de plus de 20 minutes. Son temps réel : 14 h 59'19". « J'ai pris le départ avec pour ambition de monter sur le podium cette année. Pour y parvenir, je savais qu'il faudrait certainement un maximum de risques », commente le pensionnaire de l'AC Pays d'Ancenis.

Une erreur de parcours

Malheureusement, après une erreur d'inattention, l'athlète s'est perdu et a repris le parcours en sens inverse, en voyant un autre coureur arriver en face lui. « Au total, j'ai fait pas loin de cinq kilomètres supplémentaires. Je suis donc arrivé un peu énervé au dernier ravitaillement avant le passage en bateau, mais un peu étonné de retrouver Romain Louis encore là. Je me suis dépêché pour repartir comme lui », ajoute-t-il.

Lire aussi : [VIDÉO. Le Rennais Gwénaél Helleux \(Ancenis\) remporte le Grand Raid de l'Ultra Marin à Vannes](#)

Après la traversée du bateau entre Port-Navalo et Locmariaquer, Gwénaél Helleux a attaqué aussitôt. L'objectif : prendre cinq minutes d'avance ravitaillement suivant, pour ensuite gérer. Il n'a pensé à la victoire que dans les dix derniers kilomètres. « À trois kilomètres de la fin, sachant que j'avais gagné, j'ai pu relâcher la pression et profiter pleinement du final. C'est la plus belle de mes victoires ! », reconnaît Gwénaél Helleux, 42 ans, licencié à l'ACPA, mais habitant Couffé (Loire-Atlantique). C'est une année complète de compétitions, avec quatre dossards, quatre victoires dont les 100 km de Crevin (35), 14 km Foulées de Teillé (44), 34 km entre Loire et coteaux à Ancenis (44). Prochain gros objectif, les 24 heures de Ploeren (56).

Ultra Marin. « Une explosion de joie » : le Rennais Gwénaél Helleux décroche le Grand Raid de 175 km

Gwénaél Helleux, licencié à Ancenis (Loire-Atlantique), a remporté, ce samedi 28 juin à Vannes (Morbihan), le Grand Raid (175 km) de l'Ultra Marin. Passé, et déjà vainqueur du Raid de 100 km à Vannes, en 2021, l'athlète réalise une performance XXL dans le Morbihan.



Gwénaél Helleux, vainqueur du Grand Raid de l'Ultra Marin 2025. | OF

Il s'est emparé des deux fumigènes dans la dernière ligne droite, avant de savourer son exploit en passant sous l'arche d'arrivée. **« Sur cette course, on a des frissons. Et quand termine en étant premier, avec tous les applaudissements, on profite »,** lâchait le Rennais Gwénaél Helleux, **vainqueur de ce Grand Raid de 175 km**, en moins de 15 heures (14 h 59'19"), ce samedi 28 juin à Vannes.

Un détour de 5 kilomètres !

L'athlète licencié à Ancenis (Loire-Atlantique) a tellement profité qu'il s'est même permis de faire marche arrière pour taper dans les mains des spectateurs amassés le long des barrières. **« C'était pour la frime, se marre celui qui a coupé la ligne avec une certaine fraîcheur. Mais là, je ne peux plus le refaire, je marche comme un canard, comme un crabe »,** admettait-il quelques minutes après avoir soulevé son trophée.



Pendant près de quinze heures, le Breton n'a (presque) jamais faibli autour du golfe du Morbihan. **« Il y a toujours des moments difficiles, mais je les voyais davantage comme des moments de récupération »,** soulignait celui qui s'est même « infligé » 5 kilomètres de rab. **« Entre Saint-Gildas-de-Rhuys et Arzon, j'ai pris à contresens... J'aurais mis 20-25 minutes de moins sinon. »**

Qu'importe. Gwénaél Helleux, qui va avoir 42 ans, a pris la tête de la course après la traversée en bateau, entre Port-Navalo et Locmariaquer, un peu après la mi-course, pour ne plus jamais la lâcher. **« Sur les dix derniers kilomètres, ça commençait à monter. Et dans les trois derniers, en arrivant à Conleau, on se dit que ça va le faire. Le sourire grandit. Et en arrivant, c'est l'explosion de joie »,** lâchait celui qui avait terminé quatrième ici même l'an dernier sur la même distance, après avoir empoché la mise sur le Raid 100 km en 2021. **« C'est ma plus belle victoire. Gagner une fois, c'est bien. Mais récidiver... »,** concluait celui qui a remporté toutes ses courses cette année. Quatre dossards, quatre victoires. À quand la prochaine ? Le Breton, qui bosse dans l'informatique en Loire-Atlantique, a prévu de s'aligner sur les 24 heures de Ploeren (Morbihan) en décembre prochain...

Ultra-trail, Ultra Marin

Ultra Marin : Gwenael Helleux couronné sur le 175 km, Stéphanie Gicquel s'impose pour la 4e fois



Gwenael Helleux vainqueur du Grand Raid, 175 km. (X. Waerzeggers/Ultra Marin)

Le Grand Raid de l'Ultra Marin (175 km) a sacré ce samedi à Vannes Gwenael Helleux et Stéphanie Gicquel.

David Michel

publié le 28 juin 2025 à 19h21

mis à jour le 17 juillet 2025 à 18h08

Grand rendez-vous de la saison française de trail running, l'Ultra Marin, qui fête cette année sa 20e édition, a couronné ce samedi à Vannes Gwenael Helleux sur le Grand Raid (175 km, 1 400 m D +), la course phare, dont le départ a été donné vendredi à 19h20. Quatrième il y a un an sur cette même distance, le coureur d'Ancenis a cette fois triomphé, avec un de 14h59'19. Lui qui a pris la tête vers le 100e km a devancé Romain Louis de 21 minutes (15h20'36). Le podium est complété par Emmanuel Bonnier (15h52'16).

Chez les femmes, la grande favorite [Stephanie Gicquel](#) a assumé son statut en maîtrisant de bout en bout comme à son habitude le 175 km pour la 4e fois et sa 10e participation à l'Ultra Marin. Mais [elle qui visait un chrono proche des 15 heures](#), et donc finir dans le top 3 au scratch, a terminé 10e au général, après 17h02'15 de course. Avec des larmes une fois l'arche franchie pour celle qui a battu en décembre dernier [le record des 24 heures à Phoenix](#). Marine Cherouvrier a fini 2e féminine et en 18h03'35 (16e au scratch). Valentine Sevean termine 3e en 18h45'35 (25e au scratch).

Ines-Marie Ducancelle fait des étincelles sur l'Arvor

Le Raid (103 km, 850 m D +) a vu la victoire d'Alexandre Piedvache en 7h47'50, moins de deux minutes devant Malo Le Bihan (7h49'20) et cinq devant Pierre Fossard (7h52'47). La première femme est la Britannique Catherine Young, arrivée après 8h37'54 (11e au scratch).

L'Arvor (59,5 km, 500 m D +), dont le départ a été donné ça tin à 9h d'Auray, a sacré Pierre-Yves Briand en 3h47'54, lequel a mis 19 minutes de mieux que son poursuivant Christophe Ollier (4h06'56). Philippe Chalmel est 3e en 4h08'21. La meilleure féminine est la très jeune Ines-Marie Ducancelle (22 ans) a signé une performance stratosphérique avec une 4e place au scratch, et un magnifique chrono de 4h14. Il y a trois ans, elle avait frôlé la mort suite à un arrêt du coeur.

Gwenaël Helleux remporte le Grand Raid de 175 km de l'Ultra Marin, retrouvez le classement complet

Le 28 Juln 2025 à 10h55, modifié le 29 Juln 2025 à 15h17

Gwenaël Helleux a remporté le Grand Raid (175 km) de l'Ultra Marin, ce samedi à Vannes. Stéphanie Gicquel s'est imposée chez les femmes. Retrouvez le classement complet.



Gwenaël Helleux s'est imposé après... 175 km de course ! (Photo Vincent Le Guern)

Ultra Marin. Grand Raid (175 km)

Au pied du podium l'année dernière, Gwenaël Helleux a inscrit son nom au palmarès du Grand Raid (175 km) de l'Ultra Marin, ce samedi matin sur l'esplanade du port de Vannes. Le coureur licencié à l'Athletic Club du Pays d'Ancenis s'est imposé dans un chrono de 14 h 59'19". Il s'agit de sa deuxième victoire à Vannes après le Raid (100 km) en 2021.

Ultra Marin

Le Grand Raid (175 km)

Recherchez un coureur

Clas. scratc	Nom	Club	Cat.	Temps
1	Gwenaël HELLEUX	ATHLETIC CLUB DU PAYS D	M1 H	14:59:18
2	Romain LOUIS	SAM PARIS 12	M0 H	15:20:36
3	Emmanuel BONNIER	ENTENTE ANGEVINE ATHLET	M0 H	15:52:15

Couffé. Le Coufféen Gwénaél Helleux remporte le Grand Raid de 175 km de l'Ultra Marin

Actualités. Un an après avoir échoué au pied du podium du grand raid morbihannais, le coureur de l'Athlétic club du Pays d'Ancenis a inscrit, samedi 29 juin, son nom au palmarès de l'épreuve. Il a bouclé les 175 km en moins de 15h.

Publié le 03/07/2025 à 17h50 - Par Geoffroy Berthaud



Un an après avoir fini 4e, Gwénaél Helleux a pu savourer sa revanche. - DR

14h59mn19sc, c'est le temps qu'il aura fallu à Gwénaél Helleux pour faire le tour du golfe du Morbihan, samedi 29 juin, et s'imposer du même coup dans cette épreuve phare du trail français. Né il y a 41 ans en Bretagne, mais Coufféen d'adoption depuis douze ans, l'employé d'une société d'informatique nantaise a pris une formidable revanche, lui qui avait terminé à la plus mauvaise place (44^e) l'année dernière pour sa première participation sur la distance reine.

« Je me suis perdu, j'ai fait 5 km de plus ! »

Visiblement, il était écrit que cette 20^e édition de l'Ultra-Marin serait la sienne. Parti de Vannes le vendredi 27 juin à 19h20, le vainqueur des 100 km de l'Ultra-Marin, en 2021 a vite senti que ses jambes répondaient. Et comme la météo était plutôt clémente, celui qui court sous les couleurs de l'ACPA depuis 2018, a joué crânement sa chance. *« J'étais dans un bon jour. Comme j'étais plutôt confiant, j'ai mis un cran au-dessus en prenant des risques pour aller devant. »*

Un risque qui a failli lui coûter cher. Après la traversée en bateau entre Port Navalo et Locmariaquer, Gwénaél Helleux s'est rendu compte qu'il courait en sens inverse. *« Je me suis perdu, du coup j'ai fait 5 km de plus, explique-t-il. Là, j'ai peut-être manqué d'attention ou raté une balise. Ça m'a énervé. »* Un ravito mangé express, il a refait son retard sur Romain Louis avant de le lâcher.

Prochaine course en décembre

La suite sera un long cavalier seul. *« Je me suis vite reconcentré. A une vingtaine de kilomètres de l'arrivée, je me suis dit que j'étais pas mal, et à 10 bornes, à moins d'un incident, je savais que c'était bon. »* Avec plus de 20 minutes d'avance, Gwénaél Helleux a pu profiter du bonheur réservé au premier. *« C'est énorme comme émotion avec tout ce monde. »* Pour profiter de l'instant, l'arche d'arrivée franchie, il est revenu sur ses pas pour taper dans les mains du public massé derrière les ganivelles.

Avec ce quatrième succès en quatre courses, l'année 2025 est un sans-faute pour celui qui a prévu une dernière sortie cette année. Ce sera le 7 décembre prochain aux 24h de Ploeren, toujours dans le Morbihan, avec quelque chose comme 220 km à boucler !

En direct

Actualités

- 14/08 Ancenis-Saint-Géréon. Ils pourront dire "J'ai joué dans un film !"
- 13/08 Le Cellier. Le Cellier Pixels : un club photo s'est ouvert
- 13/08 Saint-Florent-le-Vieil. Une semaine d'activités en tout genre avec le Centre social fin août
- 13/08 Orée-d'Anjou. Barbeuk Metal Fest : "Proposer du bon, sans pression"
- 12/08 Ingrandes. Samir Ahachoum s'installe comme maître charpentier naval
- 12/08 Montrelais. L'ancien marin devient créateur de jeux en bois



Victoire magistrale de Gwenaël Helleux sur l'Ultra de 175 km !

[👤 Delphine Lemire](#) - [🕒 5 juillet 2025](#) - [📁 Compétition](#) / [HorsStade](#) / [Record](#) / [Résultat](#) / [Trail](#)

Le samedi 28 juin, notre athlète Gwenaël Helleux a signé un exploit mémorable en remportant l'épreuve reine des 175 km de l'Ultra. Une victoire au mental, à la stratégie, et à l'énergie brute, au terme d'un parcours semé d'embûches, de rebondissements et d'émotions fortes.

Dès les premiers kilomètres, Gwenaël avait une idée en tête : **le podium, voire la plus haute marche**. Et pour cela, il savait qu'il allait devoir **prendre des risques**. Restant au contact du groupe de tête jusqu'au troisième ravitaillement, au Hézo, il décide d'accélérer pour rejoindre l'avant de la course.

C'est à Saint-Gildas-de-Rhuys qu'il place une nouvelle attaque pour distancer son compagnon d'échappée, Romain. Mais alors que tout semblait bien se dérouler, **une erreur d'orientation lui coûte près de 5 km supplémentaires** : « Je me suis perdu et j'ai repris le parcours en sens inverse... J'étais un peu énervé en arrivant au dernier ravito avant le bateau, mais j'ai été étonné de voir Romain encore là ! »

Une course-poursuite s'engage alors, pleine d'intensité et d'adrénaline :

« Il fonce comme un fou jusqu'au bateau. On rattrape même un relayeur tout frais... Il nous a regardés avec des yeux de ahuri ! Les 3 premiers se retrouvent ensemble dans le bateau. »

Mais une fois sur l'autre rive, Gwenaël passe à l'attaque sans attendre. Il se fixe un objectif clair : **prendre 5 minutes d'avance avant le prochain ravitaillement**. Jusqu'à Auray, il tient le rythme, puis tempore. Peut-être un peu trop... Au Bono, il relâche un peu la pression, ce qui permet à Romain de revenir à quelques encablures.

Pas question de céder :

« Je décide d'attaquer dès que c'est roulant, avec ma nouvelle devise : **courir est ma seule option, marcher est interdit !** »

À 20 km de l'arrivée, dernier ravito pris en mode express. Gwenaël ne faiblit pas, il maintient l'effort jusqu'à l'île de Conleau, sentant la victoire se rapprocher. Sur les derniers kilomètres, c'est **une montée en puissance émotionnelle**, jusqu'au dernier virage :

« Je prends les fumigènes... Nombre de fois où j'ai rêvé de le refaire. C'est chose faite. Je savoure !! »

Gwenaël remporte la plus belle des victoires. Une performance exceptionnelle qui marque les esprits et démontre une nouvelle fois la valeur de notre athlète.

« **La plus belle de mes victoires.** » – Gwenaël Helleux