



**Tout commence fin 2023 ! Olivier réussit à convaincre Jérôme, non sans mal, à l'accompagner pour tenter la Diagonale des Fous 2024 ! C'est le début d'une belle aventure que l'on va vous partager... de la préparation jusqu'à l'arrivée au Stade de la Redoute à St Denis La Réunion !**

CHER RAIDEUR,  
VOTRE INSCRIPTION EST BIEN VALIDÉE,

TOUTE L'ÉQUIPE DE L'ASSOCIATION GRAND RAID RÉUNION A LE PLAISIR DE VOUS ACCUEILLIR  
POUR CETTE NOUVELLE ÉDITION. 2024

VOTRE N° DE DOSSARD EST LE :

**581**

VOTRE CONVOCATION QUI A ÉTÉ DÉLIVRÉE PAR E-MAIL  
EST ÉGALEMENT DISPONIBLE EN CLIQUANT ICI !

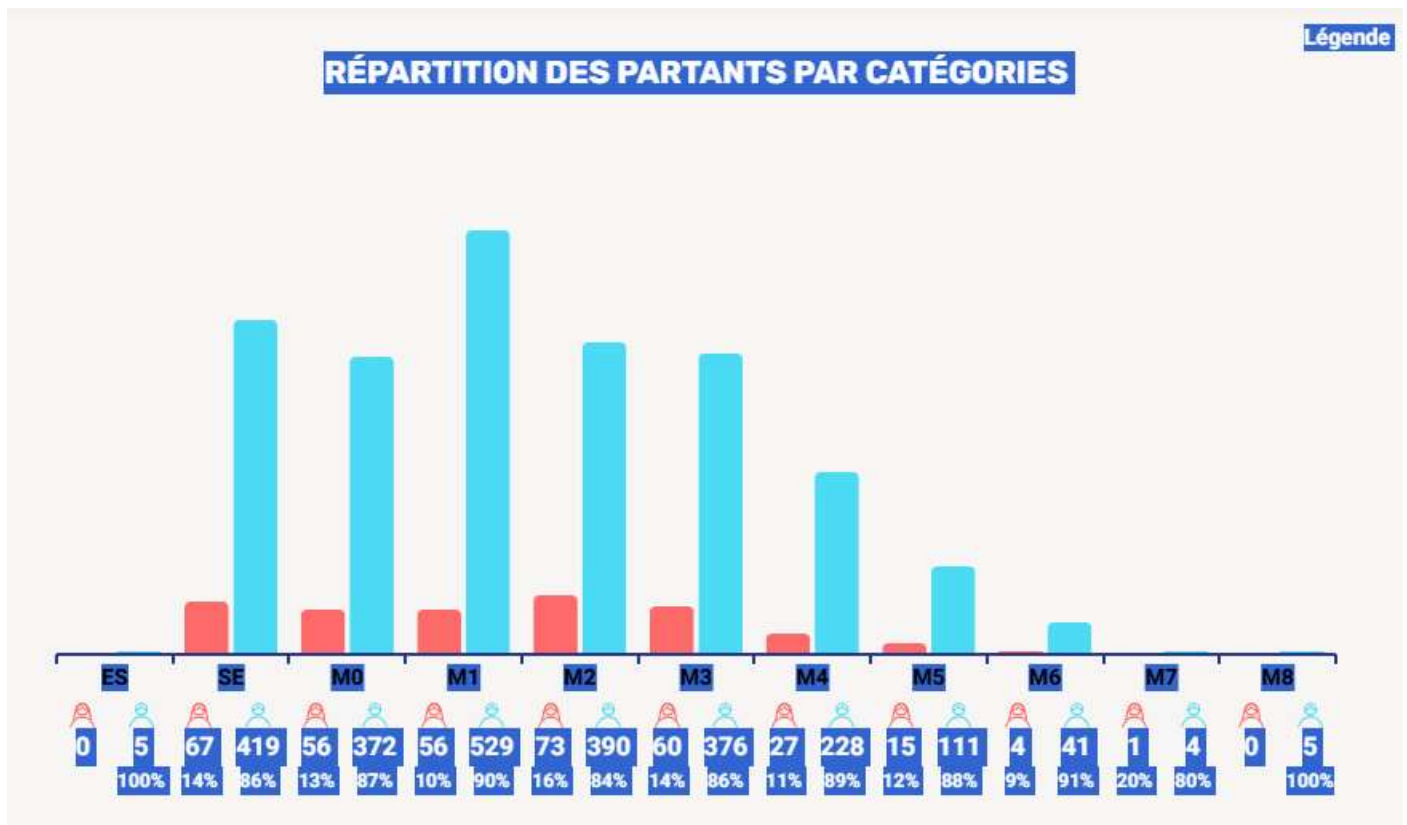
### **Inscription Diagonale des Fous :**

Lorsque nous décidons de nous lancer sur ce défi Diagonale des Fous, nous sommes en novembre-décembre 2023 !

1<sup>ère</sup> étape : s'inscrire... ce qui n'est pas le plus simple ! Il faut être au taquet à la minute, à la seconde près même, pour accéder au droit d'inscription tellement le site est pris d'assaut ! Défi réussi à la 1<sup>ère</sup> tentative, c'est fait, nous voilà inscrits pour la diagonale des fous 2024 !

## Quelques chiffres :

La Diagonale des fous, c'est 2839 partants dont 359 femmes. 33 pays sont représentés avec une grande majorité de français (90,56% des partants).



## Préparation Diag :

Une fois cette inscription effectuée, nous sommes en phase sur le fait de ne pas penser et dormir Diag toute l'année 2024, mais plutôt de construire progressivement les bases qui vont nous amener à septembre lorsque nous devons engager la préparation spécifique.

Nous avons donc construit notre saison :

- Autour des entraînements club les mardis et jeudis
- Avec une séance musculation chargée chaque semaine chaque mercredi
- Des séances spécifiques trail collectives avec le club le WE à l'approche du printemps

Et des paliers de progression avec quelques objectifs planifiés au fil de l'année :

- Ultra des Monts D'Arrées en mai / 80km et 2000m d+
- Raid vtt début juin dans les Alpes Maritimes sur 3 jours
- L'UT4M en juillet / 100km et 5500d+
- Marche en montagne sur juillet août
- Une prépa spécifique à partir de fin août avec un bloc spécifique fin septembre dans les montagnes du Carroux

Début mai : un 1<sup>er</sup> objectif se présente avec l'Ultra Trail des Monts d'Arrées pour valider les points nécessaires / 85km et 2000m de d+. Cette 1<sup>ère</sup> course nous permet de vivre un 1<sup>er</sup> moment de course tous les 2 et tester nos sensations : tempo, cardio, sensations musculaires... un peu plus de 10h de course ce qui nous permet d'en tirer quelques enseignements en termes de gestion du rythme et du cardio pour être bien raccord sur nos sensations.

Début juin : nous partons faire un trip VTT sur 3 jours. Ça permet de croiser l'activité et de ne pas trop concentrer l'entraînement sur la course à pied uniquement... au même titre que la musculation chaque semaine !

Mi-juillet : direction les Alpes, Grenoble et l'UT4M avec plusieurs athlètes du club pour vivre un beau moment en collectif ! 20km, 50km, 100km... nous sommes 13 au départ des différentes courses ! Nous sommes inscrits sur le 100km... qui va devenir un 80km à cause des risques d'orage, activation du parcours de repli ! Cette course a été très utile pour tester l'organisme en conditions de chaleur car les températures sont vraiment très chaudes. Tandis qu'Olivier encaisse très bien cette course, c'est plus compliqué pour Jérôme avec quelques coups de chaud, des hauts et des bas... mais nous bouclons cette course ensemble avec des sensations plutôt bonnes en termes de résistance musculaire.



Juillet-août seront aussi des périodes de vacances en montagne avec beaucoup de marche avec sac à dos, des km, du D+... Nous savons qu'il faut aussi être très performant à la marche sur la Diagonale. C'est donc l'occasion d'accumuler des heures de marche !

Nous arrivons fin août – début septembre avec la période clé de préparation spécifique orientée Diagonale.

Au programme :

- Des séances côtes et descentes, dont certaines avec gilets lestés
- Des séances à La Croix ou dans les côteaux... comme cette sympathique sortie dans un vignoble où nous avons fait tous les rangs de vignes d'une parcelle bien pentue en montée – descente... Résultat : 1700d+ et 1700d- en 12km !!!
- Des séances de vélo spécifiques côtes pour combiner entraînement croisé et renforcement musculaire
- ... et la poursuite de nos séances hebdomadaires de musculation chargée.

... Et un bloc très spécifique sur 4 jours dans les montagnes du Carroux, au Nord-Ouest de Béziers, avec un terrain de jeu très orienté Diagonale quant



aux difficultés techniques, dénivellation, marches naturelles, contraintes excentriques, travail du pied... Ce terrain nous a confrontés à ce qui nous attend à La réunion, nous a permis de faire les derniers test matériels, hydratation, nutrition... et surtout de bien nous coordonner, nous soutenir, nous tester ensemble face aux difficultés de ce terrain de jeu bien corsé !

Bilan : 120km env pour 8000 de D+, de bonnes sensations, pas de blessures et un volume bien encaissé physiquement.



Il ne reste plus qu'à affiner la préparation jusqu'au jour J, continuer à soigner notre sommeil, notre nutrition, nos pieds... et peaufiner les derniers détails !

**Ça y est, nous y sommes !!!**



## La course

Nous rentrons dans nos SAS respectifs en espérant pouvoir se retrouver rapidement. Les traileurs sont dans l'ensemble détendus mais pressés de prendre le départ. Quelques minutes avant le départ, nous entendons les cris des spectateurs qui acclament quelques joëlettes qui se lancent sur le parcours. Un grand bravo aux accompagnateurs et handicapés pour ce défi incroyable tant par sa durée que par sa difficulté.

Enfin, nous prenons le départ à 22h00, heure locale sous une foule déchainée qui applaudit, crie, chante, hurle, danse. Ce sont des milliers de personnes de tous âges qui animent ce cortège d'environ 3000 traileurs sur presque 4 km. Ça nous hérisse le poil. Le public est plus perlé sur le kilomètre qui suit et nous quittons le bitume pour rentrer dans un chemin de terre bordé de champs de canne à sucre. L'air est lourd et nous transpirons déjà beaucoup depuis le départ. Nous montons gentiment jusqu'au petit village de Mont Vert où se sont amassés plusieurs centaines de supporters et villageois. L'ambiance nous envahit une nouvelle fois. Le 1<sup>er</sup> ravitaillement en eau avec la 1<sup>ère</sup> barrière horaire se situe un peu plus loin à la sortie du village. Ce 1<sup>er</sup> ravito est le bienvenu dans cette atmosphère lourde et moite. Nous apprendrons plus tard que les 2100 premiers coureurs sont passés en moins de 2h ce qui fait dire au speaker de course que c'est le départ le plus rapide ... et qu'il craint pour la suite... De notre côté, nous sommes partis très prudemment, juste derrière ce gros peloton! Nous repartons pour une vingtaine de kilomètres ou nous jonglons entre routes et chemins, par moment pentus, pour rejoindre Notre Dame de la Paix. Nous apprécions ce 2<sup>ème</sup> ravito qui se trouve dans une salle et qui nous permet de rester à



température étant donné la fraîcheur extérieure. Alors que nous repartons après s'être changés, nous sommes ralentis puis arrêtés 500 mètres après le ravito dans un chemin en monospace. Des habitués de la trace nous disent qu'il y avait eu le même embouteillage l'année précédente et qu'ils avaient été bloqués 3 heures. L'agacement de la foule commence à se faire ressentir lorsque certains traileurs essaient de passer devant les autres. Nous parcourons 1 km en 1h10 avant de sortir de ce passage qui n'est pourtant pas excessivement compliqué. Nous sentons que les singles sont de plus en plus pentus et techniques. Cette section nous amène au ravitaillement de Nez de Bœuf où Nelly, Seb et Juliette nous attendent en surprise. Il n'y a plus grand-chose à manger et nos chers supporters nous proposent leurs salade de riz, compotes, gâteaux, cakes... ça passe tout seul !



Le temps de se ravitailler, le jour s'est levé ce qui nous permet de ranger la frontale. Nous avons un petit coup de pompe peu de temps après être repartis. Malgré la fermeture intermittente de nos yeux pendant que l'on monte en marchant, nous résistons pour ne pas faire de pause sommeil. En arrivant à Mare à Boue, nous retrouvons Nelly, Seb et Juliette, après une descente très sympa mais rendue technique par la boue.... Mais nous n'avions encore rien vu !

Le temps qu'Olivier fasse la queue aux toilettes, Jérôme en profite pour faire une micro sieste de 5 min. Nous prenons un ravitaillement chaud avant de quitter notre team pour grimper Kerveguen, le point le plus haut du parcours qui culmine à 2485 m. Cette montée se fait dans la boue ce qui rend l'adhérence compliquée, nous alternons montées et descentes bien techniques... il faut être très vigilant ! Nous ne sommes pas distraits par les paysages car nous sommes dans les nuages depuis le lever du jour. La descente dans le cirque de Cilaos par le sentier du bloc est aussi super exigeante et se fait ressentir dans les cuisses. Nous remontons dans le classement en doublant les coureurs moins à l'aise dans l'exercice. La forme est plutôt au rdv et les cuisses absorbent les difficultés. Les voyants sont au vert. Notre team (JP, Sophie, Marielle, Cindy, Damien, Anthony, Theo, Nico, Amaury) nous attend au stade de Cilaos depuis de nombreuses heures et nous sommes super contents de les voir. Malheureusement, nous sommes séparés d'eux le temps du ravitaillement et de la douche.



Après une bonne pause, nous voilà repartis pour rejoindre le cirque de Mafate... via la montée du col du Taïbit : 1300 de D+ en partant de Cilaos. La nuit est tombée, nous attaquons donc une deuxième nuit, sans avoir encore



dormi. Benoit et Nico nous passent un coup de tel pour prendre de nos nouvelles et nous encouragent pour cette 2<sup>ème</sup> nuit... c'est cool !

La montée se fait plutôt bien, même s'il pleut toujours légèrement, il va falloir s'y faire, la météo n'est pas trop avec nous depuis plusieurs heures.

Nous nous faisons rattraper dans cette montée par les premiers concurrents du trail des Bourbon, partis en soirée de Cilaos. Les premiers passent à une vitesse assez spectaculaire, c'est impressionnant de voir le rythme qu'ils imposent dans une montée aussi difficile que le col de Taïbit.

Nous basculons en haut du col pour rejoindre Marla avec une belle descente technique. Nous profitons de nos qualités de descendeurs pour prendre la roue des traileurs du Bourbon et essayer de gagner un certain nombre de places dans la descente et clairement, on se fait bien plaisir, on rejoint Marla assez rapidement. Petite pause rapide à Marla, nous sommes plutôt bien, et surtout avons un bon moral après cette descente bien réussie. Nous poursuivons la descente vers la plaine des Merles... jusqu'à ce qu'Olivier, sur une descente de marche, ressente une douleur soudaine à l'intersection des quadriceps et du genou... ce n'est pas bon signe et l'oblige à lever très fortement le pied dans les descentes. Nous appelons mon frère Ludo (Kiné) pour avoir quelques conseils et nous rejoignons le ravito suivant qui nous permet de voir l'équipe médicale et faire une sieste de 30 minutes dont nous commençons à vraiment ressentir le besoin... Nous voilà emmitouflés par l'équipe de bénévoles avec une couverture de survie et un duvet dans un lit de camp pour 30 min de sieste... autant dire qu'on a dormi aussitôt !

Olivier en profite pour se faire examiner... pas trop de solutions en dehors du Doliprane pour gérer la douleur et un strapping qui ne tiendra pas longtemps !

Cette sieste nous fait malgré tout du bien, le genou d'Olivier va mieux, ce qui nous permet de repartir gentiment vers le sentier scout et retrouver Seb et Nelly qui nous attendent au croisement d'une route. Cette petite surprise nous fait du bien ! Nous poursuivons notre route vers Aurère, petit village, au cœur de Mafate, et qui nous amène au pied de la montée du Maïdo, le monstre de la journée avec ses 2000 de d+ ! Cela faisait quelques années que la Diagonale n'était pas passée par ce circuit, à cause d'un incendie qui avait détruit une partie de ce massif. Nous nous retrouvons tout en bas du cirque de Mafate, les pieds dans la rivière, au pied de ce monument.

Nous en profitons, comme tous les autres concurrents, pour faire un bain de pieds rafraichissant, nous nettoyer, nous crémér, avant d'entamer cette montée. Cette deuxième journée s'ouvre sous un magnifique soleil, il fait même très chaud en bas, ça contraste énormément avec le temps de la veille ! Nous faisons le plein de nos gourdes, et nous commençons cette montée, sous un vrai cagnard, où nous traversons des gorges magnifiques, le paysage est vraiment somptueux, on en prend plein les yeux et les jambes, mais clairement, ce passage vaut vraiment le détour !

Nous continuons d'avancer sereinement. Physiquement, nous nous sentons bien, et nous avons une pause intermédiaire, après deux heures de montée, pour un ravitaillement à l'îlet des Orangers.

Nous attaquons la suite de la montée du Maïdo, assurément la plus corsée, interminable, très pentue sur le dernier tiers, et bien technique ! Les nuages recouvrent de plus en plus le sommet, si bien qu'on ne le voit jamais ! En revanche, on entend les bruits de tous les supporters qui attendent les coureurs... ça a l'air d'être une ambiance de feu ! Cette montée est vraiment éprouvante, mais on continue d'avancer à bon train, et on sait que notre équipe d'assistance nous attend en haut, ça donne vraiment du courage !

Comme on pouvait s'y attendre, c'est une ambiance exceptionnelle qui nous attend en haut du Maïdo, l'émotion est réelle, nous avons les poils hérissés tellement les gens nous encouragent ! On retrouve tous nos proches, on est vraiment émus et soulagés d'avoir fait cette montée, et surtout ravis de retrouver toute l'équipe d'assistance pour se ravitailler, se changer et discuter.



Viens ensuite une descente très longue qui doit nous emmener à la deuxième base vie de Savannah, nous avons une bonne vingtaine de kilomètres à descendre sur un terrain plutôt ludique... mais qui comporte encore quelques montées un peu cassantes (inexistantes sur le profil de course mais bien réelles sur le terrain), mais globalement nous descendons toujours bien, nous courons la majorité du temps, ceci nous permet de reprendre encore pas mal de concurrents sur cette portion. Les jambes sont toujours plutôt bonnes, nous nous sommes bien ravitaillés, aucun problème digestif ou gastrique... Tout va bien !

Si bien que nous espérons arriver assez vite à Savannah si on continue sur ce rythme-là avec l'idée de pouvoir faire une pause d'une heure maxi sur cette 2<sup>ème</sup> base vie et repartir en plein jour sur cette dernière partie de course... sauf que cela ne se passe pas tout à fait comme prévu ! Olivier ressent à nouveau une douleur forte à son genou qui l'empêche complètement de courir sur le dernier tiers de cette descente. Nous sommes même obligés de nous arrêter un moment, pour soulager cette douleur, car elle devient très handicapante !

Peu avant notre arrivée à Savannah, nous commençons à rencontrer des personnes, le long de la route sur le haut du village, et Olivier tente d'obtenir de la glace pour pouvoir soulager cette douleur. Un couple d'habitants nous accueille très gentiment, l'installe sur une chaise et appelle son amie kiné qui habite à proximité pour regarder l'état de son genou. Elle nous propose de goûter à une viennoiserie locale... Olivier se sert... Jérôme fait pareil mais à contre-cœur en se disant qu'il ne faut pas trop s'amuser à prendre des risques inutiles sur la nutrition... surtout que tout va bien pour le moment ! Et bim !... dans la minute qui suit, Jérôme monte en température, commence à avoir une barre au ventre et demande à s'allonger... il s'endort aussitôt tandis qu'Olivier se fait soigner sur sa chaise... et s'endort lui aussi aussitôt ! 10 minutes plus tard, les habitants nous réveillent, ça va mieux, aussi bien le genou d'Olivier qui s'est fait poser un strapping sans avoir rien vu et pour Jérôme qui a digéré son samoussa !

Nous rejoignons la seconde base vie où notre équipe d'assistance nous attend. Sur ce petit passage, le strapping ne tient pas longtemps et les douleurs au genou reprennent rapidement... Pas le choix, il va falloir faire une vraie pause auprès de l'équipe médicale à cette base vie et croiser les doigts pour qu'ils fassent des miracles !



La prise en charge est tout autre avec un vrai massage d'une trentaine de minutes qui lui fait du bien et un strapping bien costaud qui, en toute logique, devrait tenir un bon moment. Paradoxalement, cette séquence a généré un peu de stress chez Jérôme... pas question de finir tout seul, on doit finir ensemble cette course ! La base vie est crade, on ne peut pas se laver et l'impression de subir depuis quelques heures la course avec cette part d'incertitude génère de la désorganisation... et Jérôme va le payer rapidement en repartant de la base vie en mettant stupidement le pied dans une rivière sur passage de rive ! Chaussures et chaussettes mouillées alors qu'on venait de crémier... pas le choix, il faut changer de chaussures car le terrain à venir est très exigeant pour les pieds ! Merci l'assistance de course qui n'est pas très loin et apporte une nouvelle paire de chaussures, chaussettes et re-crémage des pieds !... et l'occasion pour l'assistance de préparer la Une du lendemain, histoire de bien se moquer de cette pitoyable scène !



Tout cela rafraichit les esprits et nous repartons sereinement pour une troisième nuit avec 50 minutes de sommeil dans les poches, mais nous nous sentons toujours plutôt bien physiquement et le tronçon qui suit va nous le démontrer. Techniquement, nous nous retrouvons sur des amas de rochers, grosses caillasses avec des pentes importantes aussi bien en montées qu'en

descentes et dans un environnement de jungle où il faut poser les mains régulièrement, s'accrocher aux branches pour se retenir... Sur cette section, nous nous rendons compte de tout l'intérêt du stage que nous avons effectué fin septembre dans les montagnes du Carroux où nous avons rencontré des terrains similaires... nous remontons un bon paquet de concurrents sur ce passage très technique et très épuisant sur le plan physique ! La bonne nouvelle, c'est que nous allons bien tous les deux et le genou d'Olivier tient bon.

Nous rejoignons notre équipe d'assistance au ravito suivant et notre supporter de choc, Damien, que nous entendons crier de très loin .... Ça lui coutera une extinction de voix le lendemain !

Nouveau crémage de pieds indispensable et nous attaquons le chemin des anglais qui est aussi très exigeant. Ce chemin est un empilement de grosses ardoises, cailloux, pierres, irrégulières pour la plupart, de tailles différentes, et épuisant en termes de concentration, surtout de nuit ... qui nous emmène jusqu'à la Grande Chaloupe.... non sans avoir refait une micro sieste de 5 minutes ... ou plutôt de 2min30 car Benoit a la bonne idée de nous passer un petit coup de fil pour prendre de nos nouvelles en plein milieu de notre sieste... merci Benoit de nous avoir coupé notre sieste si précieuse ! Blague à part, évidemment que ce coup de tel nous a fait du bien, les encouragements sont toujours réconfortants !

Nous arrivons donc à la Grande Chaloupe, où nous attend Marie, une bénévole Réunionnaise, connue de la famille de Jérôme, et qui a prolongé sa garde pour nous accueillir et, qui plus est, avec un paquet d'Haribo... miam miam ! Elle devait terminer son service plus tôt, mais elle est restée toute la nuit à nous attendre pour nous accueillir... C'est l'exemple même de la gentillesse des bénévoles sur cette Diagonale, les gens sont vraiment extraordinaires !

Nous profitons de cette pause pour faire une petite sieste de 20 minutes à la Grande Chaloupe, nos assistants ont l'œil sur le chrono et nous avons l'impression de sursauter à chaque réveil, en se demandant où on en est !



On remet vite les pieds sur terre, on se rhabille, on mange à nouveau, quelques photos avec Marie, et on repart vers Colorado... Et on sait que Colorado, c'est le dernier sommet avant la descente vers la Redoute... Ça commence à sentir bon !... mais la fatigue est aussi de plus en plus présente !

Notre cerveau a tendance à se mettre en mode dégradé... et Olivier ose demander à Jérôme (au risque de passer pour un fou) s'il voit la même chose que lui au fil de la montée... à savoir des sortes de personnages accrochés aux arbres, des animaux de forme bizarre, des tableaux avec des corps enchevêtrés, des bestioles collées au sol... bref ça dysfonctionne un peu ! Et le plus drôle c'est que Jérôme voit la même chose que lui... ce qui nous rassure, nous fait rire et il arrive même parfois que l'on doive s'approcher à 3-4 m d'une haie pour se rendre compte qu'il ne s'agit pas d'un animal bizarroïde ! Etonnantes ces hallucinations ou cette déformation visuelle sur cette dernière nuit... la bonne nouvelle, c'est que nous sommes déformés de la même manière !

Le genou d'Olivier tient toujours, on continue d'avancer tous les deux avec des cuisses qui poussent toujours dans les montées, et tant mieux, car le début de cette montée est la copie conforme du chemin des Anglais, avec des caillasses, des ardoises enchevêtrées, jamais linéaires... Et ensuite la montée vers Colorado se fait sur un terrain argileux, gras, dans des grosses ornières. Pas passionnant du tout et on imagine aisément par temps de pluie, ce que ça doit donner en adhérence... heureusement pour nous, ça a séché un peu ! On a les mains sales, c'est assez gluant, mais on continue à monter à bon train jusqu'au sommet du Colorado. La lumière du jour arrive à notre arrivée au ravito. Nous retrouvons Céline, une relation d'amis en commun avec Jérôme, bienvenue au Colorado, et qui nous attend pour nous encourager



! Elle devait terminer son service à 2h du matin, elle a attendu notre passage à 5h30 avant de pouvoir rentrer pour nous encourager... C'est dire l'état d'esprit des bénévoles sur ce grand raid !

Nous en profitons pour enfiler notre T-shirt « Diagonale » car il est obligatoire de passer la ligne d'arrivée avec ce T-shirt comme il était obligatoire de l'avoir au départ de la course ! Et nous attaquons cette dernière descente en restant concentrés, car ce passage est à nouveau très technique ! On se dit qu'il ne faut surtout pas se blesser maintenant ou remettre en cause notre fin de course. Le soleil a pris place dans les montagnes, et nous apercevons la ville de Saint-Denis en contrebas. Nous commençons à entendre les micros du stade de la Redoute, nous faisons un ou deux pointages intermédiaires, et nous arrivons en bas de la vallée ! Nous longeons la petite rivière qui mène au stade de la Redoute,... ça y est, on va le faire, on sait qu'on va arriver et qu'on va franchir cette ligne après 2 jours et 3 nuit d'efforts... On arrive toujours à courir, on sait que notre équipe d'assistance nous attend au stade, on rêve de partager ce moment avec eux !

L'ambiance est géniale dans le stade, on rentre sous les encouragements du public, l'équipe d'assistance nous attend dès l'entrée du stade et finit le tour jusqu'à la ligne d'arrivée avec nous !



GRAND RAID DE LA RÉUNION 2024

Un moment génial ! Nous voilà finishers de la Diagonale des Fous 2024, un rêve qui se réalise, c'est juste génial, on se prend dans les bras, on immortalise le moment avec les médailles autour du cou et notre T-shirt finisher #J'aiSurvécu !

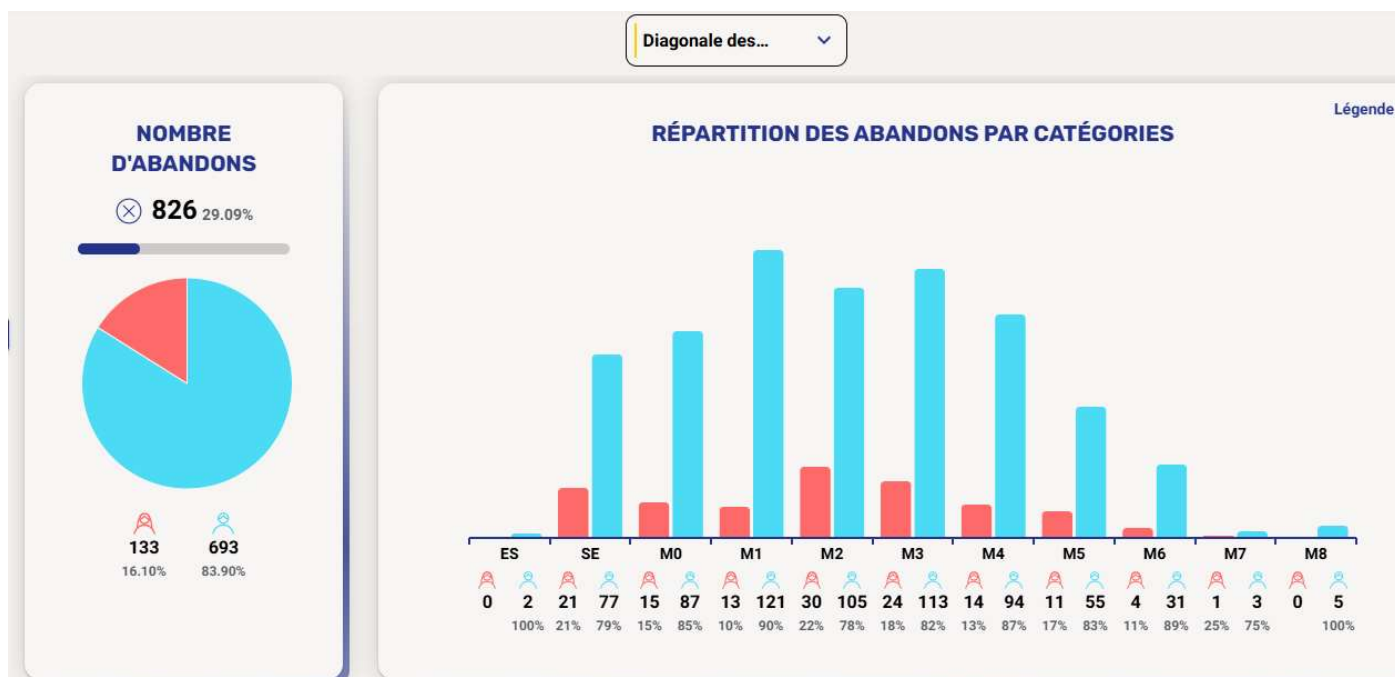
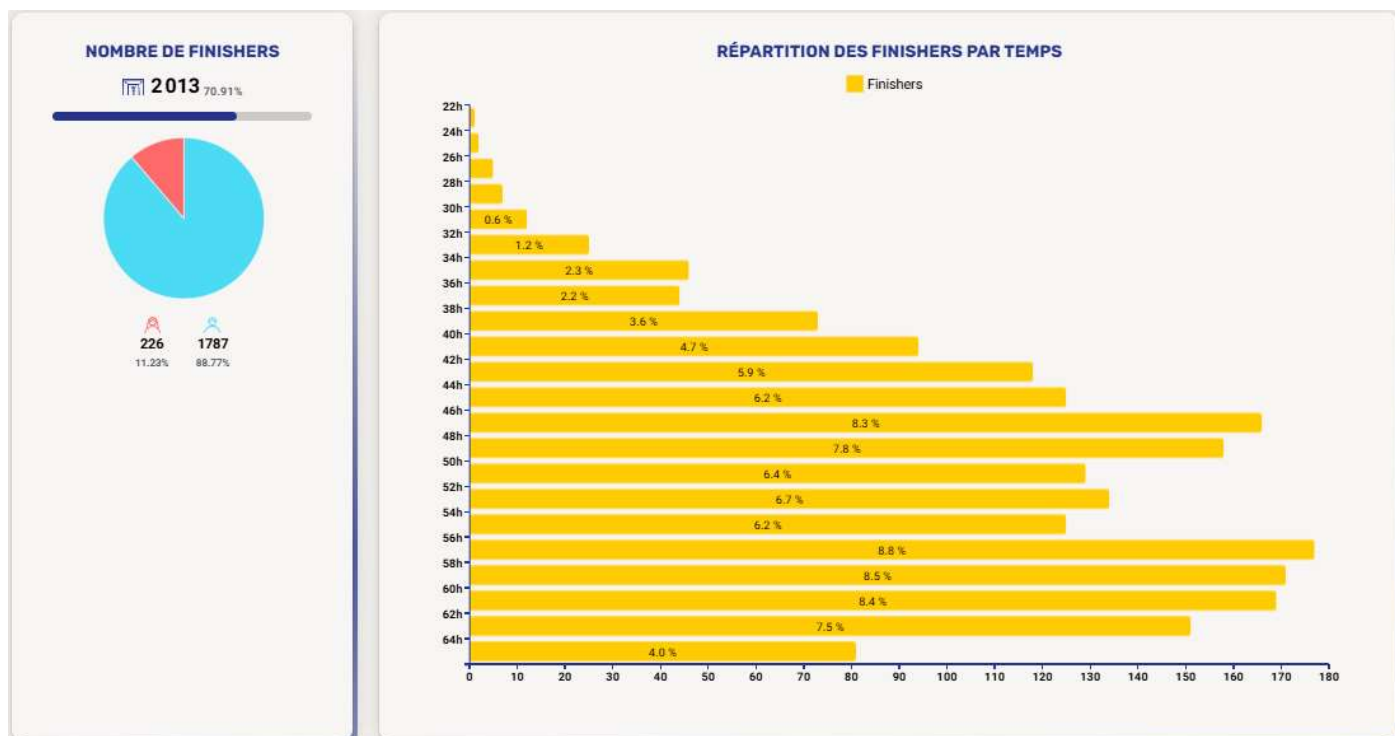


GRAND RAID DE LA RÉUNION 2024

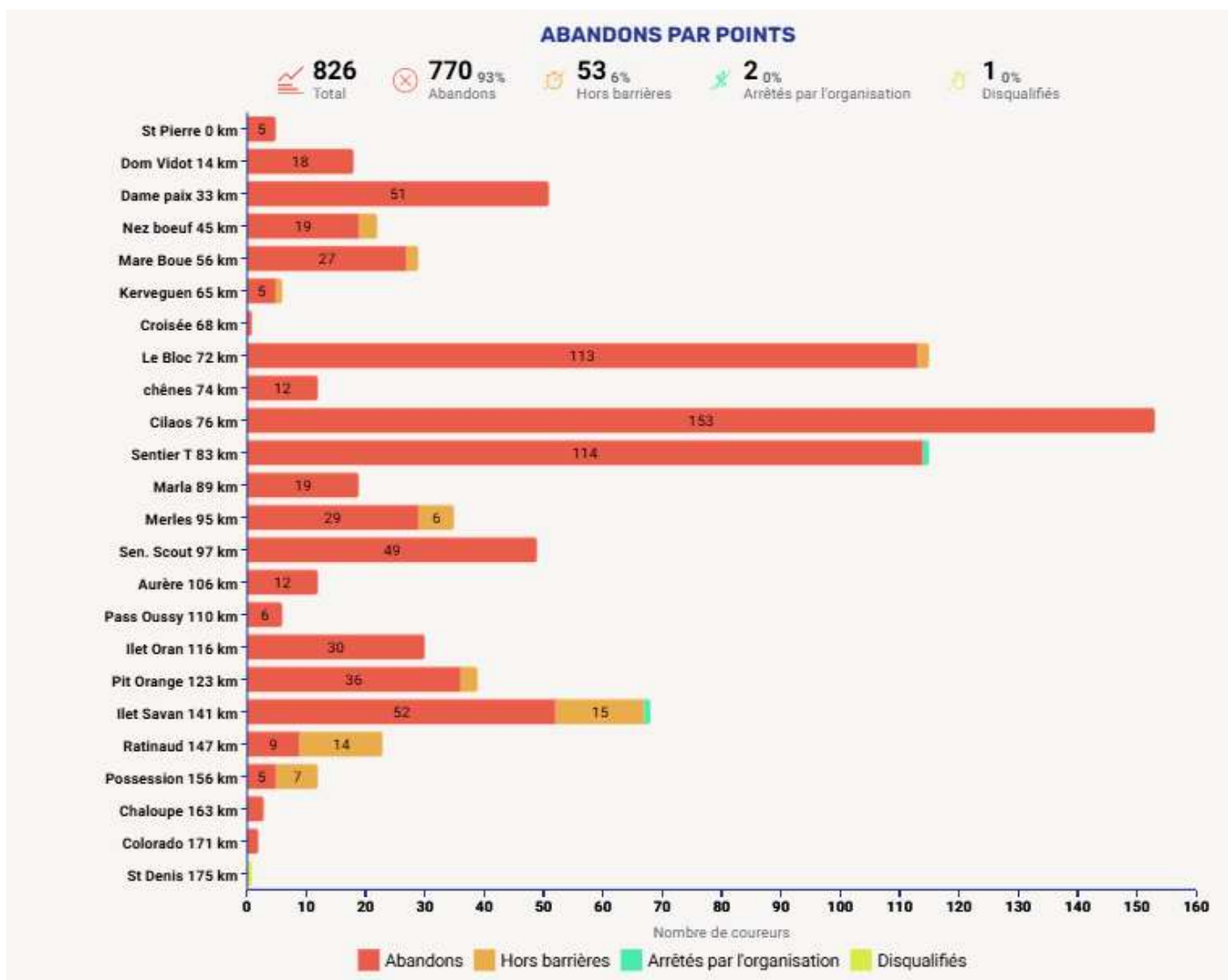


GRAND RAID DE LA RÉUNION 2024

## Encore quelques statistiques :







## Remerciements :

Nous tenons à tous vous remercier pour vos encouragements, votre soutien à travers vos messages qui nous ont porté tout au long de nos 57h11 de course.

Un grand MERCI également à tous ceux (famille, amis, copains, collègues, ...) qui nous ont accompagnés dans nos séances, parfois un peu longues, parfois exigeantes mais toujours dans le plaisir...

Merci également aux copains pour le prêt de matériels (frontale, lunettes de soleil, sac de course, ...).

Une mention spéciale à notre team exceptionnelle, JP, Sophie, Seb, Nelly, Anthony, Christelle, Cindy, Marielle, Damien, Théo, Nicolas, Sarah, Juliette et Amaury qui nous ont assistés, reboostés, nourris, sur les presque 180 km. Ils ont fait une course dans la course en subissant autant que nous la fatigue, le

froid, le chaud, ... Damien en a même perdu ses cordes vocales. Ils ont pu vous faire profiter de la course à travers les réseaux et peut-être donner envie à certain parmi vous, de se mettre au trail. Ils ont bien mérité leur repos.



Sans vous tous, ce grand raid n'aurait pas eu la même saveur. MERCI, MERCI, MERCI