



## *La Lettre Spiridonienne 34*

*JUIN 2017*

*Blog Le Mouvement Spiridon*

<http://sureroc.canalblog.com>

## Editorial

Une 34<sup>e</sup> Lettre juste avant les vacances !

Elle va vous amener dans les Flandres avec l'ami Charles Vanhamme.

A l'Everest avec « l'extra terrestre » Kilian Jornet.

Vous avalerez plus de 200km en Ardèche avec l'ultrafondu Eric Bonnotte.

Vous découvrirez les parf<sup>m</sup> des cantalous du Spiridon Aurillac.

Vous ferez l'aller et retour entre Millau et le Mont Aigoual avec Emmanuel Lamarle.

Enfin vous comprendrez pourquoi le « trail court vers les sommets » avec le journaliste du Monde Philippe Jacqué.

Emmanuel Lamarle vous fera faire le Circuit de la Sure avec 55km dans le PNR de Chartreuse !

Et un conseil, passez vos vacances soit avec « la Grande course de Flanagan » ou « Marcher. Eloge des chemins et de la lenteur. Vous ne serez pas déçu !

Et n'oubliez pas que le Spiridon Côte d'Azur vous fera découvrir les montagnes, au-dessus de Nice en Août 2018 !

Le bureau du Mouvement Spiridon vous souhaite un excellent été !

Pierre Dufaud

## Sommaire

P 2	Edito	Pierre Dufaud
P 3	Sommaire	
P 4	La star et le petit coureur	Charles Vanhamme
P 5/9	Kilian Jornet	Patricia Jolly Olivier Dumous
P10/17	Ultra Athlétic Ardèche	Eric Bonnotte
P 18	Spiridon Aurillac	Revue presse
P 19/24	La Migoual	Emmanuel Lamarle
P 25/27	Le trail court vers les sommets	Philippe Jacqué
P 28	Circuit de la Sure	Emmanuel Lamarle
P 29	Lectures pour les vacances	Pierre Dufaud
P 30	Adhésions	Nelly Brun
P 31	Bulletin d'adhésion	

La star et le petit coureur  
(ou le champion et le lampion)

On le fait venir tous frais payés  
Du fait de sa notoriété  
Dans la semaine il s'est entraîné  
Moi dans la semaine j'ai travaillé  
Pour participer il est sponsorisé  
Moi pour participer je dois payer  
Sur son maillot la pub pour une marque  
Sur mon maillot sans pub je me démarque  
A l'arrivée le rire aux lèvres  
A mon arrivée la salive aux lèvres  
Remise des récompenses il reçoit une prime  
Mais pour moi c'est la déprime  
Peut-être a-t-il pris des stimulants interdits  
Pour moi cette pratique je me l'interdis  
Les sponsors ont monnayé sa venue  
Moi je ne suis qu'un inconnu  
Sur sa carte de visite un palmarès élogieux  
Sur la mienne rien que de calamiteux  
Pendant le discours des élus  
Le champion à la caisse reçoit son dû  
Cette somme le champion ne touche guère  
Car en grande partie le manager gère  
Etre champion n'est pas de tout repos  
Faute de résultats on reste sur le carreau  
Pour le coach, le champion lui ramène du blé  
Moi je ne suis que la vache à lait  
Sur le maillot du champion, pub toute visibilité  
Moi sur mon maillot avec de la publicité  
Mon inscription j'ai du la payer  
C'est de la pub à bon marché.

Charles Vanhamme  
Spiridon club des Flandres

# Kilian Jornet : « Les sherpas étaient un peu choqués, puis ils ont compris mon niveau »

Le sportif espagnol, qui a atteint deux fois en une semaine le sommet de l'Everest, sans oxygène, est revenu pour « Le Monde » sur son exploit.

LE MONDE | 19.06.2017 | Propos recueillis par **Olivier Dumons** et **Patricia Jolly**

*L'Espagnol Kilian Jornet, connu pour son endurance extrême et sa vitesse de grimpe, a atteint pour la seconde fois en une semaine le sommet de l'Everest, sans oxygène, le 27 mai. De retour en [France](#), il s'est confié au Monde sur son exploit et ses projets d'avenir.*

**Pouvez-vous nous raconter en deux mots votre double exploit à l'Everest, qui n'a pas été forcément très bien compris par le grand public. Pourquoi deux fois et pourquoi cette course aux records ?**

**Kilian Jornet.** Le but du [projet](#) de la 1<sup>re</sup> ascension était de [partir](#) depuis le monastère de Rongbuk à 5 100 mètres d'altitude, le dernier lieu habité par des moines, et [monter](#) au sommet. Mais comme j'ai eu des problèmes gastriques, et même si j'étais content au sommet, je me suis demandé si j'étais capable d'y [arriver](#) avec de meilleures sensations, plus naturelles. Nous étions le 23 mai, j'avais grimpé de 6 400 mètres à 8 400 mètres avec de super bonnes sensations que je voulais [revivre](#) jusqu'au sommet. Nous avons encore du temps, il y avait encore une fenêtre météo quatre jours plus tard, donc nous avons décidé qu'il fallait [réessayer](#) l'ascension. D'autant que je voulais [voir](#) s'il était possible de [récupérer](#) en si peu de temps.

**C'était aussi un [travail](#) sur votre physiologie ? Vous avez donc peu à peu modifié votre projet des [Summits of My Life](#) pour y [intégrer](#) cette composante, la connaissance de son corps et de ses limites ?**

Ce qui est intéressant en montagne, c'est de [faire](#) des choses qui nous font [découvrir](#) comment on fonctionne, pour s'entraîner différemment, pour récupérer autrement. Les Summits of My Life sont un tout, l'un n'empêche pas l'autre. Cette recherche physiologique, je la pratique depuis toujours. Quand j'ai commencé l'entraînement, j'aimais bien [essayer](#) des choses nouvelles, [courir](#) sans [manger](#), [passer](#) des journées sans [boire](#), pour voir comment mon corps réagissait. C'est naturel chez moi. Le projet s'est greffé à ce [mode](#) de fonctionnement.

**Le fait de ne pas [avoir](#) choisi de [grimper](#) en septembre comme l'an dernier était-il voulu ? Vous avez dû vous [adapter](#) à une saison que vous ne connaissiez pas ?**

C'était une question de permis. J'étais en [discussions](#) depuis l'automne avec le CTMA (China [Tibet](#) Mountaineering Association). Eux me disaient qu'ils n'allaient sûrement pas [donner](#) de permis pour l'été et l'automne, nous avons donc pris la décision d'y [aller](#) au printemps. C'est la saison des glaces, il n'y a donc pas d'avalanches, c'est la bonne période pour [escalader](#). J'avais un peu peur par rapport au froid, mais dans l'Everest tout est allé parfaitement, alors que dans le Cho Oyu avec Emelie [*Forsberg, sa compagne*], ça a été plus compliqué à cause du vent, nous avons même dû nous [réfugier](#) dans une crevasse lors d'une de nos ascensions.

**Vous vous êtes retrouvés au pied de l'Everest dans un endroit très couru, à [côtoyer](#) une multitude d'expéditions commerciales alors que vous vous entraînez très spécifiquement et que vous préparez très minutieusement vos expéditions. Qu'est-ce que ça change pour vous ?**

L'an dernier nous étions complètement seuls au pied de l'Everest. Cette année, c'est la pleine saison, mais j'ai trouvé que ça ne faisait pas tant de monde que ça. Il y avait environ 250 personnes dont 150 grimpeurs : une centaine au camp de base, une centaine en train de grimper et une cinquantaine au camp de base avancé je pense. Côté sud, ça doit [être](#) très différent. Les deux fois au sommet j'étais complètement seul, et dans l'ascension j'ai dû [croiser](#) un peu de [monde](#), mais il y a tellement de possibilités, et pas le même engagement. D'autant que je n'ai pas utilisé les cordes fixes, je n'ai utilisé que la 3<sup>e</sup> échelle, et même si tu ne les utilises pas, tu sais qu'elles sont là, donc ce n'est pas le même engagement.

**Comment les autres grimpeurs et les sherpas présents lors de votre expédition et de vos tentatives vous ont-ils perçus ?**

Il y avait quelques personnes qui me connaissaient, qui voulaient essayer le sommet sans oxygène, mais aussi différents guides. Les sherpas étaient un peu choqués, me demandant pourquoi je ne prenais pas l'oxygène, une radio ou un téléphone satellite. C'était plutôt un sentiment de protection, mais une fois qu'ils m'ont vu [évoluer](#) en montagne, ils ont compris mon niveau et ma façon de m'engager. La plupart des personnes qui sont présentes sur le secteur sont très concentrées sur leurs objectifs et donc, même dans la montée, j'ai essayé de leur [parler](#), mais j'ai vite compris qu'ils étaient trop fixés sur leur but.

**C'est la fin des Summits of My Life, avez-vous eu une sorte de dépression ?**

Pas vraiment, parce que je suis hyperactif. Dès que je suis rentré, j'ai repris l'entraînement, et deux semaines après j'ai fait ma première course de la saison.

J'essaie de ne pas me [projeter](#) dans les ascensions, mais de [garder](#) tout ce que j'ai appris lors de ces expéditions. Ça me donne de la motivation pour la suite.

**Vous vous réorientez « trail » cet été, vous allez donc être confronté à des athlètes professionnels de très haut niveau qui ne font que ça, alors que ça n'est plus votre cas...**

C'est ça qui est intéressant. J'aime bien la compétition parce que ça nous remet en question tout le temps. Ça te fait t'entraîner et te [préparer](#) beaucoup plus que si tu ne participais pas au circuit. D'autant plus que cette année, ça motive encore plus, il n'y avait jamais eu d'ultratrails avec un plateau de plusieurs coureurs élite. C'est d'ailleurs pour ça que j'aime bien [participer](#) à Sierre-Zinal et à Zegama, parce que ce sont des courses où il y a du niveau. En ultratrail, c'est rare qu'il y ait de la concurrence.

**On parle pour votre prochain projet de grimper les 14 « huit mille » en une année. Qu'en est-il ? Et quel budget ?**

Ah bon ? non, mais c'est une bonne idée ! D'ailleurs il y avait des Espagnols qui avaient essayé sans [réussir](#). Non, sérieusement, je n'ai pas de projet, en tout cas, ça n'est pas un projet ou une idée que j'ai eu, ça ne m'a jamais attiré. Mais ça n'est pas un projet fou, je pense même que c'est possible. C'est juste qu'il faut avoir la chance d'avoir de bonnes fenêtres météo. Je crois qu'il faut beaucoup de chance et aussi beaucoup d'argent. Notre expédition par exemple était assez économique, sans sherpa ni porteur, avec uniquement un cuisinier qui nous faisait essentiellement du riz, et en passant au total un mois sur place, ça réduit par six à dix le prix des expéditions.

**Vos détracteurs parlent d'une prise de risque maximale, de grimpette en baskets, de manque de matériel de survie, voire d'inconscience. Que leur répondez-vous ?**

Ce que je fais n'est clairement pas pour tout [le monde](#). Pour l'Everest j'avais développé avec Salomon des chaussures spéciales, mais qui ne sont pas en vente (j'essaie de [pousser](#) mais c'est difficile, le marché n'est pas mûr d'après la marque). Avec elles, je n'ai pas eu froid du tout. C'est évidemment comme dans les Alpes, tu ne sens pas tes pieds, mais ça n'est pas du froid de congélation, j'ai eu plus froid au pied dans d'autres situations. En restant un jour de plus dans ce froid, je ne suis même pas sûr que j'aurais pu [perdre](#) des orteils. La fatigue joue beaucoup dans ces problèmes. Et en termes de matériel, j'avais un sac à dos de 7 kg, avec des moufles, une combinaison, une lampe frontale, des bâtons de marche, un piolet, une dizaine de gels énergétiques et deux litres d'eau, mais l'une des 2 bouteilles a gelé, je n'ai pas pu l'utiliser...

## Vous connaissiez bien Ueli Steck, comment avez-vous appris et pris sa mort ?

Ce jour-là, j'étais au Cho Oyu (8 201 m) avec Emelie. On redescendait d'une ascension à 7 500 m et quand on est arrivés au camp de base j'ai pris le téléphone satellite pour [vérifier](#) la météo et j'ai vu un message qui me demandait si j'avais pris des nouvelles d'Ueli. Avant l'expédition, on s'était écrit pas mal par rapport aux conditions météo, car il voulait aller à l'Hornbein. Là-dessus j'ai appelé, et mon manager a renvoyé un peu plus tard un message pour me [dire](#) qu'il était mort. C'est un choc. Bien sûr il y a le côté personnel, mais aussi mon rapport à la montagne : cette façon de faire est-elle valable par rapport aux risques qu'on y met. On avait discuté pas mal d'entraînement, de ce qu'apporte la course à l'[alpinisme](#) et inversement, la façon d'aborder les sommets, la prise de risque, cette façon de voir la montagne.

Evidemment quand quelqu'un de proche meurt, que tu es avec ta compagne dans une ascension, tu te dis que tu ne veux pas [finir](#) pareil, mais tu ne peux pas [changer](#) ta façon d'appréhender la montagne. Quand je suis arrivé à l'Everest, mon idée initiale était de monter soit Hornbein Norton soit une nouvelle voie là où on avait décidé d'ouvrir en 2016. Lors de ma première journée j'ai essayé par la voie de 2016, mais après 300 mètres je ne me sentais pas de [prendre](#) ces risques alors que je l'avais fait l'an dernier, et donc je suis redescendu. La mort de Stéphane (Brosse) reste le moment le plus dur : il était mon idole, il m'avait montré cette façon de grimper les montagnes, de m'amener à [pratiquer](#) de cette façon, et ça pose plein de questions.



## Ultrathlétic Ardèche : de la sueur sur le bitume !

Ultrathlétic Ardèche ? Kesako ?

[L'Ultrathlétic Ardèche](#), c'est la dernière née des courses d'ultra sur route en France. On connaissait « L'Ultrardèche » qui a sillonné les routes du nord de l'Ardèche durant trois années, et bien désormais, le flambeau est repris avec cette « Ultrathlétic » qui, elle, parcourt le centre et le sud de cette magnifique région.

Au passage, si cela vous tente, vous pouvez toujours aller lire (ou relire) mes compte-rendus de [l'ultrardèche 2012](#) et [2013...](#)

Mais revenons à nos moutons...

Mercredi 24 mai 2017 : il est urgent que je prépare mes affaires. J'adore et je déteste à la fois ces instants pré-compétitifs durant lesquels il faut tenter de réfléchir à une éventuelle stratégie de course. Je suis coureur, pas stratège et c'est toujours un casse-tête sans nom pour moi que de tenter d'organiser quoi que ce soit ! Déjà ne pas oublier mes baskets serait une bonne idée... alors mettre sur pied un programme pour galoper 210 bornes dans la pampa, autant dire qu'on est dans la mission quasi-impossible !

Mais il faut bien passer par là tout de même. Aller, je me lance... Un coup d'œil sur la liste du matos obligatoire et là, déjà, je prends un coup de chaud !

L'organisateur impose que l'on parte avec un brassard fluo autour d'un bras, que l'on porte un gilet jaune fluo et qu'une petite lampe rouge soit accrochée au sac toute la nuit....

Aïe Aïe Aïe c'est mal barré ! L'organisateur sait-il que j'habite à Valoreille et que le premier magasin où, potentiellement, je peux trouver des trucs pareils doit se situer à 50 bornes de chez moi ?

Donc chose numéro 1 à faire : penser à étrangler l'organisateur dès que je le verrai sur le site de départ !

Bon après réflexion, c'est peut-être une mauvaise idée car l'organisateur, lui, a publié sa liste de matos obligatoire depuis presque 6 mois et il imagine qu'un type normalement constitué à son matos prêt quelques semaines avant l'épreuve...

Donc... Après réflexion, attendre un peu avant d'étriper l'organisateur...

Aller, je me lance tout de même dans une recherche approfondie au fond de mes différents placards/armoires/sacs/cartons/caisses plastiques remplies de matos de course à pied (à l'organisation... c'est pas mon truc...) après presque une heure de forage, je parviens à dégoter deux trois bricoles qui feront bien l'affaire... De toute façon, il faudra que ça fasse l'affaire, sinon,

j'étripe l'organisateur...

Encore une petite heure et le sac est enfin prêt. J'ai élaboré une stratégie hautement astucieuse qui consiste à déposer un sac à chaque base-vie, sac dans lequel j'ai bourré un « mer...ier » pas possible qui m'offre le loisir d'agir de façon pragmatique et progressiste que je définirai au moment opportun.

C'est juste une belle phrase d'énarque pour dire qu'en fait, je pars une fois de plus dans l'improvisation la plus totale !

Jeudi 25 mai 2017 – Embouteillages embouteillages ! Je serais descendu à Privas en vélo depuis Valoreille, il me semble que cela m'aurait pris moins de temps ! quelle bonne idée de rouler en Dacia non climatisée sur une autoroute bondée un jour de départ en vacances caniculaire... J'arrive à Privas déjà rincé et déshydraté : Ça commence fort !

Sur place, l'organisateur à l'air sympa et il a mis un brassard jaune fluo dans l'enveloppe dossard... Du coup, je renonce à l'idée de l'étrangler.

Pas mal de coureurs sont déjà présents et je retrouve avec grand plaisir une belle brochette de têtes connues. C'est trop cool !

Dépôt des sacs pour le KM 60 puis le KM 140 – Briefing – Pasta-party – Ou le contraire... Je ne sais plus et c'est direction le dodo pour tenter de faire un dernier repos avant le départ...

### Vendredi 26 mai – 6h00 du matin – place centrale de Privas.

Voilà, nous y sommes. C'est le moment fatidique, celui de la libération, celui qu'on attend tous avec impatience depuis des semaines, voire des mois.

85 guerriers attendent que leur sort soit réglé... Mais il fait déjà chaud ! très chaud ! je suis légèrement vêtu [hooouuuu sexy le gars...] et j'ai presque le sentiment de transpirer...

Enfin le décompte..... et BING ! C'est parti !

Premiers mètres, premiers instants d'euphorie, premiers pas souples et maîtrisés. La rue est descendante et je vois déjà les premiers maillots là-bas loin devant. Je suis toujours halluciné par ces départs de course. Ho Hé les gars ! Ne vous excitez pas ! On a tout de même un peu plus de 200 bornes à manger !!!

Bon ben ils n'ont pas l'air de m'entendre. On va donc les laisser faire !

Très vite je me cale sur mon rythme pépère.

Après une première belle grimpe nous voilà en sous-bois. L'ambiance est paisible et bucolique. Le soleil ne chauffe pas encore trop fort. Dans les groupes de coureurs, ça papote, ça discute, ça raconte sa vie, ses courses, ses aventures... C'est un pur bonheur ! Il est encore tôt, tout le monde à la forme. De temps à autre, on se fait doubler par un avion de chasse qui plante une accélération... Va savoir pourquoi !

Bucolique, non ? (photo : J. L. Valderrama)

Plus tard, nous suivons les gorges de l'Auzène et comment dire ? C'est tout juste splendide !

Je me fait doubler par une toute jeune coureuse qui me semble drôlement affûtée. Elle a une foulée souple et vraiment impressionnante. Je ne cherche pas à m'accrocher car il est encore tôt.

Tôt, oui, sans doute mais le soleil est déjà bien présent sur cette portion. J'ouvre intégralement la fermeture éclair de mon maillot laissant apparaître ma poitrine musclée et velue.... Heu, non en fait, ma poitrine de gringalet sans poil... mais l'air chaud qui monte du bitume ne parvient pas à me rafraîchir. Chaud ! Ca va être chaud !

Alors je picole ! Les ravitaillements sont très proches les uns des autres, maxi 12 km et je vide mon litre de boisson entre deux. Sur place, j'avale eau gazeuse et coca en grande quantité, histoire de préparer l'après-midi qui s'annonce dantesque ! Je n'oublie pas de repartir avec la casquette imbibée d'eau fraîche... Voilà, en quelques phrases, je viens de vous donner les

recettes pour traverser une période de chaleur intense, n'oubliez pas de me remercier

Enfin Nous revenons sur Privas où se situe la première base-vie. Déjà 60 km de courus en 6h00. Bon, je dois l'avouer, c'est un peu plus rapide que ce que j'avais programmé mais comme je me sens super bien, ben y'a pas de raison de ne pas en profiter !

La première partie, avant de rejoindre la première base-vie...

Au ravito, je retrouve mon Fan Club qui s'occupe de moi comme des professionnels ! C'est génial et super agréable de se sentir entouré de la sorte !

## ULTRATHLÉTIC ARDÈCHE, ÉPISODE 2

Publié par Eric B. (FRA 025) dans le blog Eric B. (FRA 025). Nombre de vue: 168  
Suite de l'épisode précédent !

Bon, je commence avec une petite image car contrairement à ce que j'ai laissé entendre dans l'épisode précédent, mon FAN CLUB est en réalité aux petits oignons pour moi !

Au KM 60, ma grande fille prend soin de moi ! Derrière, Philippe qui est encore en forme.

Je quitte donc le CP6 et me voici reparti dans le village de Privas. On démarre dans la rue piétonne, avec ses bars, ses restos et ses touristes en terrasse qui nous regardent passer bizarrement. Pourtant, à cette heure-ci, nous ressemblons encore à de vrais coureurs à pied pas trop défoncés.

Je ne vous ai pas encore parlé de mon matos alors je vais faire un petit break et vous exposer la situation ! Je souhaitais le faire car là, franchement, je pense avoir trouvé la tenue parfaite...

Voici donc à quoi je ressemblais pour ces 210 km :

- Maillot jaune WAA ultra carrier shirt. Un must dans son genre. J'en appelle à Raidlight pour la fabrication d'un modèle similaire mais dans une matière plus fine, type maillot ultralight. Une fermeture éclair totale, des poches dans le dos et sur le ventre et surtout un élastique à la taille qui maintient en place le maillot. C'est un pur régal ! Si je devais le noter, ce serait quasi 20/20 ! (ha mince, c'est de la déformation

professionnelle ça... )

- Le short : type cycliste, Raidlight modèle bambou dry qui ne doit plus se faire. Une fois de plus j'en appelle à Raidlight : s'il existe encore ce genre de choses dans les réserves, je suis preneur. Ce short, c'est de la bombe ! Très agréable à porter, avec un ajustement parfait, il sèche en quelques minutes. Des petites poches latérales qui permettent de transporter deux ou trois bricoles... Bref, pour l'instant, je n'ai pas trouvé mieux !

- Slip Boxer DIM qui maintient également tout le « matériel » en place sans être compressif. C'est important sur une telle distance. L'intérieur est copieusement tartiné de vaseline pour éviter tout risque de brûlure ou de frottement

intempestif. Comme on dit : de la vaseline partout où sa couine !

- Pour ce qui est des chaussures, facile : mes vieilles Nike Pegasus qui accusent un peu plus de 1200 km au compteur. Il va falloir bientôt que j'investisse dans une nouvelle paire. Ca revient quand même vite ces achats de godasses... Même ma femme en achète moins que moi !

- Sac Responsiv Raidlight 8 litres. Bon, je ne le présente plus. Ma note : 25/20 carrément ! Il est juste hors normes !

- Frontale : Stoots, ultra light, ultra puissant, ultra autonomie... J'en ai rêvé, ils l'ont fait !

- Et pour les chaussettes.... TINTINTIN.... Les chaussettes qui me posent souci depuis deux ou trois années déjà (je vous invite à lire ou relire ces comptes-rendus-là ([par exemple celui-ci](#) ou [bien celui-là...](#)) TINTINTIN.... Je pense sans doute avoir ENFIN trouver l'arme absolue ! J'ai utilisé le modèle Biclimat socks Trail de chez RYWAN. Le principe est simple : il s'agit d'une chaussette à double parois, fabriquée avec deux matériaux différents. D'après la pub, le frottement se situe entre les deux chaussettes et non plus entre le pied et la chaussette. Et bien pour une fois que la pub n'est pas mensongère, il est important de le dire !

[Je vous mets un petit lien, je crois que ça s'impose !](#)

Je les ai beaucoup utilisées à l'entraînement mais sans jamais dépasser des

distances de 40/45 km. Là, il s'agissait d'un test grandeur nature avec 210 km non-stop à la clé. Bilan des courses : dans les conditions rencontrées - pas de pluie, pas de poussière et chaleur écrasante- le résultat est absolument hallucinant ! Aucun échauffement sous les pieds, aucune sensation de gêne, aucune douleur. J'ai attrapé une ampoule sur un orteil gauche mais cela n'a rien à voir avec les chaussettes. Me voilà donc conquis par ce modèle auquel j'attribue la note de 18/20

(ha mince ! encore une déformation professionnelle)...

Seule ampoule à déplorer... hein ? Quoi ? Ha mince, tu mangeais ton sandwich ???

Et pourquoi pas 20/20 ? Hé bien facile ! deux raisons, la première étant que je dois tester la chaussette dans d'autres conditions climatiques et de terrain et la seconde est que l'ajustement sur le pied n'est pas forcément très évident à effectuer.

On a la sensation que le talon n'est pas bien en place lorsqu'on passe la chaussette au pied, ce qui peut procurer une sensation étonnante. Mais une fois que le tout est dans la chaussure, plus aucun souci !

Pour ma part, c'est une véritable découverte que je tenais à partager. N'oubliez pas de me remercier !!!!

Bien, c'est pas le tout mais il faut continuer à avancer, n'est-ce pas ! Si je continue comme ça, à pérorer et raconter ma vie, on est pas au bout de cette course et il va encore falloir que je fasse péter 4 ou 5 épisodes !

Mais non, allez, je déconne... car le temps que je vous raconte tout ça, mine de rien, on a avancé !

Nous voici déjà au CP7, grosso modo 70° km. C'est à peu près à ce moment-là que déboule dans mon dos une tornade rose et violette qui emporte absolument tout sur son passage !

Je reconnais Julia Fatton l'allemando-suisse qui s'arrête à peine au ravito. Elle s'envoie un verre d'eau dans le cornet et Bing Bam Badaboum, la voilà qui repart déjà comme une fusée... j'en reste scotché !

Philippe et moi repartons tranquillement en direction du vrai premier gros col, celui qui va faire mal, celui qui va faire des dégâts dans le peloton, celui qui va laisser des traces dans les muscles de ceux qui le franchiront.

Sur le papier rien de méchant : 10 km avec une pente très régulière de 5%. Pas de quoi fouetter un chat ni faire peur à un ultra-trailer...

Sur le terrain, c'est une tout autre histoire.

L'histoire commence dans une ligne droite interminable, inondée de soleil, écrasée de chaleur. La vallée est magnifique, très ouverte et loin au-dessus de nos têtes tournent d'élégantes éoliennes. La pente est très régulière et permet de trotter sans trop se faire mal. Il y a juste la chaleur... étouffante... Saisissante... Ecrasante... L'eau ruisselle sous ma casquette et d'énormes gouttes de sueur s'écrasent sur le sol. Alors que la route s'incurve à gauche, je devine, loin, très loin au-dessus de moi les innombrables lacets qu'il va falloir rejoindre. Et pas un centimètre carré d'ombre. Le vent est tombé. Je suis juste dans un four thermostat 12. J'avale régulièrement une gorgée d'eau et je comprends vite que mon litre ne suffira pas pour cette ascension !

Le ventre commence à grogner. Pas bon signe ! Je sens qu'il va falloir que je fasse une offrande au Dieu Lotus Moltonel Double Epaisseur ! Mais pour l'instant, je résiste. Objectif principal : grimper ce col au plus vite, objectif secondaire : trouver un point d'eau pour me rafraîchir...

Les lacets s'enchaînent. Je prends lentement de l'altitude au-dessus du triangle des Bermudes. Et soudain, loin devant, le miracle apparaît : je vois Philippe qui se trempe dans une espèce de petite fontaine posée au bord de la route. Je n'en crois pas mes yeux ! Vite c'est à mon tour de batifoler dans la flotte ! RHHHAAAAAAAA que c'est bon ! Mais ce moment de bonheur ne me fait pas oublier que le ventre est toujours en effusion, et qu'il va bientôt passer en mode fusion ! Il faut que je m'arrête absolument !

Ou je cours à la CaCastrophe !

Le problème est que d'un côté, il y a le trou et de l'autre, la falaise ! Que faire ? Diantre ! Fichtre !

Et soudain, une fois de plus, je suis sauvé par le gong ! Un décrochement de deux mètres dans la roche m'offre un merveilleux espace d'expression... Si je puis m'exprimer ainsi !

Philippe est devant. Il n'y a personne derrière ! C'est le moment ou jamais ! En quelques secondes l'affaire est faite mais j'entends déjà le grondement d'un moteur qui monte le col ! Mince ! Zut ! Crotte de caniche ! Pas vraiment le temps de fignoler le travail ! Je me relève en vitesse et commence à remonter le

calebard...

Imaginez la scène... Moi, debout en bordure de route, en train de remettre en place le short qui se coince à mi-cuisse. J'ai la contrebasse et les cymbales à l'air, je me tortille dans tous les sens pour me reculotter fissa.... Et là.... TINTINTIN.... Le véhicule approche... et sort soudain du virage... La grosse berline est toute bleue, avec des chevrons jaunes sur la capot. Une longue bande blanche couvre le côté et, alors que je suis à moitié à poil sur le bord de la route, je déchiffre « gendarmerie » sur les portières... Les deux agents de la maréchaussée sont aussi surpris que moi.

J'ai juste le temps de voir s'arrondir leurs yeux et les voilà déjà partis vers un futur meilleur, celui où ils pourront raconter à leurs collègues ce qu'ils ont vu sur le bord de la route....

Bon, je termine piteusement de me rhabiller et reprend ma course en direction du col.

Plus haut, je rattrape Philippe qui est au plus mal. Il a lui aussi les intestins en vrac. Il me dit qu'il va s'en doute vomir (quand je vous disais que ce col n'avait été facile que sur le papier...). Si je reste à ses côtés, je vais faire la même chose. Je prends donc de l'avance lorsque soudain j'entends des bruits étranges qui me font penser à Alien, vous savez, la fameuse scène où la bête sort du ventre d'un membre de l'équipage... Je ne préfère pas voir ça et je poursuis ma route. Je ne doute pas un instant que Phil me rattrapera plus tard.

En fait, non. Il abandonnera plus loin, victime, comme beaucoup, d'une indigestion aux pâtes pas fraîches...

Pour ma part, pas d'indigestion. Je me sens même plutôt mieux après ma pause -

ma pose - improvisée en bordure de départementale. J'arrive au col de Freyssenet puis rapidement au CP 8. Toute ma Dream Team est là au complet ! Je me sens bien, malgré la chaleur toujours aussi écrasante. Il y a là un coureur assis sur une chaise plastique. Il a l'air au plus mal. Si j'ai bien compris, ce CP aura été celui qui aura enregistré le plus grand nombre d'abandons. Un vrai carnage ce col de Freyssenet !

Inutile de traîner même si le lieu est chouette et les bénévoles ultra-accueillants. Je redécoule rapidement, direction le CP 9. J'ai encore une bonne forme et je trotte avec entrain. Mais bien vite j'ai un doute. Je viens de franchir un col et la route continue de grimper. Bizarre, non ? Et depuis un moment déjà je ne vois plus de marques au sol... Aïe !! Me serais-je trompé ? Un type en quad arrive en face de moi et je l'arrête. Il me rassure en me disant que je suis dans la bonne direction et il m'indique même, sur l'autre versant de la colline, la route que j'emprunterai plus tard. Effectivement, je retrouve une flèche jaune fluo quelques centaines de mètres plus loin. Je continue à galoper jusqu'à franchir un autre petit col et enfin j'entame la descente.

CP 9. M'y voilà. Ca descend, mais j'ai chaud. Chaud chaud chaud ! Je ne parviens plus à m'hydrater. Je n'ai pas faim : l'estomac est saturé ! Pourtant il faut bien avaler un truc. Mais rien à faire... La digestion est bloquée. Il va falloir que je sois patient et attendre que ça passe.

A partir de ce CP, je commence à me faire malmener pas la course. Et ça, je n'aime pas. Jusque là, il me semble que j'avais su gérer les choses. Ce n'est plus le cas. J'ai mal à la tête (le chaud !), l'air est étouffant et des ondes de chaleur remonte du sol donnant l'impression de traverser les flammes de l'enfer. Ça descend toujours. J'allonge la foulée et arrive en vrac au CP10. Mes deux filles sont là. Ça me

réconforte ! Merci ! Je peine à grignoter deux chips. Je rêve d'une glace ! Je rêve de frais ! Je rêve d'une piscine ! D'un lac ! Je parviens tout de même à m'envoyer un bidon de sirop de menthe : c'est toujours ça de pris !

Le plus dur reste à venir : il faut maintenant remonter. Et là... Comment dire ? La pente est raide ! Très raide. Le soleil tape sur mon flanc droit et la réverbération de la chaleur sur le flanc gauche est intenable. Je cuis. Je bous. Je suis en train de me liquéfier. L'eau que j'avale s'évapore directement au contact de mes lèvres.

Où est l'organisateur, que je l'étripe ?

J'arrive enfin à Mirabel, où une immense tour de pierres domine le village.

A une centaine de mètres devant moi, je vois deux couples du troisième âge qui semblent dans une grande discussion agitée !

Arrivé à leur hauteur, l'un des messieurs m'arrêtent. Dialogue :

- Monsieur, vous faites quoi, là ? C'est bien une course ?

- Oui oui, c'est bien une course, vous avez raison !

- Et alors c'est quoi comme course ?

J'explique donc de quoi il s'agit, que nous sommes partis de Privas depuis 6h00 du mat'... etc..

Le monsieur se tourne alors vers les autres et dit :

- Ha !!! Vous voyez que je ne dis pas n'importe quoi ! J'ai déjà demandé au coureur qui est passé avant et il m'a dit la même chose ! Les gars, y font bien une course de 200 km...

Réponse des autres :

- Mais nan ! y te disent n'importe quoi ! Tu sais bien que c'est pas possible de courir 200 km ! Ha toi alors ! Tu crois vraiment tout ce qu'on te dit !

Pour un peu, le pauvre monsieur se faisait traiter de complotiste

Bon, je n'ai pas insisté et j'ai poursuivi tranquillement ma route.

Tranquillement est le bon terme car je n'étais plus guère vaillant à ce moment-là !

CP 11. Je suis stone. Pas de souvenir. Des bénévoles sympa, je n'en doute pas, mais pas de souvenir...

Progressivement, la chaleur s'atténue. Le soleil commence à descendre sur l'horizon et ne chauffe plus guère. Je me bats avec mes ischio pour ne pas succomber sous les crampes. C'est un travail délicat, tout en finesse. Il s'agit d'alterner marche et course, ralentis et accélérations. Je me masse un peu avec de l'eau prise dans mes bidons. Je rattrape un coureur (Rudy) qui semble lui aussi HS. Les ombres s'allongent. L'ambiance devient presque agréable !



CP12. Marc Etiemble est assis. Il arrête là. Je tente de le motiver mais rien n'y fait. Une fois de plus, les bénévoles sont sympa ! On raconte deux ou trois âneries et c'est reparti. Ça descend à nouveau et je sens que la forme revient.

Même si je suis toujours malmené par la course, je commence à me sentir mieux. Une relative fraîcheur s'installe.

Le paysage n'est pas extraordinaire sur cette section : il y a de longues lignes droites, en fond de vallée. Un magnifique pont sur ma droite enjambe de toutes ses arches un petit cours d'eau.

CP 13. Un carrefour perdu au milieu de nulle part. J'ai retrouvé la pêche ! Magie de l'ultra ! Les deux charmantes bénévoles m'accueillent comme un roi et surtout, elles me disent que j'ai bien meilleure mine que le coureur qui est passé avant moi ! Leurs paroles me font un bien

fou ! du coup, je leur montre mes fesses\* !

\* Private joke : si elles lisent ce texte, elles comprendront

Trèves de plaisanterie : il faut repartir ! Le CP14 m'attend, avec ma sœur et mon beau-frère qui sont en week-end dans le coin et m'ont promis de me retrouver là-bas ! Je ne veux pas les faire trop attendre !

La nuit tombe. J'enfile le gilet jaune fluo, accroche la lampe rouge au sac et visse ma Stoots sur la tête.

J'ai retrouvé toute mon énergie !

Le CP14 approche et je vous raconterai ça dans un prochain épisode !

# ULTRATHLÉTIC ARDÈCHE, ÉPISODE 3... LE GRAND FINAL !

Publié par Eric B. (FRA 025) dans le blog Eric B. (FRA 025). Nombre de vue: 30  
Suite et fin de mon Compte-rendu de course " Ultrathlétic Ardèche 2017".

---

Arrivée au CP 14, 140ième kilomètre. Il est 23H et je suis en course depuis 6H00 du mat. Après un caca nerveux dans le premier col et un coup de Trafalgar entre le 9ième et le 12ième CP, J'ai retrouvé de l'énergie.

Ma sœur est là, avec son mari. Cool ! Ils ont eu le courage de rester et de m'attendre !

Je pose mon barda sur une table et, en m'approchant, vois un coureur allongé sur un lit pliant. Il est pâle comme les fesses d'un anglais roux qui n'aurait pas vu le soleil depuis sa naissance.

C'est dire !

Je reconnais Nicolas, alias Dur Dur sur le vieux forum des Ultrafondus. Trois secouristes l'entourent, un tensiomètre est branché sur son bras droit... Hou là là ! c'est pas bon tout ça. Nicolas a encore de la lucidité. Il me reconnaît, c'est déjà pas mal. Il semble complètement carbonisé, ce qui confirme les propos des gentilles bénévoles du ravito 13. Ce qui me surprend,

c'est que malgré son état et sa couleur, Nicolas ne semble pas avoir envie d'arrêter !

On verra ça plus tard... Mais personnellement, alors qu'il n'arrive même pas à s'asseoir pour boire son thé chaud, je ne vois pas comment il va pouvoir courir les 70 km qui nous séparent de

l'arrivée !

Je récupère mon petit sac et en sort un bol de pâtes chinoises. Un peu d'eau chaude là-dedans et, tout en avalant ce que je peux, je cause avec la famille. J'ai encore l'estomac en vrac mais je sais que la grosse quantité de sel présent dans ce genre de produit industriel toxique et certainement cancérigène va me remettre d'aplomb.

Deux ou trois verres de coca et un café bouillant dans le cornet me remettent les idées en place. Je connais cette sensation, ce revirement de situation dans laquelle on passe de « au fond du

trou » à « c'est bon mon gars, la machine est prête à repartir ! ».

Je récupère mes affaires, fais la bise à la grande sœur et demande à Nicolas ce qu'il compte faire. Réponse sans hésiter, alors qu'il est passé en couleur « transparent » :

- C'est bon, dès que j'ai bu mon thé, je repars !

Hé ben, me dis-je, y'a des gars qui n'ont peur de rien....

Une bénévole me guide dans la nuit pour sortir du ravitaillement et me met sur le bon chemin.

Enfin... la bonne route !

D'entrée de jeu, ça grimpe. Pas énormément mais suffisamment pour que les muscles endoloris couinent sous l'effort.

Voilà, je sais qu'à partir de cet instant commencent les meilleurs moments de l'épreuve. Je me retrouve seul, en pleine nuit, à flanc de colline. Juste un halo de lumière quelques mètres devant moi. J'ai glissé mon lecteur MP3 sur les oreilles et je vais faire la fête dans ma tête toute la nuit !

## YEEAAAHHHHhhhhhhhh !

J'enclenche le lecteur et c'est parti avec « [Bullfrog blues](#) » version live par Rory Gallagher... Ha !!!!... c'est trop bon.... C'est trop bon... N'en jetez plus ! Voilà les moments magiques pour lesquels je m'entraîne, pour lesquels je cours, pour lesquels je vis. Souvent, lorsqu'on me demande pourquoi je passe ma vie à courir comme un idiot, je n'ai pas vraiment de réponse toute prête, vous voyez, un truc du genre : « ha ! tu sais moi, j'aime bien me dépasser, rechercher mes

limites, aller au-delà du ronronnement du quotidien.... »

Bref, le bla bla habituel... Ben non, rien de tout ça pour moi.

Le « pourquoi » je cours, il est juste là, en cet instant précis... La nuit, seul, pas un bruit, juste le couinement de la guitare de Rory dans les oreilles, une Lune qui me fait un grand sourire, des étoiles par milliards qui brillent au-dessus de la route, des jambes qui tournent, les arbres qui défilent dans l'angle de mon champ de vision, les yeux d'un animal surpris dans le faisceau de la lampe, des images, des couleurs, des sons et des idées stupides, loufoques ou géniales qui défilent dans la tête, l'air frais et pur qui caresse mon visage, mes bras, toutes les douleurs de l'après-midi oubliées, la joie d'avoir fait sourire deux gendarmes (c'est pas tous les jours quand même, non ?)...

Après Gallagher, c'est Gilmour qui enchaîne avec « [Comfortably Numb](#) » version live. Le corps et le cerveau sont saturés de produits chimiques qui me font oublier les douleurs. Mes pieds ne touchent plus le sol. Je plane. Le bonheur total. La liberté. La magie de l'ultra.

Et soudain, alors que j'en suis au fameux « [I heard it through the grapevine](#) » des « Creedence Clearwater Revival » (de la bombe ce morceau !) une lumière apparaît dans mon dos ! Quelques instants plus tard, une formule 1 me passe en trombe. Nicolas est revenu sur moi

sans crier gare ! Comment dire ? C'est juste hallucinant !

Impensable ! Impossible ! Il était quasiment mort il y a vingt minutes et là il me double – Non ! que dis-je ! Il me dépose ! – en toute sérénité, facile, sans avoir l'air de faire un effort ! Je tente de m'accrocher mais je vois bien que c'est inutile. On n'a pas le même niveau, on n'est pas dans le même monde et si je poursuis à ce rythme, je vais moi aussi me brûler les ailes !

Je ralentis donc et laisse Nicolas filer. De toute façon, il reste plus de 60 km... On a le temps de se revoir !

Je le rattrape d'ailleurs quelques kilomètres plus loin et nous arrivons ensemble au CP 15 où officie Alain Corgier alias « Mille-pattes ». Le camping-car est garé en haut d'une côte. Ravito rapide à base d'une bonne soupe bien chaude et bien salée. Avec les kilo de sel perdus tout au long de la journée, mon corps a besoin d'un apport outrancier de sodium... Mon médecin ne serait pas ravi de voir comme je maltraite mes artères ! en fait, tout bien réfléchi, je crois bien que

mon médecin fait pire que moi

Nicolas et moi repartons ensemble. Je conserve mon MP3 sur les oreilles. Je sens que Nicolas est comme moi : un taiseux qui apprécie le silence de la nuit. Nous courons de concert. Quelquefois, l'un prend l'avantage sur l'autre au bénéfice d'un arrêt pipi ou d'un passage marché. On se tracte mutuellement. On s'entraide, on alterne marche et course dans les passages les plus raides.

**CP16.** Une jeune fille seule. Sa comparse dort dans la voiture. Elle finit par nous rejoindre, toute ensommeillée. Il faut dire qu'ils n'ont vu personne depuis une heure ! Je comprends à ce moment-là que Nicolas et moi sommes troisième ex æquo... Devant nous, Julia a creusé un écart aussi large que le lac Lemman et Dominique, le leader de la course, est à une distance

astronomique...

Les bénévoles sont sympa (forcément !). Elles nous demandent si courir la nuit, comme ça, tout seul, ne nous fait pas peur. Si nous voyons des animaux. Je réponds que non, au contraire, c'est cool et que les seuls animaux que l'on ait vu depuis le matin, ce sont des vaches et... des serpents écrasés sur la route !

Ce qui est vrai ! jamais vu autant de serpents sur une course.

De toutes sortes, de toutes les couleurs... Ne me demandez pas s'il s'agissait de couleuvre à poil

court ou de vipère hémorroïdale, je n'y connais strictement rien.  
Moi, un serpent, ça me fout la trouille, limite phobie ! Je ne pense pas à lui demander comment il

s'appelle lorsque je le croise !

Nous repartons dans le sens de la montée, une fois de plus. Une ou deux épingles à cheveux plus loin, Nicolas a quelques dizaines de mètres d'avance. Soudain il s'arrête et le faisceau de sa frontale se retourne dans ma direction. J'arrive à sa hauteur et... Surprise ! Un énorme serpent, bien gras, bien dodu et tout vert, gît au milieu de la route, une tache de sang sous son ventre gonflé.... Beurk beurk beurk !!!! Pouiiii caca ! Quel horreur ! Ca me file des frissons partout

!

On ne traîne pas ! On repart en courant sans se retourner... Les heures défilent. Au loin, à l'horizon, les premières lueurs du jour commencent à poindre. Le ciel s'éclaircit.

CP 17..... CP 18.... Ça avance ! Ça galope ! On est bien. Mon MP3 est tombé en rade de batterie. Il est rangé au fond du sac mais nous restons silencieux. On profite de ces heures intenses. On se motive mutuellement.

C'est drôle... Dans l'après midi, entre les CP9 et 12, alors que j'étais cuit, j'avais calculé qu'au rythme auquel j'avançais, je ne pourrais pas terminer la course dans le délai de 36h00 !!! Et là, maintenant, au cœur de la nuit, je me dis qu'on devrait y être en 26h00 !!! C'est juste dingue

!

A l'approche du CP 19, une Rolls Royce blanche heu.. Pardon ! Une Dacia blanche arrive en face de nous. En sortent Marylou et Nina, mes deux filles ! J'hallucine ! Il n'est même pas 5h00

du matin et elles sont là à m'encourager ! Si c'est pas de la Dream Team ça, je n'y connais rien

!

Bon, en fait, elles voulaient nous attendre au CP19 mais elles se sont un peu paumées sur les petites routes ardéchoises ! On les remet sur le bon chemin et on se dit à plus tard !

Arrivée à un petit col. Virage à droite et on s'engage dans la descente finale. Dans la partie supérieure de la côte, au détour d'une épingle à cheveux, on arrive au CP19.

Un peu plus de 190 km parcourus. Ravito rapide, Marylou et Nina prennent des photos, on déconne avec les bénévoles et on repart dans le sens de la descente !

GO GO GO ! C'est reparti ! Les quadriceps sont littéralement explosés mais à deux, on se motive. La perspective de terminer en 26h00 se confirme. J'avais estimé entre 27 et 28 mais d'avoir couru avec Nicolas toute cette fin de course m'a galvanisé.

Chaque choc au sol est douloureux pour les cuisses mais la beauté du paysage sublime l'effort. Le soleil surgit soudain de la ligne de crête, à l'horizon. Une boule rouge s'élève en quelques minutes au-dessus des montagnes qui vibrent dans cette nouvelle lumière. C'est splendide. C'est magique. C'est grandiose ! On vit des moments intenses.

La descente est interminable. Les longues lignes droites entrecoupées de belles courbes s'enchaînent les unes derrière les autres. Enfin il semble que nous atteignons le fond de la vallée.

### Arrivée au petit matin à Alissas, Un peu plus de 200 km...

Puis je devine, au loin, ma femme et mes filles. Elles sont là, au dernier CP. Ravito express (de toute façon, il y a longtemps qu'on a plus faim du tout !) et on repart. Ca grimpe un peu. On traverse Alissas. Une bande de jeunes qui a du faire la fête toute la nuit nous accompagne dans la traversée du village mais les gamins sont vite essoufflés ! Sortie du Bled. On passe sous un pont gigantesque. Remontée d'une petite route. Traversée d'une zone industrielle (Beurk ! On a connu mieux comme arrivée !) courte descente, petit pont et c'est parti pour le dernier kilomètre d'ascension.

Enfin, à deux cents mètres, la ligne d'arrivée ! On s'empoigne la main ! On va finir ensemble, après 70 km de course commune ! C'est beau, c'est magique... De l'écrire, j'en frémis encore !

Et voilà ! C'est fait ! 26h08 de course. Troisième place au scratch. Premier petit vieux... Elle est pas belle la vie ?



### Ligne d'arrivée franchie main dans la main...

- Loin, très loin devant nous, Dominique a terminé en 23h15. Proprement hallucinant comme chrono sur un tel parcours, dans de telles conditions météo ! Ce type est un extraterrestre !  
Que dire de Julia, qui nous a collé presque 1h30 dans les dents
- ? Là aussi c'est hallucinant !  
On n'est pas fait du même bois ! c'est clair !  
D'autres arriveront après nous. Au total, seuls 27 coureurs franchiront la ligne d'arrivée.  
Bravo à eux !  
Merci Muriel, Marylou et Nina pour votre suivi et votre patience !  
Merci Agnès pour ce superbe gîte et ce super week end !  
Bravo et merci aux bénévoles !  
Bravos et merci aux organisateurs !  
Que serions-nous sans vous ?  
Rien... Juste des âmes solitaires errant sur des chemins perdus....  
2 juin 2017, Valoreille, Eric B.
- Merci de m'avoir lu jusque-là !

**ATHLÉTISME** ■ Les performances des coureurs à pied

## Le Spiridon sur tous les terrains

**L**es coureurs du Spiridon Aurillac ont porté les couleurs du club sur diverses compétitions.

À noter les belles performances à la Pastourelle sur les 10 km de Lucie Dumas, qui boucle le parcours en 53 minutes et celles de Régis Belhomme et de Vanessa Muratet, qui terminent les 32 km respectivement en 2 h 41 et

3 h 37 ainsi qu'au trail de 64 km du Larzac où Fabien Warnault et Vincent Moulène terminent en 7 h 54.

**Trail du Larzac, sur 12 km :** sur les 12 km, Dorothée Pers en 1 h 48 ; sur les 28 km, Christian Trémoulière en 3 h 32, Marie Line Vaugien en 3 h 59, Antony Irondelle en 4 h 07 ; sur le 41 km, Julien Bajon en 6 h 44 ; sur le

64 km, Fabien Warnault et Vincent Moulène en 7 h 54.

**La Pastourelle :** sur les 32 km, Sandra Gibert en 4 h 08, Virginie et Nicolas Traissac en 4 h 11, Fabien Juanola en 4 h 19, Corinne Roudeix en 4 h 26 ; sur le relais 32 km, J.-P Sabut et J.-P Dalat en 3 h 25 ; sur le 53 km, David Escassut en 8 h 26, Samuel Astier en 8 h 59. ■



**COUREURS.** Deux coureurs sous les 9 heures sur les 53 km de la Pastourelle.

# Mi-Off Mi-course mais plein succès pour la Migoual

Compte-rendu – Ultra-trail | Migoual Concept Race à Millau les 13 et 14 mai

La Migoual Concept Race s'est déroulée pour la première fois les 13 et 14 mai, dans le cadre de la Verticausse, à Millau. Plus qu'une course, c'est une invitation au voyage pédestre sous forme d'aller-retour en mode dépouillé.

Quand on colle les termes « course à pied » et « Millau » ensemble, on pense forcément « 100 km de Millau » ou « Les Templiers ». Certes. Mais au-delà de ces épreuves emblématiques de la cité millavoise, d'autres propositions existent, telle la Verticausse.

La Verticausse, ou « Larzac Trip Trail », ce sont rien moins que 7 épreuves différentes sur 2 jours de course à la mi-mai. Jusqu'à présent, l'organisation associative (c'est important de le souligner) proposait 6 épreuves allant du Kilomètre Vertical (disputé en deux fois !) au 85 km, avec comme point d'orgue la Verticausse (44 km). Mais cette année, à l'initiative du Président de l'association, Lionel Planes, une nouvelle épreuve est née, la Migoual Concept Race. Une épreuve au nom étrange, et au format tout aussi étrange : un 130 km en aller-retour, en équipe de 2 ou 3, sans balisage, en quasi autonomie, sans classement. Késako ?

« Quand on a emménagé à Millau en venant de Provence, j'ai cherché quel pouvait être le sommet emblématique à relier en courant depuis la maison. Il y a la Puncho bien sûr, mais elle est juste au-dessus de Millau, et puis c'est une petite bosse, pas vraiment un sommet 'alpin'. » Finalement, c'est vers le Mont Aigoual que Lionel a jeté son dévolu, une montagne qui culmine à 1565 m d'altitude, juchée entre Gard et Lozère. « J'ai fait quelques fois le trajet entre la maison et le Mont Aigoual en courant, en VTT, et puis j'ai eu envie de le partager. »

Et voilà comment est née la Migoual : Mi- comme Millau, -goual comme Aigoual, et entre les deux, un parcours de 65 km en suivant le GR62 pratiquement de bout en bout. « Et puis une fois arrivés au Mont Aigoual, qu'est-ce qu'on fait ? Ben on revient à Millau... » complète Lionel, esquissant ainsi les caractéristiques d'un parcours pour le moins original : d'abord une vingtaine de kilomètres très typés trail, enchaînant montées et descentes souvent techniques, puis une quarantaine de kilomètres plus roulants, mais globalement montants, et enfin cinq kilomètres de nouveau typés trail. Puis demi-tour, et on refait la même chose mais dans l'autre sens.

Ce parcours mixte – environ 50 km de trail classique et 80 km de trail roulant pour un total de 4000 mètres de dénivelé positif – donne un format atypique qui nécessite des qualités bien différentes : il faut être capable de monter et descendre de grosses pentes dans des chaos calcaires, mais aussi de courir longtemps sur des faux-plats montants ou descendants.



Ceci dit, aucune pression sur la Migoual (enfin si, mais elles se boivent plus qu'elles ne se subissent !) : avec un départ à 10 h le samedi, et une barrière horaire à 18 h le dimanche, le délai de 32 heures permet largement à tous de rentrer à bon port sans trop stresser. De plus l'organisation est « cool » et donne les moyens à chacun de terminer, quitte à couper un petit morceau du parcours initialement prévu.

C'est donc dans une ambiance détendue, en présence du Président et de la poignée de bénévoles qui sont dédiés à la Migoual, que le départ est donné samedi matin à 10 h, sous un ciel couvert mais sans pluie... et pourtant, dix minutes avant le départ, l'eau tombait à verse. Nous avons eu chaud !

Nous sommes finalement 24 équipes de deux ou trois coureurs au départ, pour un total de près de 70 coureurs, le Parc ayant fixé une limite à 75 coureurs maximum. Luc Bousquet résume bien l'esprit qui règne dans ce peloton à taille humaine : « L'AMI – GOUAL... Comme l'indique si bien son nom il s'agissait là d'une aventure entre amis. Cette aventure n'a pas seulement été vécue en binôme ou en trinôme mais avec tout un groupe de personnes qui étaient là dans un même état d'esprit, celui du 'Partage'. »

Il me semble que c'est la première fois que je prends un départ aussi lent, et qu'autour de moi tout le monde en fait de même : les premières centaines de mètres sur bitume sont trottinées en peloton groupé, et même lorsque la pente commence à s'élever vers la Puncho, personne ne semble vouloir se détacher.

Côté matériel, étant donné que la Migoual se court pratiquement en autonomie, nous avons décidé, ma comparse Sandrine et moi, de partir un peu chargés. Sandrine a opté pour un sac de trail habituel, de mon côté j'étreigne un Ultrabag Marathon des Sables qui me permet d'emporter pas mal de matériel :

- le roadbook, un GPS de randonnée et une boussole
- l'habituel matériel de soins, une couverture de survie
- des vêtements de rechange
- veste et pantalon de pluie
- de quoi transporter 2,5 litres d'eau
- de la nourriture (barres, fruits secs, gâteaux, pain, fromage et saucisson).

L'organisation a prévu des points d'eau (en fait il y aura même un peu d'eau gazeuse et de Coca) assez régulièrement, même s'il y a une assez longue portion sans rien, ainsi qu'une base-vie où nous passerons deux fois, au km 43 et 88 environ. Chaque équipe a eu le loisir de remettre un sac qui sera acheminé à la base-vie et dans lequel nous pourrons donc piocher à deux reprises. Royal !

Bref, c'est avec une dizaine de kilos que je pars sur cette Migoual, et ça se sent... Avec Sandrine, la tactique est simple : on court tout ce qui est plat ou descendant, on marche tout ce qui monte ne serait-ce qu'un peu, et ce, dès le début. Et en ce début de course, autant dire qu'on marche beaucoup vu qu'on grimpe à la Puncho, cette belle bosse face à Millau qui servira de théâtre au Kilomètre Vertical le lendemain. Petite particularité de ce KV : il se court en deux manches, une le matin, et la seconde l'après-midi, en contre-la-montre, dans l'ordre inverse du classement. Ambiance col du Tour de France garantie !

Comme tout au long du parcours de la Migoual, les sols de ce début d'épreuve sont variés : du technique voire du très technique, du roulant, du bitume. L'environnement aussi varie énormément, des forêts de résineux, de feuillus, de la garrigue, des landes, des prairies... C'est plaisant, les jambes et les yeux ne s'ennuient pas, d'autant plus que régulièrement, de jolies pépites nous sont offertes : village médiévaux, châteaux perchés sur d'improbables promontoires, rochers aux formes sculptées par une nature sous LSD... La région est vraiment chouette !

Arrivés à une dizaine de bornes, nous nous retrouvons quasi seuls. Nous doublons ou nous faisons doubler régulièrement par d'autres équipes au gré des arrêts, mais globalement nous évoluons seuls. C'est sympa, d'autant plus que comme prévu, nous devons trouver notre chemin. Et ça, c'est vraiment ludique : pas de balisage spécifique à l'épreuve, uniquement le balisage du GR. Au départ, nous anticipons et validons nos choix grâce au roadbook fourni par l'organisation, mais très vite nous le rangeons dans le sac pour ne plus jamais le ressortir. Le balisage du GR couplé à notre GPS de rando nous suffisent largement. Durant l'épreuve, nous ferons quelques petites erreurs, mais au maximum d'une trentaine de mètres, avant de nous rendre compte que nous n'étions pas sur la bonne trace. Même la nuit, grâce au GPS de rando, nous trouvons notre chemin sans coup férir, anticipant les croisements pour ne pas perdre de temps. L'Etrex 30 de chez Garmin a tenu toute la durée de l'épreuve sans que nous ayons besoin de changer de piles, en mode navigation sur la trace fournie par l'organisation. C'était juste parfait !

Cette perfection dans la navigation a été globalement partagée par l'ensemble des équipes, même si certaines ont sévèrement « jardiné », ajoutant de nombreux kilomètres à un parcours déjà suffisamment long... Lilian et Seb (équipe 48) ont ainsi « fait le choix de 'jouer'

le jeu au maximum, de suivre une 'trace' à la trace (quitte à pointer sur des panneaux de pointage encore vierge parfois, nous procurant alors un sentiment de doute... et une sensation de seul au monde, très plaisante finalement...), de partir aussi avec un sac bien lourd pour nous, mais nous assurant une quasi autonomie... C'était dur, long, mais tellement génial ! »

Oui car régulièrement, nous devons pointer des feuilles permettant de signaler que nous sommes bien passés à cet endroit, et permettant aussi aux équipes qui nous suivent de voir à quelle heure nous y sommes passés. C'est l'occasion de se faire une idée de la progression des autres, et de voir s'il ne serait pas possible de se regrouper en cas de coup de bambou, par exemple.

Au bout d'une trentaine de bornes, la première partie typée trail derrière nous, mes jambes commencent à tirer. Il faut dire que cette année encore, je n'ai pas un volume d'entraînement très élevé... Je m'inquiète un peu pour la suite du programme, et sens que Sandrine n'est pas non plus super sereine. Pourtant nous continuons à progresser tout en relance, sans vraiment diminuer notre rythme.

Nous atteignons la base-vie (km 43) en un peu moins de 7 heures. A priori, nous sommes la sixième équipe à y parvenir, et la première est à peine à une heure devant : ces très faibles écarts confirment que le peloton est très ramassé, que tout le monde joue la prudence sur ce format inédit. Nous prenons un peu plus d'une demi-heure pour manger des pâtes et de la soupe, recharger les sacs, crémér les pieds, et ajuster quelques éléments pour la nuit qui nous tombera dessus dans la section suivante. Nous repartons gonflés à bloc ! Objectif : le Mont Aigoual, dans environ 22 km.

Ces un peu plus de 20 km sont quasiment uniquement en montée, d'abord sur du roulant, puis pour finir sur des sentes un peu plus techniques. Une portion nous offre quelques « splash » dans l'eau et la boue, mais globalement tout est plutôt sec quand on pense à ce qu'il est tombé ces derniers jours et pas plus tard que ce matin...

Les derniers kilomètres d'ascension du Mont Aigoual (1565 m) sont tantôt raides, tantôt doux, via la station de ski de Prat Peyrot (km 62). Nous y croisons d'ailleurs la première équipe qui est déjà (ou seulement ?) vers le retour, frontale vissée sur le crâne. La nuit est en effet en train de tomber, et c'est sous l'éclairage artificiel d'éclairs lointains que nous atteignons le point culminant de l'épreuve. Nous y attendent deux bénévoles et quelques petites surprises bienvenues pour le moral, ainsi qu'un vent puissant qui forcera encore dans

les prochaines heures. Il nous aura fallu 11 h 23 mn pour parvenir au point de demi-tour de la Migoual (65 km, 2600 m D+).

Le retour s'amorce alors, dans une espèce d'euphorie : nous sommes certes fatigués mais encore en forme, et nous croisons les équipes qui ont quelques minutes de retard sur nous, avec à chaque fois des encouragements réciproques qui font du bien. Nous sommes cette fois bien entrés dans la nuit, et l'air commence à fraîchir. Nous avons enfilé les vestes depuis un moment déjà, le vent était violent au Mont Aigoual...

La sensation de courir à l'envers sur le parcours que nous avons exécuté quelques heures plus tôt est assez étrange : nous savons à peu près quels lieux nous allons devoir traverser, par contre l'ordre n'est pas très clair dans nos têtes. Et puis nous commençons à fatiguer... Vers 23 h 15, nous décidons de nous reposer un peu au prochain village traversé histoire de ne pas avancer en mode « zombie » et de profiter pleinement de la nuit.

C'est donc sur le parking de l'église de Camprieu, abrités par une camionnette, que nous élisons domicile pour une demi-heure de repos. J'enfile mon pantalon de pluie pour ne pas avoir froid, nous mangeons une bricole, et nous allongeons. Je pense que nous bénéficions chacun de 5 à 10 mn de sommeil profond, puis de quelques minutes de demi-sommeil. Pendant ce temps, deux équipes passent sans nous repérer.

C'est ragaillardis que nous nous remettons en route pour la section nous ramenant à la base-vie, soit 11 à 12 km. Je prends beaucoup de plaisir sur un sentier en balcon alternant monotrace et piste, humide, joueur. Nous reprenons les équipes qui nous ont doublés et qui avancent moins vite que nous, ou qui se reposent à leur tour. On sent que tout le monde est fatigué, mais motivé pour aller de l'avant.

Second passage à la base-vie où nous allons nous arrêter cette fois près de 2 heures entre 1 h 35 et 3 h 25 du matin. Dans l'ordre : repas (pâtes et soupe), changement de quelques vêtements, gros dodo, crémage des pieds, et c'est reparti ! La pause a de nouveau fait du bien, et nous progressons à bonne allure sur une longue section globalement descendante (22-23 km). La température est fraîche et j'ai conservé mon pantalon de pluie. C'est un peu dur, mais c'est bien ce que nous sommes venus chercher : « C'était génial, nous avons trouvé ce que nous espérions en nous inscrivant », commentait Guillaume pour l'équipe VUC Sports Nature.

Nous retrouvons les points d'eau de l'aller, notamment celui de « La Bouteille » perdu au milieu des buis, dans une sente étroite. Plus loin, nous rejoignons le village de St-Véran, encaissé au fond d'un cirque, et nous plaignons les pauvres habitants... Les échos d'un son techno résonnent fort dans les parages, rythmant nos pas... Ce bruit plutôt désagréable pour nos chastes oreilles durera une dizaine de kilomètres !

Le jour est désormais bien levé, heureusement, car ma frontale donne des signes de fatigue et je n'ai pas envie d'aller chercher celle de secours dans mon sac, allez savoir pourquoi... Les bosses et les descentes s'enchaînent, et bientôt nous entrons dans les 25 derniers kilomètres, synonymes de retour des sentiers typés trail. Nous y retrouvons Sophie et Fred, en couple dans la vie et sur la Migoual tout comme nous : « C'est une fabuleuse thérapie de couple ! C'est simple avec Sophie nous avons tout adoré, même (après une journée de recul) les 32 derniers kilomètres. Magnifiques paysages, des compagnons de routes sympathiques, des petites attentions magiques en haut du Mont Aigoual et surtout des bénévoles aux petits soins pour les 'déboussolés' que nous étions. »

Notre allure baisse sensiblement, nous n'avons plus la même agilité que lors de notre passage en sens inverse, hier. Cependant, nous courons toujours dès que possible. Nous doublons ainsi régulièrement des équipes, même si nous avons aussi le droit à deux reprises d'être dépassés.

Encore une petite sieste d'une dizaine de minutes allongés au soleil – un peloton cycliste qui passe sur la route à vingt mètres de nous aura d'ailleurs un commentaire désobligeant – et c'est parti pour les dix derniers kilomètres. Nous avons tous deux envie d'en finir, mais des douleurs – ampoules, tensions musculaires, tensions articulaires – sont bien présentes et nous empêchent de dérouler aussi vite que nous le souhaiterions. Alors nous alternons marche et course, la relance, toujours la relance, et nous nous retrouvons enfin au sommet de la Puncho. Il ne reste plus qu'à descendre...

Une formalité ? Pas vraiment : il nous faudra 45 mn pour descendre les 4 km et 440 m de dénivelé de cette dernière bosse... Et c'est sous un soleil radieux, après 26 h 20 mn de marche, de course et de siestes, que nous rallions, heureux comme des papes, Millau et la ligne d'arrivée. Nous sommes la quatrième équipe à rentrer au bercail, et 17 autres suivront dans les heures qui viennent, des équipes toutes heureuses d'avoir vécu cette aventure à

nulle autre pareille dans le monde du trail. Un consensus qu'exprime David : « Pas de prise de tête, la compétition à dose homéopathique, des moments de rencontre et de partage. »



À l'année prochaine ?

## vers les sommets

**C**ela m'a fait un bien fou ! Il y a trois ans, j'ai connu un moment difficile et je devais remplir ma vie différemment. J'ai commencé à courir sur route, puis j'ai découvert la course nature dans les Vosges. On cherche à se dépasser dans un cadre extraordinaire», raconte Philippe Joubert, 38 ans, un coureur amateur de trail alsacien, qui enchaîne chaque année une douzaine de courses de 10 à 40 km.

A mille kilomètres de là, à Saint-Malo (Ille-et-Vilaine), Gaëlle Fleitour s'est aussi convertie à la course en milieu naturel. « Je cours à la fois sur route et dans la nature, confie la trentenaire, mais c'est vrai que le trail est bien plus ludique que les courses traditionnelles. L'important, c'est de finir sans accident, pas le chrono. » Le Parisien Yannick Beltran, un quadragénaire qui court 250 km par mois, a eu le même coup de foudre pour cette discipline, désormais encadrée par les clubs d'athlétisme : « Courir dans la nature, pouvoir s'arrêter pour prendre une photo ou discuter à un point de ravitaillement, c'est une vraie différence avec la course sur bitume ! »

En France, où l'on compte environ 13 millions de coureurs à pied, le trail a fait du chemin, réunissant un million d'adeptes. Chaque week-end, des traileurs prennent le départ de l'un des 3 000 événements organisés dans l'Hexagone. Des courses qui vont de la petite boucle de 10 km dans les collines aux grands événements internationaux comme l'Ultra-trail du Mont-Blanc (UTMB) ou la Diagonale des fous à La Réunion, deux circuits mythiques de plus de 160 km avec près de 10 000 m de dénivelé !

« Depuis quinze ans, on assiste à un engouement exceptionnel pour le trail. La société veut renouer avec la nature », remarque le sociologue et professeur à l'université Olivier Bessy, spécialiste du tourisme durable dans lequel s'inscrit le développement de la discipline.

### « CROISSANCE DE 10% PAR AN »

Toute l'industrie des sports de nature couve des yeux ce phénomène qui s'enracine en Europe, en Asie et aux Etats-Unis. Salomon a cru le premier à son émergence. A la fin des années 1990, le groupe français, spécialisé dans les sports d'hiver, cherche à se diversifier. « Il fallait désaisonnaliser notre activité, se rappelle Jean-Luc Diard, ancien patron de la société d'Anancy. On sentait à l'époque une appétence pour la nature, avec le succès du VTT, par exemple. On se doutait que la course allait

La France compte 1 million d'adeptes de la course nature. De la mythique Diagonale des fous, à La Réunion, aux circuits locaux, les marques ont accompagné l'essor de la discipline. Le marché avoisine aujourd'hui les 5 milliards d'euros

connaître la même évolution, en passant du bitume à la forêt ou aux montagnes. »

Cette nouvelle discipline imposait des chaussures adaptées, à la fois plus légères que pour la randonnée et plus rigides que de simples baskets. C'est ainsi que Salomon a créé sa première paire pour le trail. Début mai, l'entreprise a dévoilé l'évolution ultime de cette démarche en présentant ME:sh, un modèle confectionné sur mesure pour les coureurs de trail, professionnels comme amateurs.

« Il y a quinze ans, nous avons été précurseurs en misant sur cette activité, mais nous ne sommes plus les seuls, loin de là », explique Jean-Marc Pambet, l'actuel PDG de Salomon. « Entre 2010 et 2016, le chiffre d'affaires du trail est passé de 700 millions à plus de 2 milliards d'euros pour la seule vente de chaussures et de vêtements de course. Cela ne représente encore que 10 % à 20 % du marché du running, mais la croissance flirte avec les 10 % par an. »

Face au français, considéré comme le leader du marché, le gratin du sportswear est présent, d'Adidas à Asics en passant par Nike. Les spécialistes de l'« outdoor », comme Columbia, The North Face ou La Sportiva, profitent pleinement du phénomène, mais aussi d'innombrables nouveaux venus : le chausseur Hoka One One, fondé par Jean-Luc Diard après son départ de Salomon, ou les spécialistes de vêtements techniques Waa ou Raidlight, des PME centrées sur l'équipement des traileurs. Sans compter les marques de Decathlon, Quechua ou Kalenji.

Pour promouvoir la discipline, les marques investissent aussi dans les outils marketing. Toutes proposent aux coureurs des stages, des courses en groupe ou des applications

**FACE AU FRANÇAIS SALOMON, CONSIDÉRÉ COMME LE LEADER DU MARCHÉ, LE GRATIN DU SPORTSWEAR EST PRÉSENT, D'ADIDAS À ASICS EN PASSANT PAR NIKE**

d'entraînement personnalisé. Elles ont également formé des équipes de coureurs professionnels ou semi-professionnels avec quelques têtes d'affiche comme les stars de Salomon, François D'Haene ou Kilian Jornet.

Enfin, les marques parrainent de grandes courses. Après The North Face, Columbia est devenu le sponsor principal de l'Ultra-trail du Mont-Blanc. «*Nous avons souhaité nous associer au plus grand événement trail du monde, dit Franco Fogliato, le patron de Columbia pour la zone Europe Afrique-Moyen-Orient. C'est une course extrême, mais qui reste abordable pour de nombreux amateurs. Chaque année, plus de 7500 personnes y participent.*»

Créée en 2003, cette course autour du Mont-Blanc, qui se réalise en une vingtaine d'heures pour les athlètes les plus capés, souvent les plus âgés, a eu un écho énorme dans le monde. Après l'engouement des premières éditions, l'événement ne cesse de se diversifier depuis quinze ans.

«*Au départ, nous attendions quelques dizaines de participants, et nous avons eu 700 inscrits de dix-neuf nationalités, cela a créé un choc, se remémore Catherine Poletti, sa directrice de course. Face à l'afflux d'inscriptions, nous avons mis progressivement en place cinq circuits distincts et durci les conditions d'accès. Les coureurs doivent avoir atteint un certain nombre de points pour être candidat.*»

La participation à l'un des 2000 trails reconnus par l'UTMB pendant la saison permet d'accumuler ces précieux points, qui donnent accès au tirage au sort pour la course... L'UTMB a ainsi contribué à la structuration du secteur, au risque de voir certains coureurs critiquer sa mainmise.

En attendant, ces grandes courses créent des marchés supplémentaires pour les équipementiers. Pour s'aligner autour du Mont-Blanc, il faut disposer d'un équipement minimal obligatoire. En ajoutant aux chaussures et vêtements l'ensemble des accessoires, ainsi que les milliers d'événements à travers la planète, «*on peut tabler sur un chiffre d'affaires global du secteur de quelque 5 milliards d'euros*», calcule M. Diard. Le panier moyen d'un athlète de trail est de trois à sept fois plus important que celui d'un coureur sur route!

Pour les amateurs, le budget est donc important. «*Je peux mettre 150 euros par mois pour mes équipements et les inscriptions aux courses*», évalue Philippe Joubert. «*Je suis autour de 170 euros par mois et j'ai tous les équipements nécessaires*, confie Yannick Beltran, qui se prépare pour le Mont-Blanc en juin. *Si je machète encore quelque chose, ma femme va craquer!*»

Pour l'Ultra-trail, entre l'inscription, le séjour de plusieurs jours sur place et les divers équipements, «*il faut rassembler au minimum 2000 euros*», estime Ali Selmouni, un entraîneur coureur installé en Alsace, qui prépare le trail de La Réunion...

Chaque coureur doit disposer d'un sac ultraléger, d'un sac gourde comme le camelback, d'un vêtement de pluie, d'un bonnet, de gants, de jambières, de gel alimentaire, de talc et de quelques médicaments... Et pour les très longues distances, une veste chaude, une lampe frontale, une couverture de survie, voire des bâtons, sont souvent recommandés. De nombreuses PME françaises en profitent, de Petzl, la référence des lampes frontales, à Guidetti, un fabricant de bâtons de course.

#### « UNE VRAIE DÉRIVE MERCANTILE »

Les collectivités locales se frottent également les mains. «*En 2016, pendant la semaine de l'UTMB, 72500 nuitées ont été comptabilisées*, précise Catherine Poletti. *Depuis qu'il y a l'Ultra-trail, les sociétés de la région n'ont plus de problème de trésorerie pour passer l'automne.*» Toutes les stations de montagne proposent désormais leur course nature pour attirer les touristes, tout comme les villes. «*Pau, Toulouse, Paris... Elles se mettent toutes à organiser leur trail. C'est une manière de naturaliser la ville*», note le sociologue Olivier Bessy.

Des sociétés offrent leur savoir-faire pour créer des circuits spécifiques : «*Nous avons déjà développé une trentaine de stations de trail, en montagne comme en région parisienne*, énumère Benoît Laval, patron de Raidlight. *Nous offrons la cartographie, la formation de personnels et nous pouvons mettre en place des stages...*»

Restent quelques doutes sur la pérennité de ce marché. Le prix des inscriptions enflé avec l'afflux d'amateurs. «*Cela devient cher*, constate Ali Selmouni. *Et puis, il faut s'inscrire de plus en plus tôt.*» L'édition 2018 de l'UTMB est ainsi déjà complète!

«*Le trail est encore en phase de croissance, mais la stabilisation est proche*, pense Olivier Bessy. *Il va falloir d'autres territoires pour absorber les coureurs. Il va y avoir des freins environnementaux, géopolitiques.*» L'universitaire évoque aussi «*une vraie dérive mercantile*» qui commence à détourner les pionniers. Pour autant, «*60 % des coureurs sur route ont envie d'évoluer sur les chemins*», souligne Jean-Marc Pambet. Ce qui laisse au trail une marge de progression élevée. ■

PHILIPPE JACQUÉ



Circuit de la Sure : c'était top ! Deuxième participation pour ma pomme, sur un parcours très varié permettant à chacun de s'exprimer : du plat bien roulant, des montées ultra pentues, des descentes tantôt techniques tantôt roulantes... Je crois qu'on trouve à peu près de tout sur ce parcours de près de 54 km et 3500 m D+. Ravitos bien placés et bien achalandés, excellente ambiance, une quantité de bénévoles phénoménale, un balisage que si tu te perds faut directement acheter un labrador (dédicace à [Sandrine](#) ;), une organisation associative qui n'en veut, et un temps plutôt propice à la performance (y a qu'à voir les 5 h 56 d'Alexis Montagnat-Rentier !). De mon côté beaucoup de plaisir, notamment sur toute la descente sur Saint-Joseph-de-Rivière, un régal, et un paquet de bornes partagées avec Nad Ege, qui monte sur le podium pour son premier +50 km. Juste les 10 dernières bornes difficiles, des dessous de pieds un peu entamés par l'humidité ambiante - faut dire que par moments on avait plutôt l'impression d'être sur une compète de natation que de trail ;) À faire et à refaire

! [http://www.circuit-de-la-sure.fr/.../2.../10/circuit\\_55\\_solo.pdf](http://www.circuit-de-la-sure.fr/.../2.../10/circuit_55_solo.pdf)

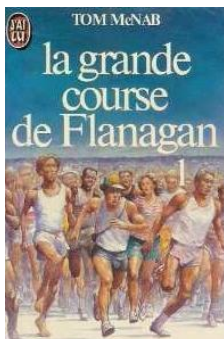
#circuitdelasure

## **"La grande course de Flanagan".**

**Le 21 mars 1931, dans le stade de Los Angeles, Douglas Fairbanks donnait le départ de la Trans-America : 2000 athlètes, dont 121 femmes, venus de soixante pays du monde, s'élançaient en direction de l'est. Répondant à l'appel de Charles C. Flanagan, audacieux organisateur de manifestations sportives, ils allaient tenter d'atteindre New York, à 5063 km de Los Angeles, à raison de 80 km par jour. C'était la plus grande course de fond jamais imaginée dans l'histoire - et un fabuleux défi, un pari insensé.**

**De cette course de Titans, qui dura trois mois, Tom MacNab a fait le plus extraordinaire des romans, à la mesure même de l'aventure. A travers les déserts brûlants, dans les tempêtes de neiges des Rocheuses et la poussière des routes sans fin, nous partageons les souffrance de cette armée qui fond au fil des jours. 862 atteindront New York, au terme d'un ultime marathon, et, parmi eux, ceux qui seront devenus nos amis : les Américains Doc Dole et Mike Morgan, l'Écossais Hugh McPhail, l'Anglais Peter Thurleigh et une jeune femme, Kate Sheridan.**

**Un prodigieux exploit, une admirable leçon de courage, une folie superbe, des personnages inoubliables, des événements inimaginables ailleurs que dans l'Amérique de "On achève bien les chevaux", c'est La grande course de Flanagan, une grande œuvre.**





« Marcher de nos jours, et surtout de nos jours, ce n'est pas revenir aux temps néolithiques, mais bien plutôt être prophète », écrivait Jacques Lacarrière.

Revisitant une réflexion menée il y a une dizaine d'années, David Le Breton constate que le statut de marcheur a beaucoup changé. Aujourd'hui la marche s'impose comme une activité de loisir. L'imaginaire contemporain se réfère plutôt à l'idée de disponibilité et à la nécessité pratique d'entretenir son corps.

L'auteur refonde ici son récit dans les témoignages et les philosophies de la marche, il redit avec bonheur que marcher est avant tout un long voyage à ciel ouvert dans le plein vent du monde et dans la disponibilité à ce qui advient, que tout chemin est enfoui en soi avant de se décliner sous nos pas et que la marche ouvre à chaque fois à une expérience et à une transformation heureuse de soi.

Après avoir lu ce livre, mon approche de la marche a carrément changé !

A lire également « Du bon usage de la lenteur » de Pierre Sansot. Un pur régal !

Avec David le Breton et Pierre Sansot vous découvrirez les vraies valeurs de la marche !



## ADHESIONS 2017

( au 23 juin 2017 )

### Clubs Spiridon

<b>SPIRIDON CATALAN</b>	€
<b>SPIRIDON BRESSUIRAIS</b>	25 €
<b>SPIRIDON COTE D'AZUR</b>	50 €
<b>SPIRIDON du TARN</b>	50 €
<b>SPIRIDON AMICAL LIMOUSIN</b>	50 €
<b>ACFA</b>	20 €
<b>SPIRIDON CLUB ILE DE FRANCE</b>	50 €
<b>SPIRIDON du COUSERANS</b>	20 €
<b>SPIRIDON FLANDRES</b>	20 €
<b>SPIRIDON du PAYS MELLOIS</b>	20 €
<b>SPIRIDON CRECHOIS</b>	20 €
<b>SPIRIDON CLUB AURILLACOIS</b>	20 €
<b>SPIRIDON CLUB CHARENTAIS</b>	20 €
<b>SPIRIDON CLUB LORRAINE</b>	20 €

385 €

### Individuelles

<b>Dominique PIERRARD-MEILLON</b>	15 €
<b>Frédéric BROUSSE</b>	€
<b>Henri MONIER</b>	€
<b>Roland MOTARD</b>	€
<b>Jacky MERCERON</b>	15 €
<b>Gérard STENGER</b>	€
<b>Nelly BRUN</b>	20 €
<b>Marc GUINEFOLLEAU</b>	15 €
<b>Pierre DUFAUD</b>	20 €
<b>Gérard TABARY</b>	€
<b>Roger DIDOT</b>	15 €
<b>Christian TREMOULIERE</b>	15 €
<b>Marie-Françoise COCHET</b>	15 €
<b>Christian CHAMARD</b>	20 €
<b>Edith LAMY</b>	20 €
<b>Michel RIONDET</b>	25 €
<b>Paul ROUX</b>	€
<b>Céline GUITARD</b>	€
<b>Georges GALLE</b>	€
<b>Ghislaine GALLE</b>	€
<b>Georges TURREL</b>	€
<b>Geneviève PERROUD</b>	€
<b>Jean MICHALLON</b>	20 €
<b>Jean-Paul BOUTHORS</b>	€
<b>Odile HOAREAU</b>	€

215 €



Le Mouvement Spiridon  
Association Loi 1901 n° w3810022191  
Chez P.A Dufaud  
57 Avenue Jean Jaurès  
38500 Voiron  
T° 04 76 05 28 77  
[padvivarais@gmail.com](mailto:padvivarais@gmail.com)

## ***Bulletin d'adhésion au Mouvement Spiridon Année 2017***

Je soussigné.....  
Demeurant .....

Déclare adhérer au Mouvement Spiridon

- 1- A titre individuel
- 2- Au nom de l'association.....  
Nombre d'adhérents.....  
Organisatrice de l'épreuve.....
- 3- Je verse une cotisation de  
15 euros ou plus à titre individuel.....  
20 euros ou plus au titre de l'association.....  
Chèque au nom du Mouvement Spiridon

Fait à.....le.....  
Adresse.....  
Téléphone.....  
Email.....

Prière de retourner ce bulletin avec votre règlement à  
Nelly Brun  
29 Bis Avenue de la Révolution  
87000 Limoges