

Ultra trail endurance des Templiers Octobre 2010.

Rendez-vous chez Philou. À 17h avec les sacs. Après 5 minutes d'attente, Jacques et Toph. arrivent. Nous remplissons la « jacquemobil » et direction Millau. Après deux heures de route à la vitesse de la lumière, nous sommes au retrait des dossards. Un petit tour rapide dans le salon où presque aucun stand est ouvert, on constate immédiatement que la grande course du week-end c'est les Templiers et non l'ultra. On remonte rapidement au gîte sur les hauteurs de Millau. Nous retrouvons Christophe (2) qui a déjà pris possession des lieux dans l'après-midi. Chacun fait un tour du propriétaire et réquisitionne un lit suivant les affinités

Gîte et chambres

Auberge de la borie blanche

<http://laborieblanche.pagesperso-orange.fr/index.html>



Le gîte est sympa, grand et confortable, couchage pour 6 personnes. Jacques et Philou veulent faire lit commun (????), les 2 Christophe prennent chacun un lit à l'étage, moi je prends le petit lit sous les escaliers. Christophe Marquant nous montre ses radios du bassin. Il nous explique que le toubib lui conseille d'arrêter la course à pied et que la course de demain est certainement sa dernière.



Jacques a un gros rhume et commence à nous dire qu'il ne fera certainement pas la course en entier. Comme d'habitude Philou et Tophe ne sont pas en forme et moi j'ai une fissure au ménisque gauche. Belle équipe de bras cassés, on se demande tous ce que nous faisons là, mais l'ambiance est bonne et nous rigolons de la situation.

Avec toutes ces mauvaises nouvelles, nous partons au restaurant qui se trouve juste à côté du gîte (bien pratique). Le menu est simple et à un prix correct. Nous profitons du fond sonore avec des classiques de Georges Brassens, cela met une ambiance folle et nous passons une bonne partie du repas à délirer sur ces vieux tubes, surtout Tophe et Jacques, super soirée. De retour au gîte, chacun prépare ses sacs et ses vêtements pour demain. Heureusement pour nous, les prévisions météo annoncent des températures froides, mais sans précipitations. Chacun termine vite ses préparatifs et nous filons au lit, lever à 3h pour un départ à 4h. Demain sera une dure journée (et nuit) avec 111kms et 4500 de D+, personnellement, je commence un peu à stresser. Il est 22h30, au lit tout le monde.



. **Départ** : Le départ sera donné de Millau (Aveyron) - place Espace Capelle - devant la ganterie Causse à 4h du matin.

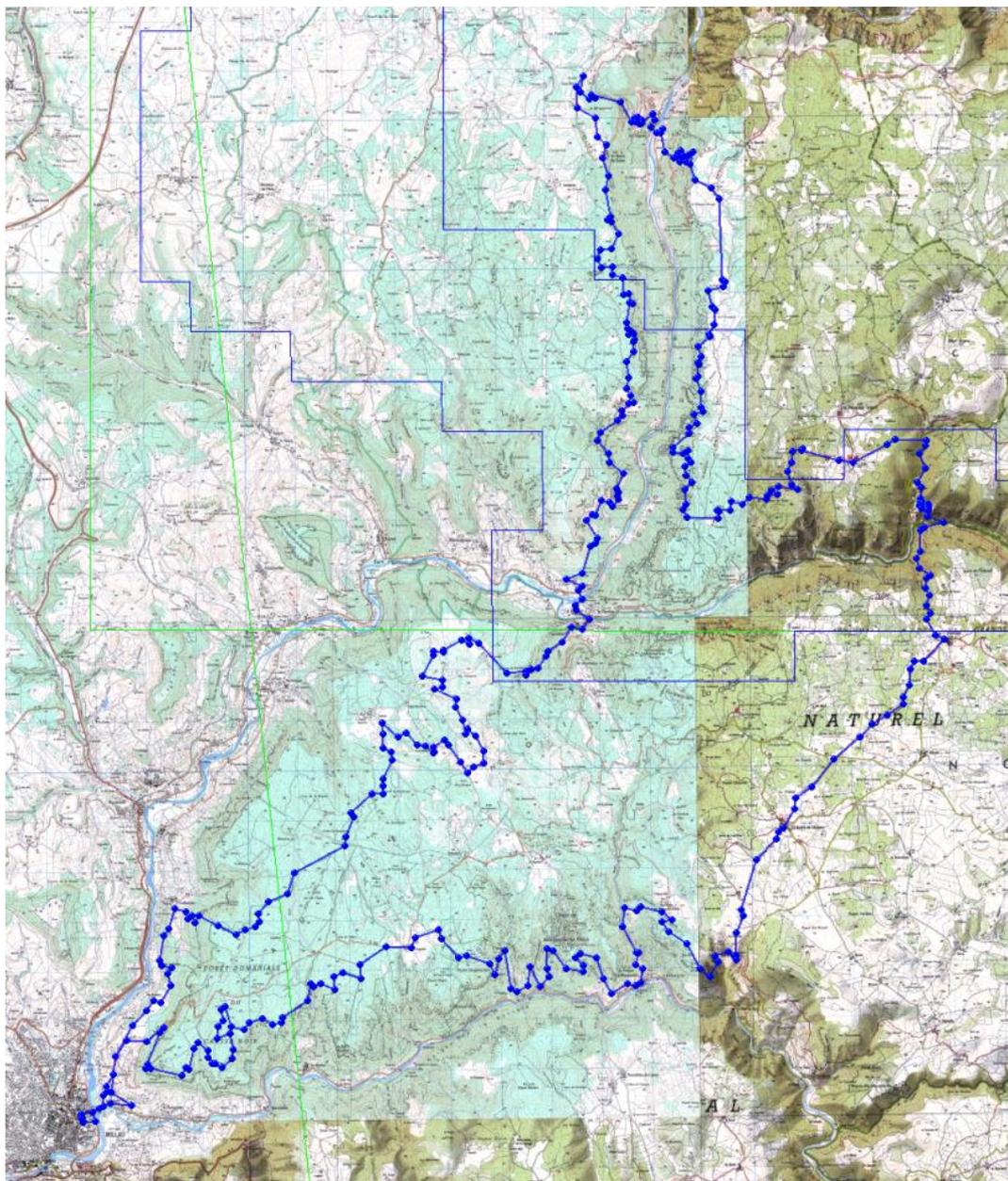
. **Distance** : une grande boucle de 111 km

. **Dénivelé** : 4568 m +

. **Temps limite** : 22 heures

. **Barrières horaires et ravitaillement** :

- . PEYRELEAU : km 23 : après 4 heures de course
- . ST ROME DE DOLAN : km 40 : après 7h 30' de course
- . VEYREAU : km 68,7 : après 13h 20' de course
- . LA ROQUE STE MARGUERITE : km 81,5 : après 16h 30' de course
- . FERME DU CADE (MILLAU) : km 97 : après 20 heures de course



Le grand jour est arrivé

Debout à 3h00 du matin. Comme d'habitude le sommeil a été court et perturbé. Chacun se prépare et on commence à sentir la pression qui monte, les paroles se font rares. Le petit déjeuner est rapide et selon les estomacs frugal ou copieux.



Nous chargeons nos sacs dans les voitures et en route pour le départ.



Petite photo de groupe avant le départ et nous rentrons dans le sas de contrôle de matériel.



Tout le monde passe le contrôle sans problème. Nous nous entassons tous loin derrière la ligne de départ, chacun se cherche et rigole afin de faire tomber la pression.

Bientôt le départ

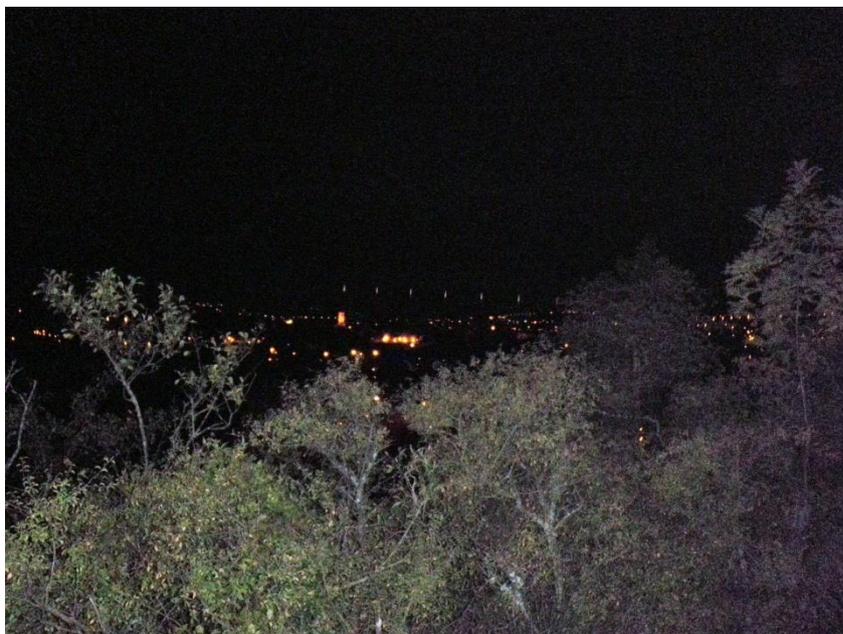


Enfin le départ



Au coup de canon, les fumigènes rougissent l'arche de départ et nous avons droit à la rituelle musique ERA. Tout le troupeau de coureurs avance lentement en criant et sifflant. Chacun s'encourage et les "spectateurs suiveurs" nous souhaitent tous, bon courage.

La première partie de course est une montée sur route tranquille, nous essayons de nous regrouper. Par chance nous retrouvons Marc qui nous entendait depuis le départ faire le Bazard dans le peloton, maintenant la troupe est au complet pour affronter ce terrible défi.



Vue de Millau avec les piliers du viaduc éclairés

Après 3km de goudron, nous posons enfin nos semelles sur les chemins. La température est fraîche mais supportable, des centaines de lampes frontales courent dans la nuit. L'allure est tranquille, je me sens bien. Je décide dès le début de rester avec Christophe Marquant car il a l'expérience des longues distances et nous avançons à la même vitesse. Jacques nous rejoint avant la première côte et nous sentons déjà qu'il n'a pas la tête à finir cette course.

8 km plus loin nous attaquons la première côte, 400 mètres de D+ qui se passe tranquille, en marchant.



Suivent 13km entre forêt et chemin de pierres. A l'approche du jour, la température chute et le givre blanchit la végétation, je suis à 2 doigts d'enfiler les gants et le bonnet. Arrivés au lieu dit la Rouvière, nous attaquons la descente sur Peyreleau. Notre premier ravitaillement se trouve dans la descente, nous en profitons pour faire une halte technique tous les trois en même temps afin d'optimiser notre arrêt. Nous sommes en avance sur nos prévisions et comme tout le monde est en jambes, nous décidons de ne pas trop nous attarder au ravito. L'arrivée au ravito est une suite de zig zag entre des maisons en pierres dans un village bien sympa.

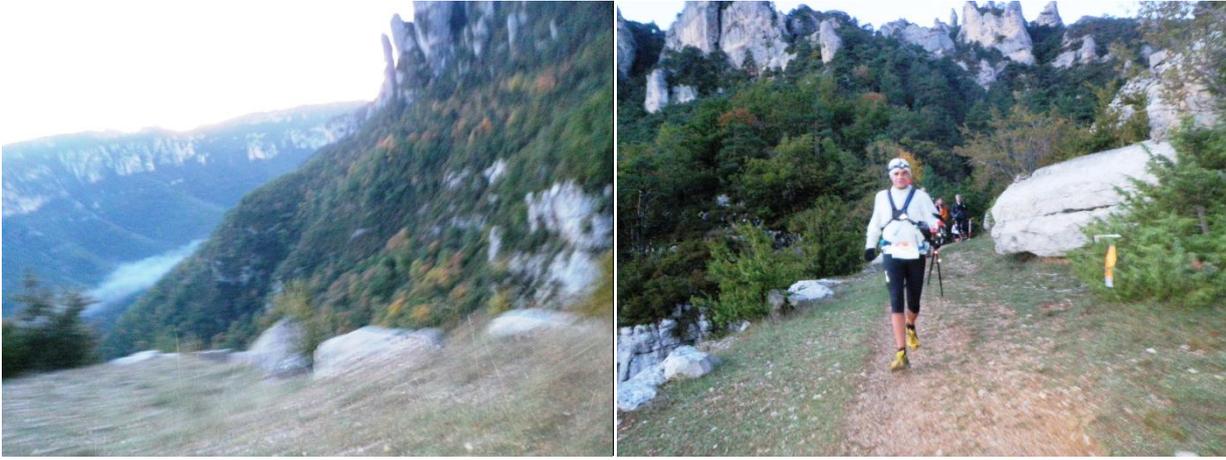


1° ravito. De Peyreleau

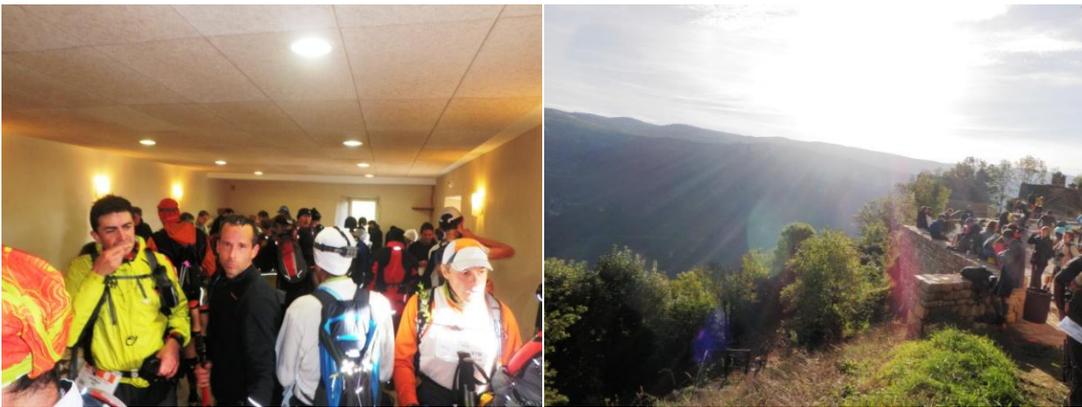
Après un café et quelques biscuits, nous repartons de suite afin de ne pas rester au chaud. Nous traversons le Tarn et attaquons une côte de 500 mètres de D+ qui nous mène au cirque de saint Marcelin.



Le soleil se lève sur les gorges du Tarn, les jambes sont toujours là, sur une petite bosse Marc est lâché mais il nous rattrapera quelques kilomètres plus loin.



Nous surplombons le Tarn pendant 10 kilomètres dans une suite de légères côtes et descentes, le soleil commence à nous réchauffer et nous pouvons enfin admirer les beaux paysages. J'en profite pour ramasser un caillou souvenir. L'arrivée au deuxième ravito de Saint Rome de Dolan se fait tout en douceur au 40ème kilomètre.



2° Ravito de Saint Rome de Dolan

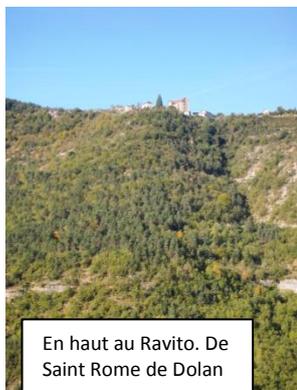
Nous nous ravitaillons un peu plus et nous en profitons pour changer nos vêtements et passer en mode « jour ». A la sortie de St Rome de Dolan, nous faisons connaissance d'une infirmière et sa cigogne. Elle raconte des histoires graveleuses.



Le soleil est là et les jambes aussi. Notre petite équipe fonctionne bien et chacun prend des relais selon la nature du terrain. On papote et rigole dans la descente qui nous amène aux Vignes, malheureusement Marc se tord la cheville, on s'arrête pour constater les dégâts. Rien de bien grave selon Marc qui nous demande de ne pas l'attendre, il va gérer le problème tout seul et sûrement nous rattraper. Nous continuons notre descente à deux.



Après une nouvelle traversée du Tarn sous l'œil bienveillant des secouristes, nous attaquons la remontée sur Le Bruel avec 450 mètres de D+ en 3 kilomètres. Première grosse épreuve, je prends mon premier gel de la journée et la côte se finit avec les jambes bien chaudes.



En haut au Ravito. De Saint Rome de Dolan



En bas au village des Vignes



Début de la montée au Bruel

Arrivés en haut de la côte, nous passons au Viala annoncé au sol par l'organisation au 50ème kilomètre comme indiqué sur ma montre GPS Garmin, nous ne le savons pas encore mais nous avons mangé notre pain blanc avec de beaux chemins roulants, et nous filons par une monitrice très technique et cassante en haut des crêtes qui surplombent le Tarn. Christophe commence à avoir un peu de mal à avancer à cause de sa hanche et régulièrement je me retourne pour l'attendre.



Les 28 kilomètres entre les ravitos de St Rome de Dolan et Veyrau sont interminables avec des chemins hyper-techniques et très cassants avec parfois des passages droits dans la pente sans vraiment beaucoup d'intérêt. Nous sommes vraiment des escargots et la moyenne va vite tomber et cerise sur le gâteau : nous avons droit à 4 kms de plus, un vrai chemin de croix.



Nous arrivons à Veyrau bien entamés avec 72kms au compteur au lieu de 68kms. Les bénévoles sont aux petits soins avec tout le monde et essayent de remonter le moral. Cette erreur de calcul de distance commence à lever un vent de révolte et de questions sur la suite du parcours. Nous avons droit à un cocktail magique d'un secouriste : un demi-verre de Quézac et 3 sucres. Un mélange de sucre et de sel très revigorant qu'il faut compléter avec une banane plus tard durant la course.



Nous repartons un peu dépités et dans l'espoir que le prochain ravitaillement de la Roque Ste Marguerite se trouve bien au 81eme kilomètres. Les chemins sont un peu moins cassants et Christophe en profite pour me donner une pastille de sel. Nous avançons lentement sur un plateau herbeux et le soleil commence à descendre en même temps que nos espoirs de relier l'arrivée avant minuit. Avant d'arriver à la Roque Ste Marguerite et pour le plaisir, mais on ne sait pas pour qui, le tracé nous fait passer par le ravin du Bouche. Après moult zigzag dans le village, nous voilà au ravito juste à la tombée de la nuit.



Les corps sont fourbus et les visages fatigués. Les GPS annoncent tous 87km au lieu de 81km et beaucoup de personnes se demandent si cela vaut le coup de repartir. Le ravito manque de produits salés et je me rabats sur une soupe.

Nous changeons notre tenue afin de passer en mode « nuit » et nous voilà repartis pour 400 mètres de D+ jusqu'à Loguiers. Dès le début de la côte, nous tombons sur Nicolas, un pompier du Cap d'Agde,nt qui commence à être un peu en perdition. Nous le remotivons et faisons tout pour qu'il reste avec nous.



La température est douce et le ballet des lampes frontales dans la nuit commence à danser avec les étoiles. Nous naviguons entre falaise et rochers, la trace est de moins en moins praticable et les passages en côte ou en descente droit dans la pente, nous semblent de plus en plus stupides à ce moment de la course.

Régulièrement, je pousse Christophe pour franchir les marches de rocher afin de lui soulager sa hanche.

Nous commençons tous à souffrir et je cherche à me motiver avec quelques éléments de bonheur comme l'affichage symbolique des cent kilomètres sur ma montre GPS.



La température baisse et sur une petite côte gravie un peu trop vite, je me fais une belle hypoglycémie qui m'oblige à me coucher en plein milieu du chemin.

Je commence à avoir envie de dormir, Christophe me motive pour que je me relève au plus vite. J'ai froid et il faut que je réagisse. Je me fais violence pour attraper 2 gels énergétiques. Après avoir avalé ma dose de sucre, je me relève en grelottant et me force à marcher. Après quelques mètres, le cerveau se remet à l'endroit et j'en profite pour manger une barre de céréales. Nous repartons en trottinant et la température aidant, j'arrête de greloter. Notre pompier Nico n'a pas l'air mieux que moi.

Bizarrement, je me refais vite la cerise et nous arrivons au dernier ravito de la ferme de Cade avec 103 kilomètres pour 97 annoncés.



Dehors il fait froid et dedans il fait chaud. A ce moment là, il faut débrancher le cerveau et vite se ravitailler et repartir. La navette de retour sur Millau est annoncée, il est hors de question pour moi et Christophe de mettre nos fesses dans ce car. Notre ange gardien de secouriste nous reconnaît, il nous refait son cocktail magique Quezac et sucre. La flamme de notre pompier est à deux doigts de s'éteindre et il nous fait part de son souhait de prendre la navette. Sans attendre nous repartons sans lui laisser le choix, nous sommes trois et nous finirons à trois. Après plusieurs kilomètres à tourner virer dans les bois nous attaquons la descente du plateau Poucho d'Agast, au niveau de l'aire d'envol des parapentes, en passant par la grotte des faux monnayeurs, 4 kilomètres de pure connerie. Après 115km, la pente et la fatigue sont tellement importantes qu'on ne peut descendre qu'en s'accrochant aux arbres. On n'imagine même pas les coureurs des Templiers sont passés là, sous la pluie. Nous cherchons notre chemin dans la grotte et arrivons enfin près de Millau. Nous passons sur les berges du Tarn et arrivons à trois sur la ligne d'arrivée en 21 heures 06 avec 118 km sur mon GPS. L'ambiance est fade, nous récupérons notre superbe médaille et maillot de finisher.



Notre compagnon de galère nous remercie et retrouve son amie. Avec Christophe, nous partons vite au chaud pour manger, le repas est vraiment décevant et nous regrettons la saucisse aligot de Nant. Après ce "super" repas nous partons en boitillant jusqu'à la voiture et remontons au gîte, le chauffage à fond dans l'habitable. Il est 2 heures du matin et après une douche chaude et une brève discussion avec les autres mouffards, nous nous couchons bien fatigués. Après une courte nuit la troupe de traillieurs se lève péniblement vers les 8 heures, chacun commence à ramasser ses affaires et échange leurs impressions de course.



Le super petit déjeuner réveille tout le monde et ouvre l'appétit grâce à du pain et de la confiture maison (une bonne adresse à conserver).



Philou et Tophe ont bien mérité de finir le pain maison après leur belle performance en 18h56.



Jacques retrouve le sourire après son abandon et ses 15 heures de sommeil en un weekend.

Une fois les sacs chargés dans les voitures, nous disons au revoir à notre gîte et repartons sur Issoire



Vue de Millau par la fenêtre du gîte

En route pour Issoire. Grâce au téléphone portable nous apprenons que Marc Cabano que nous avons laissé en course a bien fini cette épreuve, en 21h55 (belle perf).

En conclusion, j'ai bien aimé les paysages, le balisage et l'implication des bénévoles. Je n'ai pas bien compris le choix du tracé au niveau de la technicité et la qualité des chemins. A mon goût, nous avons eu trop de chemins cassants qui ne nous permettaient pas d'apprécier les paysages, ils nécessitaient d'avoir toujours le nez par terre. Je pense qu'il faut un juste choix entre chemin technique et roulant surtout en fin de course après plus de 100 kilomètres. J'ai été déçu par le peu d'ambiance durant la course surtout à l'arrivée. Le repas et le tee-shirt d'arrivée sont vraiment décevants (pour mémoire 100 euros l'inscription).

Personnellement je ne pense pas revenir sur l'ultra des Templiers par contre je renouvelerai l'expérience.

Merci aux mouffards pour leur bonne humeur et particulièrement à Christophe pour ses conseils et son aide.

l'OURS

