

Chapitre 3

La boucle Est du parcours de 32 km

Un petit écart de route, la sente du cochon, un bon bout de route avec Christine et Serge, les impressionnantes cascades de Gourlastines, une belle montée à la Croix de Chasterlux, la rencontre avec Chantal, la foule des randonneurs... et le début de la fournaise.

La boucle a débuté par un petit détour dont je n'ai pas compris l'origine.



Je suivais Marc dans un beau chemin agricole balisé par la rubalise du trail. Marc, courant, lui-même, derrière d'autres gens.

Suivant tout ce monde, avec encore deux autres amis qui étaient derrière moi, nous avons franchi un ruisseau.



Puis, j'ai vu, au loin, les gens de la tête du groupe revenir sur leur pas. Nous nous étions égarés.



Renvoyés vers le chemin du trail par un bénévole, le détour ne nous a, heureusement, coûté que 300 à 500 m supplémentaires.

10h21, après environ 9 km de course, premier poste de ravitaillement « solide » (et très varié). Pour moi, ce fut encore 3 grands verres d'eau et, oh joie, 2 demi-bananes (*).



(*) C'est le seul aliment que je supporte en course. Aussi, je fus très malheureux, le 1^{er} juillet dernier, lors du trail du Tour des Glaciers de la Vanoise, quand je constatai qu'il n'y avait plus de bananes au ravito.

Je quittais le ravito au moment où arrivaient Laurent (4h36) et Christine.



Je suis parti tout seul dans la longue et douce montée au puy Brezou (580 m) mais après 10 minutes de course, je fus rattrapé par Laurent (4h13) et Jean-Luc (4h09). Sympas, ils n'ont pas oublié de m'encourager.



Courage ! le papy aux bâtons !

Mais ils m'ont laissé sur place.



La chaleur commençait-elle à me peser ?

Coup d'œil à l'arrière. Christine, la tenace et Serge (4h36) revenaient aussi sur moi.



La fin de la montée au puy nous a fait suivre un parcours zigzagant dans la forêt et les fougères, étrangement balisé de panneaux et de symboles à la gloire du cochon. J'ai appris à l'arrivée qu'il s'agit de la « sente du cochon » de Neuville, qui, effectivement, vante de façon ludique les mérites du « gagnou ».



Christine m'a rejoint à la fin de la sente. Je ne l'avais pourtant pas attendue.



Mais tu n'arrêtes pas de photographier !

10h39. Coup d'œil vers le paysage se montrant au Sud au sommet du puy Brezou.



Pas galant, papy JF : me sentant toujours à l'aise en descente, j'ai lâché Christine des les premiers pas dans la pente.



Je vais me croire une vedette !

Mais il n'a pas oublié de faire une dernière photo de la dame en blanc et noir.

Serge, pas mauvais en descente non plus, m'a doublé quelques instants plus tard.



Mais, le papy est un teigneux en course. Je suis repassé devant Serge un peu plus loin... pour constater que Christine s'accrochait elle aussi.

Il me redouble pour me photographier !



10h48, 13 km environ, poste de ravitaillement en eau du puy Bréjoux. Il était temps : mes bidons étaient vides.



Juste après le ravito, c'était la descente vers les cascades. Je profitais de mon aisance retrouvée (*) dans cet exercice pour larguer Serge et Christine.



Ca fait quand mal aux cuisses !

(*) Aux temps où je courais vite, j'avais la réputation d'être bon descendeur.

11h01. Au fond du vallon, grondent les cascades de Gourlastines, dans leur écrin de végétation sauvage, de grands rochers mouillés, d'ombre et, très agréable par temps chaud,...de fraîcheur.



Deux compagnons terminaient l'escalade du premier raidillon.

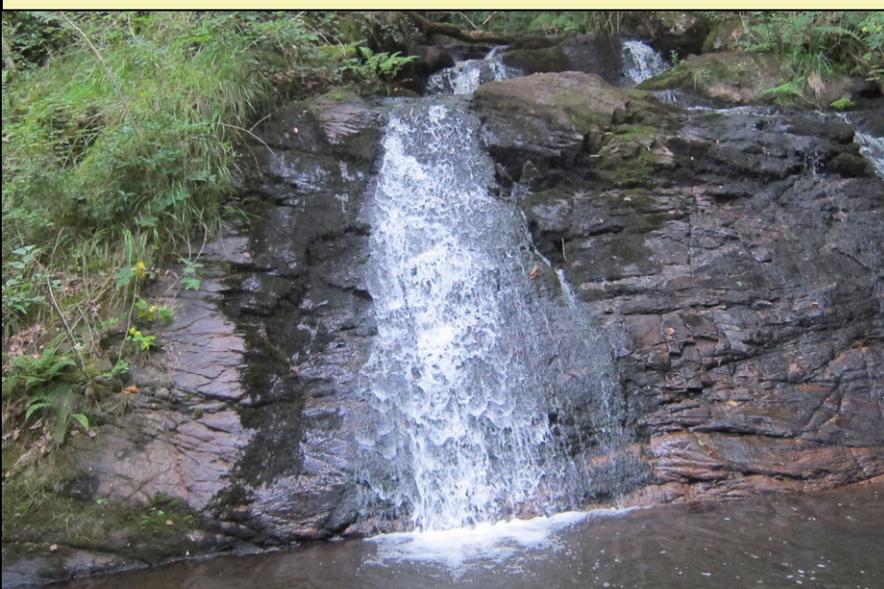
Le parcours nous invitait à franchir le torrent sur un pont de fortune sous le regard amusé de 2 baliseurs. Attendaient-ils le plongeur d'un concurrent ?



Étroite et envahie par les hautes herbes piquantes, la piste qui remonte le torrent sur la rive droite, ne permet pas la course, ni la marche rapide « nordique » avec les bâtons.



Heureusement, les petites chutes d'eau au bord du chemin rafraîchissaient délicieusement l'air de la forêt.



Après une dernière traversée du torrent, une piste de cailloux nous conduisit vers les hauteurs.



...où un vieux chemin bordé de hauts murs moussus nous mena gentiment jusqu'à la fournaise du plein soleil.



C'était à l'entrée du village de Ménoire où se tenait un poste de ravitaillement en eau. Au km 16 environ.



Les VTT font le tour, les coureurs prennent l'escalier.

J'y ai rejoint l'homme au maillot bleu entrevu en haut de la première cascade 18 minutes plus tôt. C'était le jeune Nicolas (4h45) qui n'a manifestement pas supporté la chaleur. Mais il a couru jusqu'au bout. Bravo !



Après 500 m de montée douce entamée dès la sortie sud du village, la plus rude montée du trail nous attendait : celle de la croix du Chasterlux.



J'ai l'impression que les bâtons vont bien servir dans les minutes qui suivent.

Oh que oui, les bâtons servent. 90 m de dénivelé avec une pente de 20 à 30% comme dans la Montagne. Magnifique ! J'ai lâché tout le monde, même Laurent.



Pendant l'ascension, j'ai aussi pris le temps de montrer la croix au bas de l'ultime raidillon sauvage.



Croix de Chasterlux atteinte à 11h32, juste devant Laurent.

Tout va bien : c'est le terrain sur lequel je me suis entraîné dans la montagne.



En revanche, la descente se faisait par un faux plat très « roulant », qui n'était pas mon fort ce jour là. Laurent m'a donc très vite doublé suivi de la charmante Chantal (4h13 et 3^{ème} dame V1). Chantal m'a dit qu'elle avait vu, un peu plus loin, Laurent prendre un mauvais chemin. C'est pourquoi je suis arrivé avant lui sans l'avoir revu.



Chantal, que j'ai rejointe, au poste de ravitaillement suivant.



11h45, 19 km environ, la Graffouillère, poste de ravitaillement « solide ». Je m'en suis tenu à mon régime « eau banane ».



Que de monde ! Nous avons retrouvé là, le parcours des vététistes et des marcheurs.