

Chers amis lecteurs,

Oh non ! Ce n'est pas le Montcalm qu'on voit derrière moi mais mes chères montagnes sœurs, le Grand et le Petit Péric, dans le Massif du Carlit (Pyrénées Orientales) à 80 km à l'Est du Montcalm. La photo a été prise 3 jours après le Marathon, au sommet du Mont Laret, station des Angles, là où j'ai préparé cette course. Je n'avais pas d'image me montrant avec le Montcalm derrière. Alors...

Voici mon 46^{ème} récit de course en BD (*) fondé sur des photos que je prends en course.

Depuis quelques années, en raison du poids des ans, l'objet de ces récits, pour ce qui me concerne, pourrait se limiter à, surtout dans les trails de montagne : va-t-il franchir à temps les barrières horaires ? Heureusement, qu'il y a, dans la course, bien d'autres sujets plus passionnants à montrer en image et en texte :

- les courageux compagnons de route qui luttent aussi pour terminer la course,
- les formidables organisateurs qui ont sué sang et eau pour monter la course et les merveilleux bénévoles serviables et encore souriants au passage du dernier coureur,
- et bien entendu, les fabuleux paysages.

Atomic Abuel JF (pseudo « kikourou »).

Les Ulis (91), le 15 octobre 2013

(*) Les 45 autres récits de ce type sont accessibles sur le site de mon club : <http://www.jdmbures.fr/>

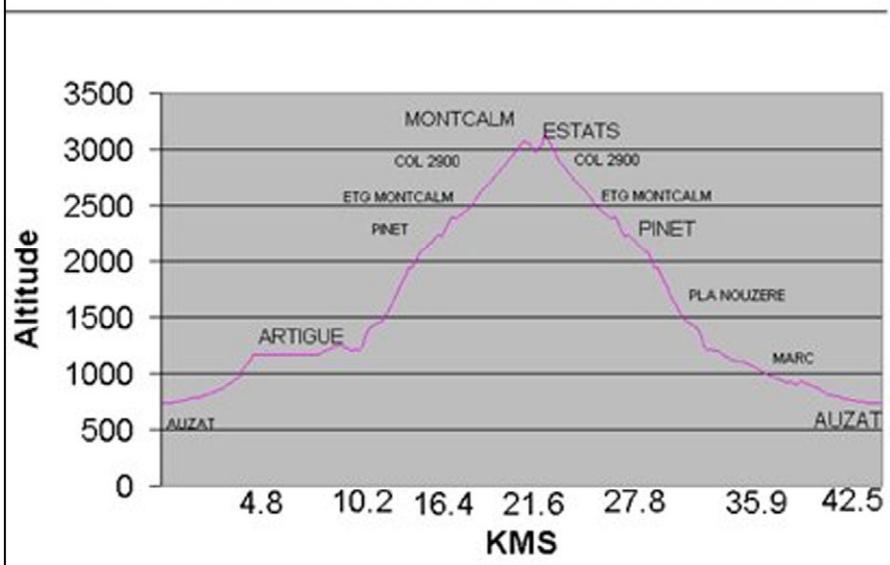
Auzat, département de l'Ariège, est une jolie petite ville de la vallée du Vicdessos, torrent dévalant du nord au sud depuis la barrière des hauts sommets pyrénéens jusqu'à la vallée de l'Ariège. La vallée du Vicdessos souffre de la perte, il y a 10 ans, de l'industrie centenaire de l'aluminium. Mais comme disait Napoléon, «l'Ariège produit du fer et des hommes». Le courage ne manque pas dans la vallée, ses habitants sauront trouver d'autres ressources.



Photo Wikipédia.

Ceux d'Auzat ont maintenu, même dans ce temps de crise, leur superbe et terrible épreuve : le « Marathon du Montcalm ».

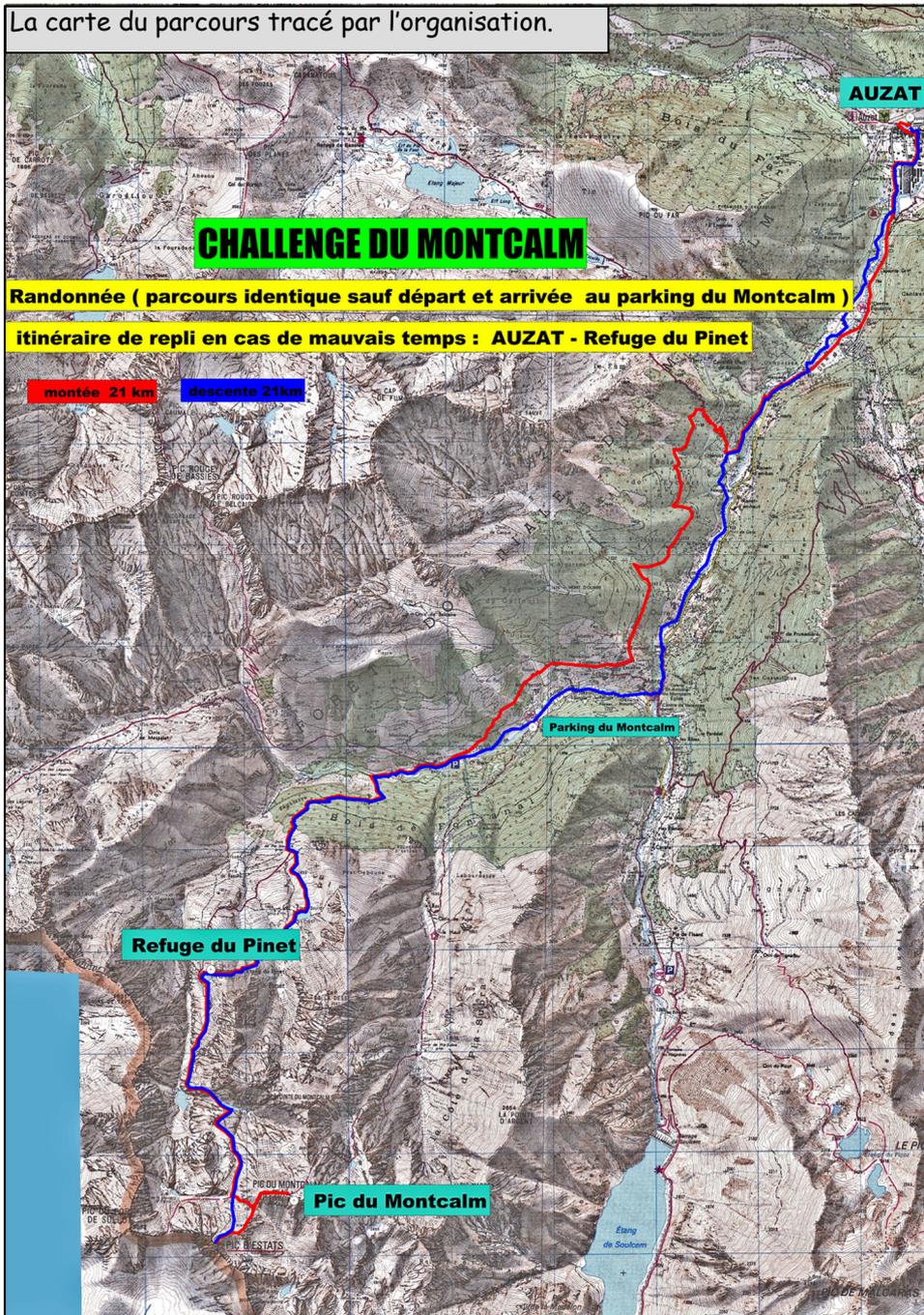
Profil Marathon du Montcalm



Le parcours consiste à aller d'Auzat (700 m) au sommet du Montcalm (3077m) puis au sommet voisin de la Pique d'Estats (3143m) et de revenir, au fond de la vallée, par le même chemin. Le dénivelé positif est de 2580 m.

Les 10 premiers km (et les 10 derniers) se courent, en pente douce, dans la vallée du Vicdessos sur des petites routes, des chemins pavés et des sentiers d'herbe tendre au bord de la rivière. En revanche, les 10 km qui conduisent aux deux sommets et qui en reviennent sont très pentus et de plus en plus « techniques » à mesure qu'on s'approche des sommets. En bien des passages, la piste disparaît dans les rochers, les moraines et les névés. On choisit alors son chemin entre 2 rangs de rubalise distants d'une dizaine de mètres.

La carte du parcours tracé par l'organisation.



J'ai déjà eu le plaisir de courir le « Montcalm », il y a 20 ans et il y a 10 ans. En ces temps là, la course ne faisait que 35 km, elle partait du pied de la montagne à la chapelle de Marc, l'arrivée se faisait néanmoins à Auzat. J'étais bien plus rapide que maintenant, j'avais mis,

- en 1992, 4h36, à un peu plus d'une heure du premier,
- en 2002, 5h37, à 2h15 du premier.

J'avais, déjà, été stupéfait de la vitesse des gens dans les descentes au dessus du refuge Pinet. Tout le monde me doublait. Dans la vallée sur mon terrain, j'avais cependant repris beaucoup de monde.

Atomic JF, pas encore grand-père (Abuel), au Montcalm en 2002.



SKYRUNNING
FRANCE



Comme Monsieur Jourdain qui faisait de la prose sans le savoir, je pratique depuis longtemps (de moins en moins bien) le « Skyrunning » sans le savoir, découvrant lors de mon inscription que le Marathon du Montcalm avait été dans cette discipline, le support du championnat de France en 2011 et d'une des 9 épreuves du « Skyrunning World Series » en 2012.

L'Association Française de Skyrunning (AFS) a vu le jour le 16 juillet 2010. Elle est gérée par Corine Favre et Marc Villa. Au temps où je courrais encore assez bien (1999) j'ai eu l'honneur d'avoir accompagné Corine une bonne trentaine de minutes sur un chemin de Maurienne (Fortiche de Maurienne) puis de l'avoir rappelée alors qu'elle s'était engagée sur une fausse piste, le balisage du parcours ayant été déplacé par un malfaisant.

Entre autres choses l'AFS a défini les épreuves de course à pieds se pratiquant en montagne.

Une course de skyrunning doit à minima passer au moins une fois la barre des 2000 m d'altitude. La difficulté de progression ne dépasse le grade II° de l'escalade et l'inclinaison ne dépasse pas 40%. Les bâtons de ski et les mains peuvent être utilisés pour aider la progression.

Plusieurs disciplines dans le Skyrunning :

1/ Skymarathon ® - Courses avec un minimum de 2000 m de dénivelé total et entre 30 km & 42 km de long. Le parcours peut être sur des chemins, sentiers, des moraines, rocher ou de la neige (asphalte dans une proportion inférieure à 15% sur la totalité). Le parcours peut atteindre ou dépasser les 4.000 m d'altitude.

2/ ULTRA Skymarathon ® - Courses qui dépassent les paramètres d'un Skymarathon de plus de 5%.

3/ SkyRace ® - Courses entre 2000 m et 4000 m d'altitude, un minimum de 20 km de long - maximum 30 km (5% de tolérance admis). Dans les pays où l'altitude ne parvient pas à un sommet de 2000 m, les parcours qui dépassent 1300 m de montée verticale peut être considéré comme une SkyRace ®.

4/ Vertical Kilometer ® - Courses avec 1000 m de montée verticale sur un terrain, avec distance ne dépassant pas cinq kilomètres de longueur.