

Trail aux étoiles
Le Vigan – Gard
58 km et 3000 m D+
Samedi 2 mars 2013



Pont romain au Vigan

Le Vigan est une petite ville de 4000 habitants située à l'ouest du département du Gard à proximité du Mont Aigoual. Cette ville magnifique est entièrement construite en pierres avec de jolis ponts. Pour cette dixième édition, l'association Pays Viganais Endurance Nature organisait trois courses :

- Le trail du Pays Viganais : 11 km et 400 m D+ ;
- Le trail de l'oignon doux : 21 km et 950 m D+ ;
- **Le trail aux étoiles : 58 km et 3000 m D+.**

Arnaud et moi connaissons cette course depuis quelques années. Arnaud vient pour la 5^{ième} fois et pour ma part c'est ma 3^{ième} participation. A l'origine le départ était donné à minuit et le parcours changeait chaque année pour faire 70 km environs. Depuis l'année dernière, le format a changé puisque le départ est donné à midi est fait plutôt 60 km.

Cette année, nous sommes venus en force pour parcourir les chemins cévenols. C'est à 10 coureurs de SMAG (Jeff, Franck, Christian P, Benoit, Christophe, Christèle, Christian G, Daniel, Arnaud et moi) que le rendez-vous est donné pour le trail aux étoiles.

Nous partons vendredi vers 15h de La Vallée des Huiles avec Jeff et Arnaud. Après avoir passé Grenoble et ses bouchons habituels, nous rejoignons Franck, Benoit et Christian P à la barrière de péage de Chatuzange (avant Valence). Nous nous suivons et l'on arrive vers 19h à Salindres chez les beaux-parents de Christophe où nous logeons pour le WE.

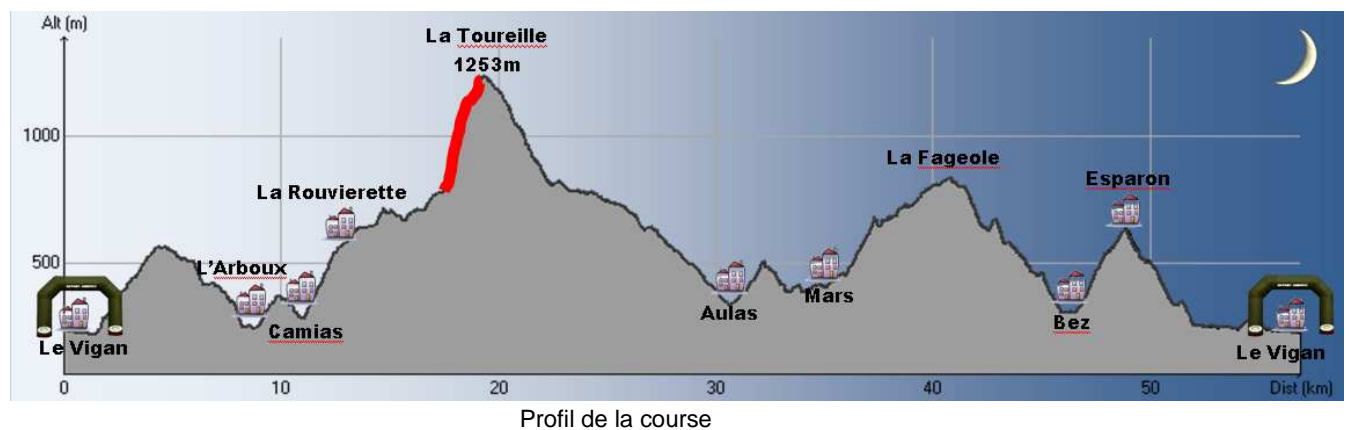
Il est juste l'heure de l'apéro, il se fera sans alcool même si certains louche un peu sur les bouteilles. On goute la fougasse (spécialité du coin) avec saucisson et noix de cajou. Au menu, c'est soupe, pâtes, (céréales pour moi) à la carbonara, fromage et yaourt. Après une infusion pour tout le monde c'est extinction des feux pour être en forme pour le lendemain. On prévoit de partir vers 9h15 pour rejoindre Le Vigan (il y a 1h30 de route).

Samedi matin, levé 7h45, j'ai relativement bien dormi. Je me sens en forme, il faut dire que je sors de bronchite et sinusite alors pas de plan sur la comète, pas de stress, on verra. Chacun mange son petit déj, chocolat chaud et barquettes à la fraise pour Benoit, café pour Jeff, thé pour les autres avec pain, confiture, céréales, yaourt.

A 9h, toute la troupe est prête pour partir, on prend Christophe au passage et on roule direction Le Vigan. 1h30 plus tard, nous arrivons au Vigan. Il fait beau, le soleil est bien présent, il fait 6°C à 10h30. La température devrait encore monter.

On va chercher nos dossards, je vais courir avec le dossard 33 et Arnaud le 34. Christian a oublié sa licence et va un peu galérer pour qu'on lui donne son dossard. Heureusement, il trouve sa licence sur sa messagerie, vive la technologie. Il était un peu vert... de rage. Christèle nous a rejoint au Vigan accompagnée de Seb qui va l'encourager et nous aussi sur le parcours. Daniel aussi est arrivé, il a dormi sur place dans son camping-car. Tout le monde est prêt pour le départ.

Nous sommes près de 300 coureurs à prendre le départ du trail aux étoiles. C'est tous ensemble, en marchant que nous allons au centre ville du Vigan où le départ sera donné à midi.



10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1 – top, il est midi, c'est parti pour ces quelques 58 km et 3000 m D+ à avaler. Nous faisons 1 km dans Le Vigan en passant par le Pont Romain, puis nous arrivons rapidement sur les bords de la rivière. Nous repassons à nouveau un pont pour nous amener sur les hauteurs du Vigan en direction de l'Arboux. Et voilà, c'est partie, nous sortons de la ville pour retrouver les chemins de campagne, où nous empruntons une piste en faux plat montant, je cours et double une fille. J'alterne marche et course en fonction de la pente. Je me sens en forme, la toux ne me gêne pas trop, tout va bien. Christèle me double. Je la laisse filer. Cette monter de 500 m de dénivelé est vite avalée. Le passage en crêtes est magnifique, j'arrive à lever les yeux pour regarder les paysages. On voit la Toureille : sommet du parcours.



Après les crêtes, on descend sur L'Arboux. La descente est assez technique sur le début, je déroule bien et prend beaucoup de plaisir. Une petite bosse puis, j'arrive à Camias. A Camias, les choses sérieuses commencent, 1000 m de dénivelé à arpenter pour arriver à La Toureille à 1250 m d'altitude. A 600 m, à La Rouviérette, à 13 km du départ, c'est le 1^{er} ravitaillement. Je prends 2 – 3 morceaux de gruyère, je ne recharge pas en eau, j'estime qu'il m'en reste suffisamment jusqu'au prochain ravito. Je la joue en mode light, cela fait 750 g de moins à porter.

Jusqu'au Col de Peyrefiche (714 m), la montée n'est pas trop raide avec de bonnes relances. Les sensations sont bonnes, je cours tous les faux plats. Je m'alimente bien avec les gels toutes les demi-heures. A partir du col, c'est droit dans le pentu. Je mets les mains sur les cuisses pour accélérer l'allure de monté, j'ai de l'énergie et monte à une bonne vitesse. Je double une dizaine de coureurs qui sont scotchés. C'est bon pour le moral, et 2 filles dans le lot. Je suis 5^{ième} fille à ce moment de la course. Pas de plan sur la comète, je suis qu'au 20^{ième} kilomètre et de toute façon je suis venue pour prendre du plaisir. A 1000 m d'altitude, la neige commence à être présente sur les bords du chemin. Elle finit par recouvrir tout le flan nord de la montagne par lequel on monte. Il a fait chaud jusqu'à présent, finalement je suis bien contente de courir dans cette neige qui rafraichit l'atmosphère.

Après 3h de course, je passe le sommet de La Toureille. Maintenant une longue descente de 13 km nous attend. Les crampes arrivent au niveau du mollet droit, je bois et fait attention à mes appuis. Cela n'est pas méchant et elles ne reviendront pas durant la course. La neige est encore bien présente dans le début de la descente avec quelques parties gelées et glissantes. Je m'arrête rapidement au ravito sous le sommet pour faire le plein d'eau et manger quelques chipster.

L'année dernière j'avais trouvé cette descente assez rapide mais cette année, c'était très long avec un grand moment de solitude. Le début est assez raide avec beaucoup de cailloux. Il faut rester très vigilant et concentrer pour avaler cette partie exigeante. Ensuite, c'est plus roulant mais personne à l'horizon et personne derrière. Je suis seule. Je ne me souvenais pas de grandes pistes plates, languissantes lorsque l'on ne voit personne devant. Je cours et reste motivée mais je l'avoue c'est long. En plus maintenant, je n'ai plus trop envie de manger, je me force à boire. Je prends tout de même un bonbon au réglisse, ça passe bien. Il faut que je me force à prendre du gel. C'est long, toujours personne, je cours, je cours. Le dénivelé ne descend pas, et même ça remonte. Bref, je commence à apercevoir un village qui doit être Aulas où se trouve le 3^{ième} ravito.

A des bénévoles qui m'encouragent, ça redonne de l'énergie. J'arrive à Aulas, après une petite remontée, le ravitaillement est dans une salle. J'en profite pour faire une petite pause aux toilettes. Je remplie mes 2 bidons car il y a 18 km pour aller au prochain ravitaillement. Il n'y a pas d'eau pétillante sur les ravitaillements, c'est dommage car j'en aurais bien envie. Je mange un peu de fromage et repars.

Une bosse de 200 m m'attend, puis une petite descente pour rejoindre un petit village Mars. Je suis un peu dans le dur, je me fais doubler. Je pense que j'ai laissé trop d'énergie dans la montée de La Toureille. Je reste concentrée, je me mets dans ma bulle. Une fille me double et me dit que je suis montée super vite mais maintenant c'est elle qui va plus vite. Je suis en train de la payer peut être. J'essaye de relancer dans les faux plats mais pas évident. Il faut que je me force à manger, je sens bien que l'énergie me manque. Aller un peu de gel, et des noix de cajou.

J'arrive à Mars, 2 bénévoles me disent : pas trop dure ? Euh, non. J'ai peut être un peu les traits tirés pour qu'ils me disent cela. Je ne prête pas attention. Sur la route, j'arrive à courir. Il me semble que la forme revient. Et de toute façon elle va revenir. Je ne me suis pas trop posée la question. Je regarde les paysages, la végétation, les cerisiers sont déjà bourgeons.

Je grimpe direction La Fageole pour 500 m de dénivelé. Au début, c'est un peu raide et la forme revient pour de vrai, je rattrape des coureurs qui semblent cuits. Il suffisait juste que ça passe. Je me force encore à manger. Je prends un bon rythme. Je cours dans les parties en balcon. J'arrive rapidement à La Fageole avec le couché de soleil.

La suite est très jolie avec des crêtes et encore quelques petits raidards jusqu'à un point de contrôle où un bénévole me dit 4 km de descente jusqu'à Bez (4^{ième} ravito). La descente est assez technique et bien raide. Les jambes vont bien. Les quadris se font un peu sentir mais rien de méchant.

J'arrive au ravito de Bez qui se trouve dans une salle. Jeff est assis, je lui demande ce qu'il fait ici. En fait il n'est pas très bien, il a vomis plusieurs fois sur le parcours. Je lui propose de repartir avec moi, il reste 12 km. Il se motive mais son ventre ne dit pas la même chose. Je ne tarde pas et repars toute seule pas le temps de perdre du temps.

Il reste une montée à l'Esperon et une descente avec quelques remontées et ce sera l'arrivée. La forme est toujours là. Je repars d'un bon train et bien motivée. Il fait encore clair, la frontale est encore rangée. Je regarde de temps en temps derrière mais personne. La température diminue, je remets les manchons.

J'arrive sur une route, c'est ici que je sors la frontale, je ne l'allumerais qu'au dernier moment. Le sommet n'est plus très loin. A 19h, il fait maintenant bien nuit, j'allume mon phare. Je me retourne et me fait doubler par une fille ce qui me classe 7^{ième} à présent. J'essaye de ne pas la lâcher. Sa frontale vient de rendre l'âme, ce n'est pas un problème de pile mais un problème de fil coupé. Un coureur va rester avec elle pour l'éclairer. Je suis juste devant. Le début de la descente est un chemin raide et technique à flan de falaise.

J'arrive rapidement sur la route. C'est plus roulant. L'année dernière, à ce moment là, les jambes étaient très douloureuses il m'était difficile de courir. Cette année ; les jambes sont mieux entraînées et je peux courir, pas vite certes mais j'avance. Je n'arrive pas à accélérer suffisamment pour rattraper la fille qui vient de me doubler.

Les lumières d'Avèze se rapprochent, l'an dernier je croyais que c'était l'arrivée et lorsqu'un bénévole m'avait annoncé encore 3 km, mon mental en avait pris un coup. Le parcours est différent de l'année dernière sur cette partie. Il y a une bonne petite côte, bien raide, je marche. Sur la bosse, on peut voir Le Vigan encore un peu loin. Je cours à la sortie de cette montée. Je rattrape un coureur qui trouve la fin un peu longue, je l'encourage.

Ca y est nous arrivons à l'entrée du Vigan. L'arrivée est toute proche. Mon compagnon de course prend la poudre d'escampette avec sa famille qui est venue le rejoindre. Je continue mon bonhomme

de chemin, passe le Pont Romain sur lequel nous sommes passés il y a maintenant quelques heures. Je cours dans Le Vigan malgré le faux plat montant.

J'entends quelqu'un derrière qui m'appelle. Je me retourne en pensant que c'est Christophe. Mais non, c'est Jeff qui arrive, il me rattrape 200 m avant l'arrivée. On continue ensemble main dans la main. Benoit qui a abandonné à La Toureille est venue nous chercher sur les derniers mètres.

Il reste quelques mètres, allez on ne lâche rien avec Jeff. L'arrivée se fait dans la salle, on passe la ligne après 8h22 de course. Relativement contente de ma course avec des jambes moins cassées que l'année précédente. Cela me classe 7^{ième} femme, 2^{ième} sénior et 76/285 au scratch.

Les résultats de notre groupe SMAG :

Nom	Prénom	Temps	Scratch	Catégorie
POIGNY	Christian	06:59:18	47	1
MANTOUX	Arnaud	07:44:13	38	19
GAUTIER	Christian	07:44:14	39	4
MICHAL	Christèle	07:50:24	47	1
MANTOUX	Marie Line	08:22:11	76	2
COEURJOLLY	Jeff	08:22:13	77	29
RICARD	Christophe	09:04:34	121	53
BARBIER	Daniel	09:47:25	163	4
FAUCHON	Franck	11:07:04	197	58





La communauté SMAG bien représentée

Le Week-End SMAGuiste dans Le Gard fût très agréable. Nous avons laissé la neige savoyarde pour aller fouler le caillou cévenol. Les organismes ont un peu soufferts de la chaleur mais sur notre groupe de 10 coureurs, seulement 1 coureur n'a pas bouclé la boucle. Il reviendra peut être l'année prochaine pour découvrir la deuxième moitié du parcours.

Il faut aussi noté que les filles : Christèle et Marie montent sur le podium et ramènent des spécialités : farine de châtaignes, miel, pain d'épices, confiture de châtaignes ...et un beau trophée pour Christèle : l'étoile en bois.

C'est une course que je recommande, un accueil exemplaire, un parcours joli et très bien balisé, des bons produits locaux sur les ravitaillements, un prix d'inscription défient toute concurrence, bref il faut se déplacer pour comprendre.

Et peut être que je serais encore présente pour la prochaine édition...