

MAGAZINE DE LA COURSE À PIED NATURE & MONTAGNE

Trail

ENTRAÎNEMENT

VOUS HABITEZ EN PLAINE ?
PRÉPAREZ UN TRAIL MONTAGNARD

10 JOURS AVANT VOTRE TRAIL :
QUELLE ATTITUDE ?

APPRENEZ À COURIR
AVEC UN SAC À DOS

MERRELL SKY RACE
PRÉPAREZ LE WORLD TRAIL CHALLENGE

LE
PASSAGE SPORTIF,
PLUS » POUR LE TRAIL

VIEW

Stophe Malarde
GRAND
ATEUR DE TRAIL

RECONNAISSANCE
Merrell Sky Race

TRAILS

RAID SAHARA
GRUISSAN PROEBUS TRAIL
LIBYAN CHALLENGE
ECO-TRAIL DE PARIS
DEFI VELLAVE
TRAIL DU VENTOUX
TRAIL DE LA SAINTE-BAUME
SAUTA ROC

URE

BERON
E DE TRAIL

2014: 4,95 € - FC



Esprit Trail - N° 29 - Juin 2014 - 4,95€
BELGIQUE 5,50€ - DOM 5,95€ - CH 10€ - ANJ 4,95€
CAN 8,50 \$CAV - GR 5,28 € - ESP 5,50€ - GRE 5,50€ - IT 5,50€
LUX 5,35€ - MAR 55 DH - PORT CON 5,50€ - TOM sans 8,20 CFP

Defi Vellave

AUX SOURCES



PLUS DE 1 000 CONCURRENTS ENGAGÉS SUR TROIS ÉPREUVES DE DIFFICULTÉ CROISSANTE, DES PARCOURS TECHNIQUES MAIS PEU CASSANTS, DES PAYSAGES DE TOUTE BEAUTÉ, ET SURTOUT LA PASSION COMMUNICATIVE D'UNE ÉQUIPE QUI ORGANISE EN PAYS VELLAVE UN WEEK-END DE TRAIL QUI EST UN MODÈLE DU GENRE. AVIS AUX AMATEURS, RÉSERVEZ VOTRE DATE POUR L'ÉDITION 2010 !

Texte de Serge Moro - Photos d'Isabelle Guillot

Entra Étienne, dans la plaine au Forez, et le Puy en Velay, cœur historique du chemin de St Jacques de Compostelle, s'épanouit le Pays Vellave, succession de monts et succ volcaniques parcourus par la Lignon et quelques autres rivières qui se hâtent de rejoindre la Loire encore sauvage. C'est ici qu'un jeune homme passionné, Ludovic Gidrol, eu l'idée de créer un club d'amoureux du trail et de la course nature... D'une poignée de fidèles il y a quelques années, c'est aujourd'hui 120 passionnés qui se retrouvent plusieurs fois par semaine pour courir les sentiers autour de Monistrol sur Loire, et partir plusieurs fois l'année courir les grandes épreuves du calendrier. C'est cette même équipe qui proposait en ce premier week-end de mars, la troisième édition du Defi Vellave, offrant à un millier de protagonistes l'occasion de découvrir les sentes et courbes du Velay. Le samedi, c'était la fête des enfants avec courses autour du Château maillé, jeux et rires mêlés : l'occasion rêvée de prendre goût au plaisir du secret sur le mode « convivialité ». Le dimanche, trois courses au menu : un 35km, un 23km et un 13km. Mais attention, trois vraies épreuves de course nature, sur des parcours empruntant des sentiers sans concession, à l'embranchement parfois avec parfois même l'aide d'une corde pour se hisser au sommet, des traversées de rizières aux fossés, des plates boueuses, des

Toute la gamme du trail

Le 55km part à 2h30, le 23km à 9h45 le 13km à 10h30, avec un départ arrêté commun sur plus de 100 kilomètres. Ce choix d'horaires judicieux par leaders de chacune des trois courses de ne retrouver à peu près et même à la dernière section, le final se jouant sur les marches du Château des à Monistrol sur Loire où trois couloirs distincts permettent de distinguer les classements. Le mariage heureux qui permet une franchise convivialité sur les et un partage de l'effort. Ludovic Gidrol, le Président du club organisateur, Course, est un homme orchestre. Fréquent à l'animation, il joue le rôle de le repas du samedi midi qui regroupe les 120 bénévoles, accueille les athlètes tout. Au lendemain de la course, il a le point sur ce millésime 2009 : « Ces positif à 99%, avec pourtant un problème informatique sur les 13km où on 10km de « blanc » et 50 courus perdus sur les classements... Un problème souffert de défiletage, cette année tout s'est bien passé avec un ma sécurité. En 2010, nous allons améliorer notre système de chronométrage pas avoir ce risque. Ce problème informatique nous a handicapé pour le moment, qu'il n'a pas été à la hauteur de ce que nous espérons ».

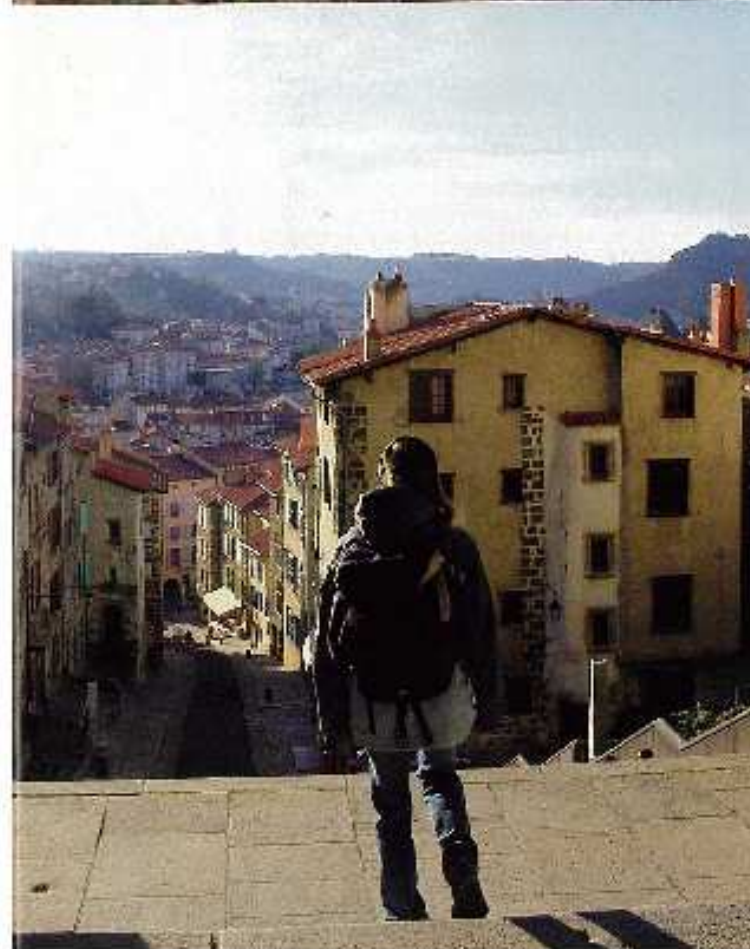
Trois vainqueurs des Templiers au départ

En ce premier jour de mars, pas moins de trois vainqueurs des Templiers réunis à Monistrol, Jérôme Trotchet remporte la compétition sur le 35km Guichard accompagné de sa sœur Marilise sur le 23km et Béatrice Faget sur sa jambe convalescente sur la randonnée proposée. Tous esbèlent à valeur la performance de Julien Rancou, dominant de toute sa classe cette et l'emportant sur la plus longue des courses du jour avec 10mn d'avance second. Martine Velay remporte cette même épreuve et souhaitant à ni pas l'attente nouvelle Serra victime d'un début d'hyponatremie. Sur le 23km, la Lit poulin fut le plus rapide avec pas moins de 5 semaines en 2mn, le classement sur la dernière difficulté du parcours, à moins d'un kilomètre de l'arrivée.



JULIEN RANCON, LE VAINQUEUR AUX CHAUSSURES AILÉES

Vainqueur de la course de 35 km avec 1,9 km d'ascension son record, Julien court là où les autres courrent technique, il relance là où l'on ralentit la foulée... À 28 ans, Julien évolue dans une autre dimension, celle de l'effort au quotidien sans concession et de la préparation d'athlète de haut niveau : 17 fois international en course en montagne, 2^e des derniers Championnats d'Europe, le champion de France 2007 à cours le 10 km en 30 min 40 s l'an passé. Il aime en début de saison participer à quelques courses de trail de moyenne distance où il ne craint que rarement de l'opposition. « Encore cette année, je me consacre à la course de montagne et au Trail. Le Championnat du Monde se déroule en septembre en Italie, ce qui est le gage d'une sacrée belle organisation dans ce temple de la course en montagne et sport athlétique. J'aime ce sport difficile et participer à ces courses de haut niveau où l'on étalonne vraiment son niveau. Par contre, compte tenu de la position fédérale qui semble très peu enthousiasmée pour notre sport, je ne fais plus ni meurtre national ni encore très longtemps. Je suis de plus en plus tenté de faire une saison complète de trail... Pour être en 2010 ? Je ferai le point en fin de saison ».



LAURENT WAUQUIEZ, L'HOMME DU VELAY

Plusieurs jours par semaine, il troque ses habits de secrétaire d'Etat chargé de l'Emploi, proche du Président de la République, pour une tenue plus décontractée, et prend lui-même le volant d'un modeste véhicule pour parcourir le Velay à la rencontre de ses administrés. Maire du Puy en Velay, il aime par-dessus tout ce contact avec les gens « vrais » de son haut pays. Son regard actuel : « Je n'ai plus le temps de courir... ». Pourtant, il a accueilli avec un grand sourire et un geste d'ambitieux un grand nombre de participants de ce 3^e Défi Velay.



ILS ONT COURU... OU MARCHÉ



Laurent Fochon, du Puy en Velay, marathonien à 2h36, 6' au 35km
 « J'ai été extraordinaire, il ne s'est rien sur les mêmes centaine que nous. Aujourd'hui, je suis à Paris, je suis resté longtemps troisième, mais j'ai cru à sur les six derniers kilomètres, et le final fut un vrai chemin de croix. Mais quel beau parcours ! Quelle belle organisation ! On en recommande !... »

Christelle Serra, de Vals les Bains, le Puy

2^e femme sur le 35km

« Je vais cette année disputer le Trail Tour National.

Après ma bonne performance au Trail Blanc du Pilat, cette course est un excellent entraînement pour la suite de la saison. J'ai cru en la victoire au début où je suis partie devant Martine Volzy. Mais j'ai perdu de mes forces sur un parcours plus difficile qu'il n'y paraît et je crois de pas être assez alimentée. Seconde à l'arrivée, je suis tout de même très satisfaite. »



Fabrice Fanchet, vainqueur des Templiers 2007, vice champion de France de Trail 2008, participant de la randonnée du jour sur 12km

« Je suis en pleine rééducation après mon accident survenu lors des Templiers 2008. Je reste marqué par cette fracture spontanée que l'on n'a toujours pas pu expliquer, mais mes séances de santé étant bon par ailleurs. Aujourd'hui je me reconstruis tout doucement en faisant beaucoup de vélo et de natation, et la participation à la fête du jour à Montsalat me donne de la force pour continuer à me sentir apte de retrouver force et agilité dans les prochains mois... »

Adeline Trotet, ancien championne des Templiers et de la Saint-Etienne, 8^e du 35km

« Je souffrais au tendon d'Achille depuis des années sans parvenir à le guérir. Une magnétase qui passe à un peu podologue, qui m'a fait faire des semelles, m'a dit qu'il me faudrait huit semaines pour retrouver de cette douleur. Aujourd'hui je n'ai plus mal au tendon d'Achille, mais j'ai des douleurs aux épaules, aux coudes, et elle m'a dit que c'était normal car cela m'a fait 10 ans que mon corps n'a plus l'habitude de travailler correctement. Elle était même femme que mon tendon n'est pas guéri au sport. En 10 ans, c'est vrai que j'en ai jamais fait de séance sans douleur ! J'ai gagné les Templiers au début à la fin de la course, comme la Saint-Etienne, et cela me plaisait la fête. Au novembre dernier, j'ai dit à tout le monde que j'arrêtais de courir. Je n'ai plus guère couru depuis. Aujourd'hui, il faut que le réhabilité mon organisme aux efforts, et aujourd'hui sur ce trail, je n'étais pas trop reposé, il faut dire que j'étais de faire à 2000m de ski de fond cet hiver... Je suis essouffé, je ne peux plus allonger le foulon. Je voulais faire l'Escalade de Paris puis le Trail Tour National, mais au moment de ne pas y aller. Je ne suis pas si j'ai encore envie de faire autant de compétition qu'avant ! Je ne veux plus tout sacrifier à la compétition. Je suis en phase de réflexion dans ma tête. 2008 est une année où j'ai le... »

Gilles Guichard, Champion de France de Trail Vélaron 2008

« J'ai choisi ce dimanche d'accompagner ma sœur Martine sur le 20km afin de participer à cette fête du Trail sans entamer mon capital santé car la saison sera longue et j'ai 40 ans demain... Entre les courses de Trail Tour National et les épreuves de mon équipementier, la barque est déjà bien chargée ! »



« Le Pays Vellave est fait d'une succession de monts et sucs volcaniques parcourus par le Lignon et quelques autres rivières qui se hâtent de rejoindre la Loire encore sauvage. »

AU CŒUR DU PAYS VELLAVE, UNE VILLE BÂTIE SUR UN ANCIEN VOLCAN

C'est le Puy en Velay (situé au sud-est du Massif Central, le bassin du Puy est avant tout un site exceptionnel où ville et relief volcanique sont en parfaite harmonie. Préservée des atteintes du temps et des guerres, la ville réserve bien des surprises à ses visiteurs et est au cœur de la plus belle randonnée de France, le chemin de Saint-Jacques. En l'an 950, Guithescal, l'évêque du Puy fut le premier pèlerin non espagnol à partir pour Saint-Jacques. Nombreux furent ceux qui partirent par la suite, sur cette voie, mais aussi en suivant d'autres chemins. De nos jours, elle est, parmi les quatre grandes voies historiques, la plus fréquentée. L'attrait de cette voie provient de la beauté de son itinéraire et des trésors artistiques qu'il jalonne, mais aussi de l'existence d'une riche infrastructure d'accueil et d'hébergement. Sur les 750km de la voie, on trouve en effet des gîtes d'étapes, des refuges de pèlerins, et beaucoup d'autres formules d'accueil très diverses. Les distances journalières à effectuer ne sont plus commandées par la position des gîtes, et la progression est très facilitée. Le chemin est un sentier de grande randonnée, le GR 65. Il est balisé sur tous ses itinéraires et fait l'objet d'une documentation riche et bien conçue qui permet de s'y déplacer sans difficulté.



RÉSULTATS

35km		
1. Laurent Fochon	2:34:00	6'
2. Christelle Serra	2:50:00	6'
3. Laurent Fochon	2:55:00	6'
10. Laurent Fochon	3:30:00	6'
20km		
1. Fabrice Fanchet	1:44:00	6'
2. Gilles Guichard	1:48:00	6'
3. Gilles Guichard	1:48:00	6'
10. Gilles Guichard	1:57:00	6'