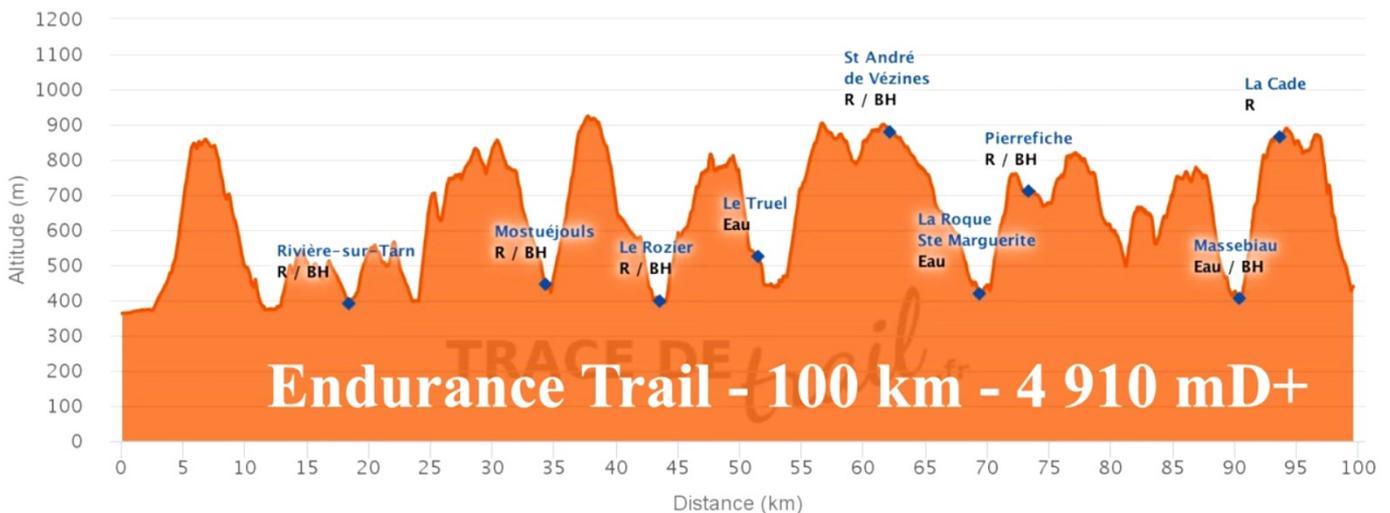




LES TEMPLIERS, ET SON ENDURANCE TRAIL

Cette date est calée depuis bien longtemps. Quand Christophe Coudray envoie un mail, fin février, pour dire qu'il s'est inscrit sur le plus long parcours du festival des templiers, on ne peut forcément pas le laisser partir tout seul. 3 ans après le grand trail des templiers, on s'engage donc tous (Manu, Carl, Christophe et Vincent) sur l'endurance trail ... ce sera l'objectif de l'année 2016.



A l'amorce des vacances scolaires, direction le sud de la France avec les familles, dans un logement collectif à quelques kilomètres de Millau. La majeure partie des coureurs qui participent à l'épreuve arrivent le mercredi soir ... moments de convivialité, visites, salon du trail et nous voilà plongés dans les préparatifs d'avant course, au terme de 2 mois de préparation intensive entre diverses compétitions, sorties longues et séances de PPG.

Le réveil est calé à 2H30 mais l'heure de départ du logement reste un sujet de désaccord ... ce sera finalement 3H20 ... petit déjeuner – tenue du coureur – vêtements chauds – buff supplémentaire pour les heures de nuit. Il fait -2°C quand on monte dans la voiture de Carl.

Le départ est programmé à 4H15 du matin, nous y sommes tous chaudement vêtus. On rejoint Nico Planchot avec sa caméra ; le décompte est lancé et les fumigènes allumés pour se lancer dans la grande épopée et une sorte de baptême pour Carl et Nico qui, si ils terminent, rejoindront le cercle des 100 bornards.

Placés en milieu de peloton, on se lance sur la route pour 3 à 4 kilomètres de plat avant d'attaquer la côte de Carbassas (le même départ que le grand trail). Le stress est retombé depuis que le starter a retenti ... cul à cul, on grimpe sans bâton, c'est le choix que nous avons tous fait. Notre progression est bonne, les sensations également et on avance groupés jusqu'au sommet (850 mètres). Un contrat verbal a été signé entre nous : faire course commune jusqu'au 50ème kilomètre et ensuite chacun fait sa course en fonction de ses sensations.

Pointage au P7 – km 6,4 en 58 minutes – 500m D+, on est classé dans les 600 premiers. Notre départ a été très prudent. Après une pause pipi, on se retrouve vite à bouchonner au début de la première descente. Chemin montrace avec des cailloux très glissants et une féminine avec des

bâtons empêche tout le monde de passer ... Manu bouillonne, on n'est pas à notre place, on se croirait dans une randonnée. Vincent relativise, la course est encore longue. La situation se débloque et nous voilà lancés dans la descente où l'on commence à se faire plaisir. On s'attend tous et la fraîcheur retombe dès que l'on approche d'une rivière. On se balade le long du Tarn dans de petits villages médiévaux tout en pierres Paulhe, Aguessac, Compeyre. La nuit avance, le parcours varie entre montées et descentes.

Pointage à Rivière sur Tarn – km 18,4 en 2H24 – 840m D+, on remonte un peu dans le classement vers les 550 premières places. Une pause de 10 bonnes minutes, le temps de manger

et s'étirer. On repart le ventre bien plein, un peu trop à mon goût. La nuit commence à s'estomper. On continue sur un parcours très cassant ... on passe tout prêt d'une roche éclairée qui abrite un ancien château très bien conservé : le Château de Peyrelade. Une belle descente avec des enfilades de frontales devant et derrière et nous nous rendons compte qu'il y a quand même



beaucoup de monde devant nous. Passage dans le village de Boyne aux alentours du 25ème kilomètre avant d'attaquer une belle ascension et le jour qui pointe le bout de son nez. Nous sommes sur la route et clignotant à gauche dans la caillasse en file indienne pour grimper vers le causse de Sauveterre.

Le rythme durant cette montée est peu élevé, nous sommes tous cul à cul, ça bouchonne devant. Du coup, nous profitons du lever du soleil sur les gorges et les causses. Le paysage, avec la mer de nuages, est magnifique. La montée terminée, nous doublons plusieurs coureurs sur le plateau pour enfin trouver le bon tempo de course. Nous progressons à une bonne allure sans pour autant se mettre dans le rouge puis abordons la descente pour rejoindre le deuxième ravito à Mostuéjols.

Pointage à Mostuéjols – km 34.2 en 4H49 – 1680m D+, nous mangeons légèrement et refaisons le plein de nos camels. Nous ne trainons pas et repartons tous les 4. Nous remontons sur le causse Sauveterre puis redescendons vers le village du Rozier, lieu du 3^{ème} ravitaillement. Nous retrouvons alors toutes nos supportrices et notre supporter Paul, le fils de Vincent. Ils seront présent toutes la journée sur les différents ravitaillements jusqu'à l'arrivée à Millau. Ce fut une grosse journée pour eux aussi.

Pointage au Rozier – km 43.5 en 6H25 – 2200m D+, classés vers la 400^{ème} place. Nous repartons une nouvelle fois tous les 4 et montons en direction du causse Méjean. Nous abordons peut être la plus belle portion du parcours avec en toile de fond, les gorges de la Jonte et plus tard celles de La Dourbie. Il fait un beau soleil, la température remonte, nous en prenons plein les yeux et nous en profitons.



Puis nous abordons la descente vers Le Truel où nous pourrions nous ravitailler en eau. Manu nous double et s'en donne à cœur joie sur cette portion. Nous arrivons sous les encouragements de toutes nos petites familles.

Vincent et Christophe en profitent pour se changer. Pendant ce temps, Manu et Carl rechargent leurs camels et repartent tous les deux sans tarder. Nous remontons une nouvelle fois sur le causse Méjean. S'en suit une

succession de faux plats montants et descendants et les kilomètres commencent à peser. Manu et Carl arrivent sur le ravitaillement de St André de Vézines, suivis 5 minutes après de Vincent et Christophe.

Pointage à St André de Vézines – km 62.2 en 9H40 – 3300m D+, class. vers la 300^{ème} place. Nous prenons le temps de bien s'alimenter sur ce ravito. Après une dizaine de minutes, Vincent et Manu partent en premiers, ils ont un besoin commun de s'alléger l'intestin. Carl propose à Christophe de repartir ensemble, mais Christophe préfère prendre un peu plus de temps. Carl repart donc seul en espérant retrouver les 2 autres lascars après leur grosse commission. C'est à ce moment-là que nous allons nous perdre de vue et que chacun va faire sa course jusqu'à l'arrivée. Enfin perdre de vue, pas exactement. Vincent freine Manu dans le but d'attendre le reste de l'équipe pendant que Carl accélère dans une euphorie de forme pensant être derrière. Bref, petite mésentente collective, rien de bien méchant. Alors, logiquement, un trio se reforme avec le retour de Christophe dans la descente vers la Roque Saint Marguerite. A une minute prêt nous retrouvons notre groupe de supporters fidèles. Comme quoi



heureusement que nous ne sommes pas allés trop vite. Nous venons perdre 500m, nous allons en reprendre 350. L'organisme commence à être atteint, nos cerveaux lâchent, notre vraie nature reprend le dessus : Carl, très COOL en sortant du ravitaillement de Pierrefiche, indique au trio à bout de souffle et qui vient juste d'arriver : « Alors pas trop dure les gars ? Si ça vous dérange pas, je vais marcher un peu pour vous attendre le temps que mes parents vous prennent en photo et que vous vous refassiez une santé... » ; Manu : « Bon moi je ne m'arrête pas, je quitte tout de suite le ravito, je ne peux pas laisser Carl seul en tête... » ; Vincent : « Tout doux Manu, on a encore tout le temps de retrouver Carl, il reste 27kms, dans la chasse à l'homme, il vaut mieux être le chasseur que le chassé...souviens toi de cross... », Christophe : « Vous savez pas les gars, moi je vais prendre le temps de goûter un peu-beaucoup de tout sur ce ravito : soupe, taboulé, roquefort,... sans oublier le salé...et surtout quelques collations... j'allais oublier : Isabelle, pourquoi tu n'es pas là, et ma veste !!! » Bref, ce que l'on peut retenir, c'est qu'une course longue distance commence vraiment dans la 2^{ème} moitié de course voir le dernier quart et que nos organismes sont mis à rude épreuve.

Tout le monde ravitailler, le trio se lance dans la chasse « au Carl ». Au bout de 5mn, Vincent casse l'ambiance : « vous savez les gars, si mes statistiques sont bonnes, le prochain ravito risque d'être dans 3h ». Vincent avait effectivement noté sur son antisèche les temps des 2 premières féminines de l'an passé, histoire d'avoir une base. L'avantage avec les femmes, c'est qu'elles sont très constantes et régulières en course. Une exemplarité indéniable. Néanmoins avec cette annonce de 3h de course, Manu pris un coup au moral. L'entraide fut de mise pendant environ 1h30 mais le groupe se disloqua progressivement, chacun profitant d'un moment de solitude.

Après environ 90kms parcourus, 4317m positifs réalisés, nous rejoignons le ravitaillement en eau en bas de Massebiau. Au moment où Vincent arrive, Carl est annoncé avec 20mn d'avance. Manu retrouve Vincent le temps de partager un verre d'eau. Le chacun pour soi est officiellement lancé, Manu, scotché dans la montée du Cade laisse Vincent s'envoler. Christophe s'étant gentiment calé dans un groupe de suiveurs maintient son rythme. La nuit tombe, les lampes frontales sont de mise.....



Après environ 90kms parcourus, 4317m positifs réalisés, nous rejoignons le ravitaillement en eau en bas de Massebiau. Au moment où Vincent arrive, Carl est annoncé avec 20mn d'avance. Manu retrouve Vincent le temps de partager un verre d'eau. Le chacun pour soi est officiellement lancé, Manu, scotché dans la montée du Cade laisse Vincent s'envoler. Christophe s'étant gentiment calé dans un groupe de suiveurs maintient son rythme. La nuit tombe, les lampes frontales sont de mise.....

Carl maintiendra son rythme jusqu'à Millau pour finir l'épreuve en moins de 16 heures.

Vincent aura son heure de gloire dans les dix derniers kilomètres. Il mettra 1h34 pour la terrible montée au Cade et la dangereuse et glissante descente vers l'arrivée. Il s'approchera d'ailleurs des temps des premiers car on peut noter que B. Girondel (le vainqueur) mettra 1h15 sur cette même portion. Alors que Manu et Christophe auront mis 2h10.

Bilan de l'histoire, de gros doutes subsistes sur les perfs de fin de course sur certains. Notamment la cassure du groupe s'est faite suite à un soit disant arrêt « popo » de Vincent et Manu à St André de Vézine. On veut bien croire que le miel aient des vertus régénérant mais quand même.

Mystères, mystères

Bref passons, à confirmer lors de notre prochaine virée.

Bravo à Nico, lui aussi finisher et félicitations pour la qualité de sa vidéo.

Merci aux compagnes et enfants de chacun pour leurs encouragements ainsi que leur patience.

Lieu de passage	P7	Rivière/ tarn	Mostué- jouis	Le Rosier	St André de Vezines	Pierre- fiche	Masse- biau	Le Cade	Millau
Distance depuis départ (km)	6.4	18.4	34.2	43.5	62.2	73.5	90.4	93.7	99.6
D+ depuis le départ(m)	500	820	1680	2204	3301	3683	4317	4784	4910
Temps de course									
Girondel B	0h37	1h32	3h10	4h13	6h25	7h28	9h19	9h55	10h32
Carl	0h58	2h23	4h49	6h25	9h39	11h23	13h59	14h49	15h52
Vincent	0h58	2h23	4h49	6h24	9h45	11h30	14h27	15h11	16h01
Manu	0h58	2h23	4h49	6h24	9h38	11h30	14h28	15h22	16h28
Christophe	0h58	2h23	4h50	6h28	9h45	11h31	14h39	15h35	16h40
Nico	1h05	2h47	5h35	7h30	11h46	13h56	18h04	19h31	21h08
Classement									
Girondel B	2	3	2	2	2	2	1	1	1
Carl	583	553	454	392	300	272	190	186	179
Vincent	578	550	448	387	328	295	262	238	199
Manu	578	554	449	383	296	296	264	258	265
Christophe	584	556	473	415	333	298	299	292	297
Nico	1042	1031	984	934	924	884	885	879	873
Vitesse (km/h)									
Girondel B	10.09	13.19	9.68	8.93	9.49	10.78	9.01	5.54	9.78
Carl	6.61	8.4	6.52	5.82	5.87	6.52	6.49	3.95	5.67
Vincent	6.61	8.41	6.68	8.84	5.58	6.49	5.70	4.49	7.24
Manu	6.61	8.39	6.52	5.88	5.90	6.11	5.69	3.63	5.45
Christophe	6.61	8.39	6.47	5.72	5.67	6.44	5.37	3.58	5.43
Nico	5.87	7.02	5.45	4.88	4.37	5.27	4.06	2.31	3.68