

Stage Trail Le Lioran (Cantal), par Benoît Rupprecht

18-23 mai 2018



Aurélie, Maxime, Yanis, Jean-Marc, Philippe, Sylvain et moi avons participé au stage organisé par notre entraîneur Philippe. Au-delà du côté sportif, nous avons passé un séjour convivial marqué par les anniversaires d'Aurélie et de notre entraîneur.

A l'exception de la dernière journée dévolue à la grande sortie, les journées étaient, en fonction des aléas, rythmées par un réveil musculaire, un exercice de trail après le petit déjeuner et une discussion à thème, une sortie l'après-midi et une épreuve du challenge imaginé par notre entraîneur, le soir. Bien entendu, nul n'était tenu de se joindre à tous les exercices.



Les sorties à la demi-journée

Le samedi, nous sommes montés au Plomb du Cantal. Nous sommes descendus à Prat de Bouc pour monter ensuite au Puy du Rocher et rejoindre la station par une belle descente marquée par une pause au Rocher du Cerf, un promontoire qui surplombe à pic la vallée de l'Alagnon.

Le lendemain nous avons couru à l'ouest de la station, grimpant au Bec de l'Aigle, au téton de Vénus et au fameux Puy Griou, un superbe dôme dominant les vallées de la Jordanne et de la Cère. A cette occasion j'ai découvert qu'il est possible de courir à fond dans la descente du Griou, certes en posant les mains au départ... On a finalement moins peur quand on court que quand on marche, du moins les pentes apparaissent moins raides.

La veille de la grande journée, les exercices furent réduits, celui du matin faisant office de sortie ; en effet ce fut le demi-kilomètre vertical. Le but est de grimper 500 mètres de dénivelé avec le moins de distance possible et le plus rapidement. J'ai bien géré la montée de 2,7 kilomètres en un peu plus de trente minutes. Cet exercice m'a beaucoup plus.

Le challenge du Lioran



Le Challenge est composé de trois épreuves dont deux de nuit, à courir en binôme ; Aurélie avec Maxime, Yanis avec Philippe, Jean-Marc avec Philippe notre entraîneur et Sylvain avec moi. La première épreuve débuta le soir de notre arrivée, juste après avoir fêté l'anniversaire d'Aurélie. Les binômes partirent pour une course d'orientation nocturne et montagneuse. Au bout de cinq minutes ma frontale s'éteignit et celle de Sylvain ne valait guère mieux. Sans compter qu'étant tous les deux astigmatiques, nous eûmes les pires difficultés à lire les indications sur les cartes.

La descente du Puy Griou décrite précédemment servit de support à la deuxième épreuve.

La dernière épreuve fut un relais de trois tours comprenant une remontée de piste de ski. Chaque membre du binôme faisait un tour en solitaire et le dernier tour était couru à deux. Ce fut rude. Les binômes Aurélie & Maxime et Sylvain & Benoît se livrèrent une bataille épique mais pleine de fair-play. C'est bien malgré moi que j'ai pris un raccourci qui m'a permis de semer Maxime.



La geste des coureurs (hommage au chevalier Roland) : la grande sortie du Puy Mary

Nous quittons le gîte peu après sept heures du matin pour monter au bec de l'aigle que nous avons gravi deux jours auparavant. Du sommet, le parcours de la journée se dévoile ; Le Puy Mary, Le Puy Chavaroché, la vallée de la Jordanne, le col de Gliziou, la vallée de la Cère et enfin le Plomb du Cantal. Nous rejoignons ensuite le Puy de Bataillouse où un groupe de bouquetins nous attend. Dans la descente vers le col de Cabre, nous apercevons deux chamois. Nous suivons le chemin de grande randonnée pour arriver à la brèche de Roland, moins imposante bien entendu que sa sœur pyrénéenne. Battu par les Sarrasins, Roland voulut casser son épée Durandal sur un rocher qui se brisa, créant ainsi la brèche éponyme. Désormais, ce n'est plus du trail mais de la petite escalade car nous devons mettre les mains pour grimper une dizaine de mètres.

Nous montons au Puy-Mary. Il fait froid et nous voyons avec inquiétude les nuages accrochés sur le Puy Chavaroché. Au Pas de Peyrol, Philippe nous offre le café et nous apprend la nouvelle du jour : c'est son anniversaire. Nous repartons et après un court passage le long de la route du tour de France, nous montons jusqu'au Puy Chavaroché par un chemin disparaissant ci et là sous les névés.

Nous descendons un chemin abrupt et étroit pour rejoindre le village de Mandailles dans la

vallée de la Jordanne. La descente est rapide, je m'accroche derrière Philippe et Yanis. Je suis bien attentif pour éviter la chute et je relance à chaque occasion. Je m'amuse beaucoup. A Mandailles nous retrouvons Clément, notre aubergiste, qui nous a apporté un pic-nic. Je mange léger et je range dans mon sac une pochette énergétique et des fruits secs.



Nous montons ensuite le col de Gliziou accroché au flanc méridional du Puy Griou. Nous basculons par un sentier improbable dans la vallée de la Cère, rejoignons Saint-Jacques des Blats et entamons, en compagnie de Clément, la montée du Plomb du Cantal par le redoutable harpon du diable, d'autant plus redoutable qu'une pluie chaque minute plus intense nous accompagne tout au long du périple. Ce n'est plus du chemin de grande randonnée mais des chemins de traverse. Je souffre pour suivre Clément, Jean-Marc et Yanis. Nous sommes au harpon du diable ; exténué, je m'assois et dévore mes dernières réserves. Dans la brume, je vois les silhouettes d'Aurélien et Philippe apparaître.

Nous repartons par le Plomb du Cantal et le Puy du Rocher et nous descendons par le chemin de randonnée emprunté le premier jour du stage. La pluie a cessé et nous courons vite dans la descente. Jean-Marc et moi libérons les chevaux à partir du rocher du cerf.

Le soir, nous mangeons pour le dîner une truffade avec du pounti et buvons un délicieux crémant. Aujourd'hui nous avons couru plus qu'un marathon et grimpé plus de 3.000 mètres de dénivelé.

C'est le matin du dernier jour. Philippe nous remet nos trophées. Yanis et Philippe remportent le Challenge du Lioran, Jean-Marc le chamois d'or et Aurélie le trophée de première féminine. Nous repartons tous avec une portion de Cantal.

