

Extrême Auvergnate...ou courir autrement.

Non il ne s'agit pas là de la dernière glace à la mode au centre de la France mais bel et bien d'un raid de course à pieds. La juxtaposition des deux mots dévoile en partie le genre du défi. Pour ceux que la géographie effraie la région Auvergne regroupe les départements de l'Allier au Nord, du Puy-De-Dôme au centre, du Cantal et de la Haute-Loire au sud. Le terrain de jeux de ce raid se situe dans le département du Puy-De-Dôme. Extrême car il faudra courir 117 km en deux jours avec un cumulé de 8200 m et tout ça en s'orientant avec la carte. Le défi est largement suffisant pour que l'on participe à cette course sans chronomètre et sans dossard. Deux accessoires superflus ici. Mes motivations principales étaient d'aller au-delà du marathon, de participer à une course en étape et de mêler à ma passion pour la course à pieds mon amour de la montagne.

Moi un habitué des courses sur route je n'ai pas modifié mon entraînement si ce n'est avoir ajouté un peu plus de sortie longue dans les bois. Pour dire la vérité mon terrain d'entraînement se trouve dans le Loiret entre Loire et Sologne. Encore de la géographie me direz-vous ! Pour trouver du relief ici il faut grimper aux arbres...Même si mon entraînement ne me permet pas de pratiquer souvent des courses de côte j'aime la rudesse de la montagne et la sensation de liberté qu'elle représente. Voilà donc un défi pour moi.

Je suis arrivé sur les lieux du départ dans la commune de Laschamps le vendredi soir car le départ est prévu le lendemain matin à partir de 8 heures. Cette commune se trouve au sud du puy de Dôme. L'air est à l'orage. Des nuages lourds et menaçants laissent quand même entrevoir un coin de ciel bleu. La route qui m'amène au gîte est encore ruisselante de la pluie d'orage tombée quelques minutes plus tôt. Le gîte est situé face au puy de Dôme et nous offre un panorama superbe. Les nuages semblent s'évacuer tranquillement. Après un léger dîner il est temps d'aller se coucher avant l'étape du lendemain. Je partage ma chambre avec quatre vététistes qui partent pour une traversée du massif avec bagages et accessoires et avec un autre concurrent de l'extrême auvergnate. Nous préparons nos sacs avant de s'engouffrer dans notre duvet. La nuit n'est pas encore tombée.

Le lendemain vers 6 heures 30 je me réveille doucement. Mon compagnon de chemin est déjà levé. Le temps est dégagé même si quelques nuages forment une traîne nuageuse. Après avoir préparé mon sac de course je descends vers la salle à manger pour attendre l'organisateur et prendre un solide petit déjeuner. Peu de personnes encore. Peut être que les autres concurrents arriveront directement. Vers 7 heures 30 l'organisateur se présente et nous invite à commencer notre petit déjeuner tout en nous donnant les premières instructions de course et les cartes plastifiées du parcours. Finalement nous ne serons que deux à participer à cette course. De toute manière c'est une vraie course nature limitée à 12 participants. Nous recevons de Christophe, l'organisateur, un ensemble de 10 cartes plastifiées.

L'heure est venue de partir. Les dernières vérifications du sac, du réservoir d'eau et du ravitaillement effectuées, il est temps de partir pour goûter l'auvergne. Notre hôte nous servira d'ange gardien car il sera posté à différents points de passage et à la mi-journée pour le seul ravitaillement. Il sera même accompagné par un journaliste de la télévision locale chargé pour l'occasion d'une énorme caméra. Avec mon compagnon de route nous décidons de partir ensemble pour se familiariser avec la carte et le terrain correspondant. Quelques centaines de mètres de bitume puis nous quittons la route. Le chemin est abrité et grimpe rapidement pour atteindre un premier puy. Nous y sommes directement. Il faut trouver son souffle et gérer sa course. 56 km nous attendent pour rejoindre le gîte-étape de Courbanges. Dans cette lumière

matinale les teintes grisâtres du sable volcaniques tranche avec la végétation. Le paysage est propice à quelques photographies.

Mais il faut se concentrer sur la carte. Un chemin nous semble évident mais évidemment nous louperons un deuxième puy. Dans le jargon des « traileurs » aguerris nous appellerons ça « jardiner ». Quelques erreurs comme celle-là en début de raid ce n'est rien mais après...La température est idéale et nous sommes souvent en sous-bois.

Jusqu'au ravitaillement de la mi-journée nous alternerons entre les massifs boisés, les prairies aux herbes déjà jaunies par le soleil et les chemins creux et ombragés encombrés de pierres sombres ou coulent parfois de petites sources. Nous passerons aussi aux abords du lac d'Aydat puis après s'être trompés de chemin nous remonterons le long de la Monne par un chemin escarpé mais magnifique afin d'atteindre un point de vue splendide. Cela fait un peu plus de 4 heures que nous courrons. C'est également là que Christophe nous attend avec le ravitaillement. Pain de campagne, baguette au bleu, jambon de pays, saint-nectaire, fruits,...Un ravitaillement complet accompagné d'eau, de jus d'orange ou d'un délicieux thé aux huiles essentielles. C'est également le moment pour effectuer si nécessaire un point sur l'état de la machine. Pour moi un léger échauffement sous le pied droit mais sans nécessité de soins. J'en profite pour vider mes chaussures des épis de graminées qui s'y sont installés. Une fois le plein d'eau effectué, il faut repartir vers le gîte d'arrivée.

Nous sommes maintenant sur un plateau. Les chemins pierreux sont larges et roulants. On distingue au loin la chaîne montagneuse du puy de Sancy. Notre étape du lendemain. On aperçoit également le château de Murol planté sur son éperon rocheux au milieu du plateau. Même si un léger vent souffle la sensation de chaleur est importante. Il me faut un peu de temps pour digérer le ravitaillement. Mon rythme de course est un peu moins soutenu que le matin. Je bois très souvent. A l'entrée du petit hameau de Lenteuges une fontaine nous permet de nous rafraîchir. Même si nous sommes sur un plateau les multiples relances m'oblige à marcher dès que la pente devient trop raide. Au plateau de Sailles nous surplombant le village de Saint-Nectaire. La descente est rapide. Contrairement à moi Jean-Marc, mon co-équipier, est un très bon descendeur. Très adroits il semble glisser littéralement dès que la pente s'accroît. Ma technique est complètement différente. Je devrais dire mon absence de technique car n'ayant pas une confiance absolue dans mes chevilles je me retiens beaucoup et ce sont les cuisses qui souffrent. Au village nous nous arrêtons dans un bar pour faire le plein d'eau. Contrairement au matin ma consommation est nettement plus importante.

De ce village nous prenons la direction de Murol par un chemin boisé. Au fur et à mesure de notre progression les contours de la forteresse apparaissent clairement. Le circuit nous fait faire le tour du château par le Nord. Au hameau de Chautignat je profite d'une nouvelle fontaine pour m'asperger d'eau très fraîche. Au pied de la forteresse nous amorçons la montée vers la « Dent du Marais ». Un éperon rocheux qui surplombe le lac Chambon. La fatigue aidant la montée s'effectue presque exclusivement en marchant. De là le chemin descend directement vers le lac. Le sentier est très technique. Le sol est tellement sec que les petits cailloux me donne l'impression de courir sur des billes. Un peu plus loin je glisserais complètement sur quelques mètres avant de m'accrocher à une branche. La cuisse droite un peu éraflée, je continue la descente jusqu'au lac. Au bord de celui-ci j'en profite pour nettoyer sommairement la plaie. Il fait très lourd. Après une petite bosse boisée. Nous suivons un cours d'eau ombragé sur plusieurs kilomètres. Encore une dernière montée et nous atteindrons le terme de la première étape. Nous dépassons quelques randonneurs dont une bonne sœur (et ce n'est pas une vision). A la sortie du bois un chemin de pierres rouges nous amène aux portes

du gîte de Courbanges. Quelques randonneurs nous applaudissent. Environ 8 heures 30 de course. Tiens ? Ma réserve d'eau est vide. Ouf !

Le gîte est splendide. Un cadre agréable pour récupérer avant l'étape du lendemain. Une bonne douche plus tard et après un traitement des pieds et des jambes il est temps de savourer une bonne bière (pour la récupération) en attendant le dîner. Christophe est aux petits soins pour nous comme il l'a été tout au long de cette première étape. Après un excellent repas il est temps d'aller se reposer. Mais avant, une vue sur la chaîne du Sancy derrière laquelle le soleil disparaît, fait oublier les douleurs de la première étape.

Le réveil s'effectue en douceur mais aussi en douleur. Les muscles des jambes sont durs. Le déjeuner copieux. Il faut bien s'alimenter car l'étape est longue et il y a la montée du Sancy. Cette étape de 61 km doit nous conduire au point de départ à travers la chaîne des puys. Le sac est maintenant chargé en eau et en ravitaillement. Il faut partir. Les premières foulées sont difficiles. Le souffle est court. Il me faut trouver le bon rythme. Le maître mot de ce début d'étape est de « gérer » l'effort jusqu'au pied du Sancy. On suit un chemin dégagé sur quelques mètres avant d'emprunter un chemin forestier. Le temps est complètement dégagé. La journée promet d'être splendide. Sur un chemin herbeux nous traversons un petit plateau. De là une vue superbe de la chaîne du Sancy s'offre à nous. Puis nous descendons vers Besse-En-Chandesse. De là nous empruntons un « sentier découverte » qui doit nous mener vers la commune de Super-Besse. Avant d'y arriver il faut quand même franchir une bonne « colline » sur lequel est perché Christophe pour immortaliser l'instant. Notre rythme de course est un peu moins rapide que celui d'hier. A ce moment je me rends compte que je suis parti un peu vite lors de l'étape précédente.

L'artifice de cette station de ski ne présente pas beaucoup d'intérêt mais il faut passer par-là pour atteindre le col de la Cabanne pour avoir un point de vue imprenable sur tout le massif et notamment la vallée de Chaudefour. Après le contour du lac des Hermines nous entamons la montée vers le Sancy. La pente du sentier s'incline rapidement. Le chemin serpente entre les pistes de ski et les remontées mécaniques. Nous marchons d'un bon pas pour ne pas perdre trop de temps. Le soleil est déjà très présent même si un léger vent semble atténuer son ardeur. Tout au long de la montée nous doublons des randonneurs. Nous voici vite arrivée à la croix de Seignavoux puis au col du Couhay. Encore 150 mètres de dénivelé et nous passerons le col de la Cabane. La montée s'effectue plus vite que prévue. Nous ne nous attardons pas car le vent souffle assez fort et malgré le soleil l'impression de froid domine. Nous commençons alors un parcours en crête qui nous conduira jusqu'au ravitaillement. Ce chemin n'est pas de tout repos. C'est un sentier en dent de scie ou il faut sans cesse monter ou descendre de 200 ou 300 mètres. Mais le spectacle est à ce prix. Entre la vallée du Mont Dore d'un côté et la vallée de Chaudefour de l'autre la vue est splendide.

Je souffre beaucoup plus dans les descentes. Mes cuisses sont de plus en plus dures. J'essaie de trouver un rythme régulier pour ménager mes jambes. En montée j'appuie sur mes cuisses et en descentes je me freine de plus en plus. Dans ces traces étroites, mes pieds buttent parfois sur des rochers dans une douleur intense. Un petit échauffement sous le pied droit se fait également sentir. Oubliant ces quelques désagréments je profite du paysage et de la sensation de liberté qu'il procure. Jean-Marc est déjà loin devant. C'est un habitué des trails dont la technique fait ici toute la différence. Après un passage au Roc de Guzeau, il me reste 5 puys à gravir pour atteindre le ravitaillement. Je prends mon temps. Je ralentis le rythme. J'effectue toutes les montées en marchant. Dans les descentes mes cuisses me brûlent. Au Puy de la Tache j'aperçois le col de la croix Morand. C'est ici que se trouve la camionnette salvatrice

du ravitaillement. Mais avant cela il reste plus de 300 mètres à descendre. Il est temps alors de faire une bonne pause avant de repartir pour la fin de l'étape. Le plus dur est fait. Il est déjà 1 heure et demi de l'après-midi. La beauté du site a parlé. Oublie tes douleurs. Le pain, le jambon de pays et le fromage ont un effet bénéfique. Je m'assois un peu à l'ombre car le soleil a déjà laissé des traces sur ma peau. Encore un fruit et un verre de maté puis je fais le plein du réservoir d'eau. Je prends également des fruits secs car je commence à être saturé par les barres de céréales. Côté soins j'enlève mes chaussures et mes chaussettes pour appliquer sur mes pieds un peu de pommade contre les échauffements. La poussière noire volcanique s'est même aventurée entre les doigts de pieds. Le gros orteils du pied gauche a beaucoup souffert dans les descentes.

Nous repartons sur un bon chemin mais en plein soleil. Le départ est dur. Nous gagnons rapidement un chemin boisé. Le chemin est large et il est difficile de trouver de l'ombre. Dans cette partie descendante nous croisons une course de VTT. Je rejoins Jean-Marc un peu plus loin. A priori nous sommes encore en train de « jardiner ». Après quelques détours infructueux à la recherche d'un « buron » nous décidons de rebrousser chemin. C'est dans ces cas là que le moral en prend un coup. Mais on ne peut s'en prendre qu'à soi même. Après avoir récupéré le bon chemin nous traversons un petit cours d'eau. Avec cette chaleur il est prudent de s'y rafraîchir. Nous commençons alors la traversée du bois de « Mauges » puis du bois de « Mareuges ». Avec la chaleur les conifères dégagent une forte odeur de résine. Sur le chemin la poussière soulevée par le vent tourbillonne. J'alterne sans arrêt course et marche sur des distances assez courtes. Jean-Marc est parti devant. Je finirais la course tout seul. A la sortie des bois le sentier plonge vers le village de Mareuges. Christophe est là pour m'encourager. Il m'accompagne jusqu'à la fontaine où je vais pouvoir m'asperger le visage et me rafraîchir bras et jambes. J'en profite également pour remplir ma poche à eau car il reste encore une vingtaine de kilomètres.

Mes périodes de courses sont de plus en plus courtes. J'essaie donc de les rendre de plus en plus fréquentes. A la sortie du village de Mareuges on aperçoit le Puy de Dôme. Le parcours ne présente plus de difficulté. Les chemins sont larges et roulants mais avec la fatigue accumulée la moindre montée ressemble à un mur. Après le village de Saulzet-Le-Froid un panneau de randonnée m'indique même d'un ton moqueur qu'il me reste 16 km. Alternant plateau et chemins forestiers le circuit serpente entre les puys. Puy de l'Enfer ! Puy de la Rodde, Puy de la Combegrasse, Puy de Charmont, Puy de la Toupe, Puy de Vichatel ou Puy de Montchal. Le paysage vallonné et boisé me propose un très joli panorama. Me voici sur la dixième carte ! Entre les périodes de course à une allure de sénateur je m'encourage, je mange et je bois beaucoup d'eau. Même si je termine en marchant je finirais cette course ! A la maison du Parc des Volcans Christophe est là pour m'encourager une dernière fois avant l'arrivée. Il me donne quelques conseils sur la fin du parcours. Celui-ci emprunte des chemins forestiers sans grande difficulté. L'ombre des arbres est reposante.

Le chemin monte encore un peu avant de descendre tout droit vers Laschamps. Je décide de ne plus marcher mais de courir le plus régulièrement possible jusqu'à l'arrivée. Je ne sens plus mes jambes. Les coups de soleil commencent à me chauffer les épaules. Je sors des bois et me voici dans le village d'arrivée. Encore quelques mètres et la course sera finie. A l'entrée du gîte Christophe est là pour me tendre une bouteille d'eau. Victoire ! A total j'ai couru 10 heures 25 sur cette étape. Après une bonne douche et un bon repas il est temps d'aller se reposer. Il est temps de savourer cette course. Merci à Christophe de nous proposer une autre approche de la course à pieds et merci à Jean-Marc de son soutien. Une course MAGNIFIQUE !

