Samedi 6 juillet TrophÃ©e du Grand Vignemale 650 trailers ambassadeurs des PyrÃ©nÃ©es

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 3/7/2013 5:40:00

Samedi 6 juillet, Cauterets, station thermale des Hautes-PyrÃ©nÃ©es, mais Ã©galement station de ski et lieu apprÃ©ciÃ©, du printemps Ã l'automne, de sports et loisirs entre terre, ciel et eau, organise le TrophÃ©e du Grand Vignemale.

Â

Les pentes du Vignemale, plus haut sommet des PyrÃ©nÃ©es franÃ§aises Ã 3298 m d'altitude ont Ã©tÃ© le thÃ©Ã¢tre dÃ¨s 1904 de courses entre guides et chasseurs. La derniÃ¨re Ã©dition de ce trail dans la configuration 2013 remonte Ã 1991 avec un record en 4 h 24 mn rÃ©alisÃ© par Jean-FranÃ§ois March qui sera au dÃ©part. Le parcours, en plein cÂœur du Parc National des PyrÃ©nÃ©es, est long de 45 km et d'un dÃ©nivelÃ© positif de 2717 m. Il est tracÃ© autour de Cauterets, qui fait partie des communes sinistrÃ©es suite aux rÃ©centes inondations.

Â

Alain Larroude est le prÃ©sident du Club AthlÃ©tique du Vignemale, club organisateur du TrophÃ©e du Grand Vignemale. Il prÃ©cise les raisons du maintien de ce trail. "*Le cÂœur du Village est restÃ© intact, la route d'accÃ¨s est en rÃ©fection, la vie continue et le maintien de cette course mythique reprÃ©sente Ã©galement la volontÃ© de ne pas se laisser abattre par ce qui nous est arrivÃ©. Les CauterÃ©siens ont hÃ¢te d'accueillir les participants, accompagnateurs et estivants qui feront par leur prÃ©sence, acte de solidaritÃ©. Nos belles montagnes sont toujours lÃ et contrairement aux messages nÃ©gatifs que peuvent vÃ©hiculer certains mÃ©dias, nos vallÃ©es proposent de nombreux hÃ©bergements et activitÃ©s estivales pour tous. La vie continue*."

Les inscriptions sont closes depuis trois mois, 650 participants, nombre limitÃ© pour optimiser sÃ©curitÃ© et accueil, seront au dÃ©part.

La zone glaciaire va Ãªtre sÃ©curisÃ©e par une longue main courante avec obligation pour les trailers d'utiliser sangle et mousqueton distribuÃ©s la veille de la course. Vendredi 5 juillet, un atelier sÃ©curitÃ© sera le passage obligÃ© pour les 650 coureurs. Les consignes de sÃ©curitÃ© seront expliquÃ©es avec dÃ©monstration Ã l'appui. Ce n'est qu'Ã l'issue de cet atelier que les coureurs pourront rÃ©cupÃ©rer leur dossard. La sÃ©curitÃ© est le mot d'ordre de cette Ã©preuve.

Â

Parmi les grosses pointures engagÃ©es : AgnÃ¨s Francastel, Montgeard, Sandrine Prisse, Esclops d'Azun, CÃ©line Ringeval, Viscos, Guillaume Beauxis et Fabien Nabias, team Salomon Espoir, Christophe Cazau, Saint-Pastous, Christian Montuelle, UA Lourdes, Jokin Lizeaga, Michel Rabat, team Salomon, Matthieu Zanesi, Lourdes.

Â

Paroles de trois PyrÃ©nÃ©ens

Â

Trois des favoris du TrophÃ©e du Grand Vignemale nous ouvrent leur carnet de bord : Guillaume Beauxis, 24 ans, Gez-ArgelÃ¨s, Hautes-PyrÃ©nÃ©es, Fabien Nabias, 23 ans, Boo-Silhen, Hautes-PyrÃ©nÃ©es, et Michel Rabat, 30 ans, VinÃ§a, PyrÃ©nÃ©es-Orientales.

Â

Guillaume Beauxis

Â

Cette course me tient beaucoup Ã cÂœur, mais avec les chutes de neiges trÃ¨s importantes cet hiver et les derniÃ¨res catastrophes climatiques survenues dans la rÃ©gion, je n'y croyais pas beaucoup... Cela montre que la vallÃ©e est forte, les habitants veulent tourner la page au plus vite et ont mis tout en Âœuvre pour que ce trail se dÃ©roule. Je connais trÃ¨s bien Cauterets c'est Ã peine Ã 15 mn de chez moiÂ ! Je m'y entraÃ®ne rÃ©guliÃ¨rement, j'apprÃ©cie Ã©normÃ©ment cette vallÃ©e, elle est tout simplement magnifique avec des paysages Ã couper le souffle. En plus, c'est l'endroit oÃ¹ j'ai remportÃ© mon premier trail, le 31 km de la Course des Refuges en 2010 et un an aprÃ¨s le trophÃ©e du Petit Vignemale, record Ã la clefÂ !

Je me suis trÃ¨s bien entraÃ®nÃ©, je vais tout donner et j'espÃ¨re Ãªtre prÃ©sent pour la gagneÂ ! Le parcours montagnard trÃ¨s technique me convient. La montÃ©e est longue, il faut trouver son rythme sans trop se prÃ©occuper des autres. Il faut bien gÃ©rer la premiÃ¨re partie pour basculer au sommet avec encore un peu de fraicheur. Ensuite il faut lÃ¢cher les chevaux dans la descente car on peut faire de grosses diffÃ©rences. Le retour est difficile, il faut en garder sous les pieds, si on est cuit Ã§a pardonne pas!

AprÃ¨s une transition ski alpinisme-trail un peu difficile sur mes deux premiÃ¨res courses, Ventoux et LUT, mes sensations sont de nouveau bonnes. Depuis GuerlÃ©dan, je reprends beaucoup de plaisir Ã courirÂ ! J'ai souvent couru en montagne sur du technique. Avec toute cette neige, c'Ã©tait compliquÃ© d'y aller, mais depuis 2 mois Ã§a passe mieuxÂ ! J'ai fait des sorties longues en vÃ©lo, en trail, combinÃ© les deux disciplines pour augmenter un peu plus la durÃ©e des sorties et bien sÃ»r effectuer toujours un peu de spÃ©cifique, seuil et VMA.

En 2013 Guillaume Beauxis a remportÃ© le 40 km de la Romeufontaine, pris la 4Ã¨me place du 58 km du trail de GuerlÃ©dan et la 13Ã¨me du trail du Ventoux.

Â

Fabien Nabias

Vu les circonstances ces derniers jours et les quantitÃ©s de neige incroyables qu'il reste encore, je pensais que la course serait annulÃ©e. Son maintien qui me rÃ©jouit, montre bien la motivation des organisateurs. Je connais bien Cauterets c'est la vallÃ©e voisine de la mienne. J'y ai fait des compÃ©titions Ã vÃ©lo, des trails comme Cauterets-Luz et de nombreuses balades en montagne.

DÃ©crocher un podium samedi serait magnifique. Le niveau va Ãªtre relevÃ© et la bataille dure. Courir quasiment Ã domicile me motive encore plus et ce trail est un de mes principaux objectifs de la saison. Son parcours se rÃ©sume Ã une montÃ©e par la vallÃ©e de Gaube pour rejoindre le Vignemale et une descente par la vallÃ©e de

la FruitiÃ¨re. La principale difficultÃ© sera Ã mon avis la prÃ©sence de neige Ã des altitudes relativement faibles. Courir dans la neige c'est pas pareil ! La montÃ©e est longue il est important de ne pas trop s'emballer sur le bas de vallÃ©e, il faudra avoir de l'Ã©nergie quand on va passer au-delÃ des 3000 m. La descente longue et enneigÃ©e peut rÃ©server des surprises.

Je ressens de trÃ¨s bonnes sensations Ã l'entraÃ®nement et espÃ¨re qu'elles seront toujours lÃ le 6 juillet. Ces derniÃ¨res semaines j'ai avalÃ© beaucoup de dÃ©nivelÃ© que ce soit Ã pied, vÃ©lo ou en ski-roues et effectuÃ© des reconnaissances du parcours et plusieurs sorties en altitude et sur neige pour recrÃ©er les conditions du Vignemale.

En 2013 Fabien Nabias a remportÃ© le 23 km de la Romeufontaine, le contre la montre du 19 km de BÃ©dat et pris la 10Ã¨me place du trail de GuerlÃ©dan.

Â

Michel Rabat

En apprenant que le TrophÃ©e du Grand Vignemale 2013 aurait lieu j'ai tout d'abord Ã©tÃ© content pour les organisateurs, une annulation aurait Ã©tÃ© dure pour eux avec tout le mal qu'ils se donnent. C'est bien aussi pour la commune de Cauterets et ses habitants aprÃ¨s ce qu'ils ont subi. Je suis heureux de venir courir au cÂœur des PyrÃ©nÃ©es sur cette belle Ã©preuve. Je suis passÃ© Ã Cauterets et dans ses environs il y a trois ans lors de ma traversÃ© des PyrÃ©nÃ©es en mode rando, par le GR 10.

Mon objectif avant tout et de retrouver du plaisir sur cette belle Ã©preuve aprÃ¨s un Zegama moyen ! En gros le parcours peut se rÃ©sumer Ã un aller et retour au sommet du Vignemale par deux tracÃ©s diffÃ©rents. C'est une pure Ã©preuve de montagne comme je les aime. Le passage sur le glacier va Ãªtre magique. Je pense qu'il faut Ãªtre prudent dans la montÃ©e jusqu'au Vignemale, c'est long et il faut essayer de garder du jus pour le retour! Pour moi la difficultÃ©s principale est le retour qui est un peu roulant, ce n'est pas se que je prÃ©fÃ¨re. La descente peut changer les classements et faire des dÃ©gÃ¢ts.

Actuellement, je gÃ¨re mes sÃ©ances avec des sorties longues le week-end, des sÃ©ances de seuil en semaine et des rÃ©cupÃ©rations Ã VTT. En fonction aussi de la forme du jour et du boulot, mais les sensations sont bonnes.Â

Michel Rabat en 2013 a gagnÃ© le 12 km du trail des Collines du Diable, le 20 km des Citadelles, le 33 km des Balcons d'Azur.

Â

http://www.race-cauterets.fr

crÃ©dit photo Jordi Saragossa
Â

