Festival des Templiers : le retour aux sources du trail
AprÃ¨s course
PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 18/10/2013 6:08:49

25 au 27 octobre 2013 Festival des Templiers retour aux sources du trail

Â

Du 25 au 27 octobre, Millau accueille le Festival des Templiers, rendez-vous incontournable et dÃ©sormais mythique du trail dont le programme s'enrichit au fil des ans. Pour cette dix-huitiÃ¨me Ã©dition, Odile, Gilles Bertrand et leur Ã©quipe proposent 12 parcours sur lesquels sont attendus, 7900 coureurs dont 2000 femmes et des centaines d'enfants. Ils sont tracÃ©s sur les flancs des Causses en exploitant ravins, corniches, passages en balcon, sous falaises, gorges de la Jonte, Tarn et Dourbie mais Ã©galement sur des grands plateaux sauvages et prÃ©servÃ©s, le Causse Noir, Larzac, Sauveterre et MÃ©jean. L'aspect patrimonial est important avec des vieux villages, chÃ¢teaux, hameaux en ruines, vieilles fermes et bergeries, ermitages perdus dans les chaos rocheuxâ€¦

Â

L'idÃ©e d'organiser ce trail fondateur remonte Ã 1990, annÃ©e oÃ¹ Gilles Bertrand, VO2, a dÃ©couvert cette discipline aux Etats-Unis lors du Leadville Trail. Un premier projet a failli voir le jour en 1991 avec la crÃ©ation d'une liaison Millau-Mont Aigoual aller et retour. Faute de soutien local ce projet ne s'est pas concrÃ©tisÃ©. En mars 1995, Odile et Gilles Bertrand de retour du Tchad, dÃ©cident dans un but humanitaire de se lancer dÃ©finitivement dans cette aventure pour soutenir financiÃ¨rement un orphelinat du Tchad. Leur projet voit le jour en avril 1995. Sont retenues une distance de 65 km autour des citÃ©s templiÃ¨res du Larzac et une date : le dernier dimanche d'octobre. Cette premiÃ¨re Ã©dition remportÃ©e par Corinne Favre et Patrick Renard, marque la naissance du trail en France et rÃ©unit 500 coureurs.

Â

Regard de Gilles Bertrand, acteur et tÃ©moin de l'Ã©volution du trail;

Â

Quel est votre plus beau souvenir sur les Templiers ?

Sans aucun doute l'arrivÃ©e de Patrick Renard, premier vainqueur des Templiers en 1995. Nous venions d'ouvrir la premiÃ¨re page d'un grand livre sans le savoir. Sa joie Ã©tait merveilleuse, la couronne de lauriers sur ses Ã©paules, les bras tendus vers le ciel et cette myriade d'enfants portant une tunique templiers l'entourant. Cette image a Ã©tÃ© le dÃ©tonateur. Les premiÃ¨res gÃ©nÃ©rations de trailers se sont identifiÃ©es Ã cette photo, Ã ce coureur en pensantÂ : Â«Â Moi aussi, je veux connaÃ®tre un instant de joie aussi intenseÂ Â». Patrick Renard fut de faÃ§on spontanÃ©e, le grand ambassadeur pour dÃ©velopper le trail. Je ne veux pas oublier non plus l'arrivÃ©e en 2011, main dans la main, de Thierry Breuil habillÃ© en chevalier templiers et de Thomas Lorblanchet. Une leÃ§on d'amitiÃ©, une image symbolique lÃ encore de l'esprit de cette course.

Â

Le moment le plus difficile ?

Indiscutablement notre installation Ã Millau il y a 4 ans dÃ©jÃ . Ce transfert Ã©tait inÃ©vitable et obligatoire pour sauver la course dont l'avenir Ã©tait menacÃ©. Trouver des parcours a Ã©tÃ© le plus facile car nous Ã©tions certains de proposer mieux, plus sauvage, plus rustique, plus authentique. Mais nous avions tout Ã reconstruire, Ã se faire accepter et surtout rester soudÃ©s pour oublier les accusations dÃ©raisonnÃ©es dont nous avons Ã©tÃ© victime.

Â

Le ou les trailers qui ont marquÃ© l'histoire des Templiers et pourquoiÂ ?

A son niveau, chaque trailer du premier au dernier construit l'histoire d'une course. Car chacun a une histoire Ã vivre, Ã raconter, Ã faire partager. Le succÃ¨s des Templiers est venu de lÃ , de ces coureurs pionniers du trail qui ont racontÃ©sÂ : Â«Â Moi aussi j'ai connu la joie d'un Patrick Renard en franchissant la ligne d'arrivÃ©eÂ Â».Â D'ailleurs nous avons baptisÃ© cette ligne : la Â«Â porte du bonheurÂ Â».

Â

Comment ont Ã©voluÃ© les trails de 1995 Ã 2013 ?

La France vit une situation exceptionnelle. 2000 courses annuelles dans toutes ses rÃ©gions, de toutes les formes, sur tous les formats, avec un standard d'organisation trÃ¨s Ã©levÃ©, avec des courses pilotes reconnues dans le monde entier. C'est unique. Le trail s'est codifiÃ© et a beaucoup Ã©voluÃ©. Un exemple, l'arrivÃ©e du GPS et le suivi live en course, le tracking, ont profondÃ©ment modifiÃ© l'approche des coureurs. En 1995, l'idÃ©e premiÃ¨re Ã©tait de courir sans avoir un seul repÃ¨re en course. D'Ãªtre dans la nature et de courir, point ! Â

Certes le trailer d'aujourd'hui est Â«Â marquÃ© Ã la culotteÂ Â», mais au fond, l'envie de dÃ©couverte et de vivre des petites et grandes aventures personnelles est intacte et ceci explique le succÃ¨s de cette discipline. Quant Ã l'esprit trail, je pense qu'il n'a jamais existÃ©. Le trail c'est une compÃ©tition comme les autres, avec les mÃªmes codes et trÃ¨s franchement, je n'ai jamais vu la diffÃ©rence avec un marathon.

Â

Quels changements au niveau de l'entraÃ®nement ?

Je ne suis pas certain que les trailers d'aujourd'hui s'entraÃ®nent mieux et plus qu'avant. Je pense mÃªme le contraire. Comme sur marathon, ils sont plus dans la logique d'Ãªtre simplement finisher, quelque soit le temps final. Cela suffit Ã leur bonheur. En consÃ©quence, la grande majoritÃ© ne s'inscrit pas dans un schÃ©ma d'entraÃ®nement codifiÃ© et millimÃ©trÃ©. Ils sont dans le juste nÃ©cessaire pour finir sans trop souffrir. Ils ne veulent pas Ãªtre dans l'extrÃªme contrainte de l'entraÃ®nement avec de grosses charges. Ce qui explique que le trail actuel est souvent un mixe entre course Ã pied et trek.

Par contre, avec la formation des teams, le niveau d'ensemble pour l'Ã©lite est plus homogÃ¨ne, plus dense et plus compÃ©titif. Le niveau athlÃ©tique a progressÃ©.

Â

Comment voyez-vous l'avenir et Ã©volution du trail Ã l'horizon 2020Â ?

Mon espoir premier : qu'il reste ce qu'il est aujourd'hui. Que l'on garde cette libertÃ© de pouvoir organiser une course comme bon nous semble. C'est ce qui a fait le succÃ¨s du trail. Il faut que l'on soit trÃ¨s vigilant pour qu'il ne se codifie pas plus, que l'on trouve la bonne place du curseur, le juste milieu entre les contraintes et les exigences du marketing d'un cotÃ© et de l'autre, les aspects terroir, patrimoniaux, environnementaux.

Le trail est aujourd'hui dans sa phase de maturitÃ©. Je ne suis pas certain qu'il Ã©volue beaucoup plus, comme ce fut le cas pour le marathon et le hors stade en gÃ©nÃ©ral qui ont trouvÃ© un rythme de croisiÃ¨re et de croissante constant. J'espÃ¨re que la FFA ne prenne pas d'orientations qui viendraient Ã cloisonner le trail et surtout que l'on avance plus sur la notion de prÃ©vention des blessures, notamment dans l'ultra qui est une discipline Ã risque.

Â

Une premiÃ¨re pour Thibaut Baronian, Guillaume Beauxis, Michel Lanne et Fabien Nabias

Â

Michel Lanne, team Salomon et ses copains du team Salomon espoir Thibaut Baronian et Guillaume Beauxis, seront pour la premiÃ¨re fois au dÃ©part, du 72,5 km du Grand Trail des Templiers, Ã©preuve la plus prestigieuse du Festival des Templiers. Fabien Nabias team espoir Salomon sera engagÃ© sur le Marathon des Causses. Tous 4 nous parlent de leur rendez-vous autour de Millau.

Â

Thibaut Baronian

Christophe MalardÃ© m'a dit Â«Â quand un trailer rentre chez lui avec les lauriers des Templiers, c'est un Monsieur." Je pense que cette phrase est juste et que pour Ãªtre vainqueur il faut Ãªtre un formidable coureur polyvalent.

Je vais dÃ©couvrir le Grand Trail des Templiers et sa rÃ©gion sur un tracÃ© que l'on dit trÃ¨s exigeant. L'occasion de me frotter aux meilleurs FranÃ§ais, avec une liste de favoris encore impressionnante. Je suis impatient, mais j'apprÃ©hende tout de mÃªme sa distance inhabituelle pour moi, surtout en fin de saison. Je ne me suis pas fixÃ© rÃ©ellement d'objectif place. Je veux surtout me rassurer et finir sur une belle note 2013. Depuis dÃ©but septembre je prÃ©pare spÃ©cifiquement cet ultra trail. J'avais programmÃ© une petite course dans ma rÃ©gion que je viens de remporter. La prÃ©paration s'est allÃ©gÃ©e 10 jours avant, avec quelques rappels de vitesse. Tout s'est plutÃ´t bien passÃ©, j'espÃ¨re que le travail va payerÂ ! La gestion de la course sera Ã mon avis dÃ©terminante.

Â

Guillaume Beauxis

Depuis 3 ans que je cours, j'ai toujours voulu participer Ã ce 72,5 km. J'attendais le bon momentÂ ! En effet, les saisons sont longues et c'est dur de se reconcentrer pour un objectif fin octobreâ€¦ Je porte un regard admiratif sur cette course et le plateau exceptionnel de coureurs qu'elle emmÃ¨ne. J'ai eu quelques doutes sur ma participation Ã cause d'une tendinite au psoas. J'ai du stopper une vingtaine de jours. J'ai pu reprendre l'entraÃ®nement 4 semaines avant le Grand trail, c'Ã©tait le minimum nÃ©cessaire pour Ãªtre compÃ©titif. Ce repos m'a fait du bien,

j'ai retrouvÃ© beaucoup d'envie et de bonnes sensations. Je vise un top 15 avec un tel niveau ce serait superÂ !

Â

Michel Lanne

Je me suis inscrit sur le Grand Trail des Templiers par curiositÃ© et par dÃ©fiÂ ! Jusqu'Ã prÃ©sent, je trouvais mon bonheur dans les courses ultra techniques et purement montagnardes. Je ne veux pas me cantonner Ã ce style de profil et je veux voir si je peux Ãªtre performant sur un format super roulant. Ce sera donc une course vers l'inconnu. J'en profiterai Ã©galement pour dÃ©couvrir les Causses, les gorges du Tarn et les alentours de Millau qui m'ont l'air plutÃ´t magnifiques.

Je ne connais pas grand chose de son parcours et de ses difficultÃ©s. En observant les chronos intermÃ©diaires des Ã©ditions prÃ©cÃ©dentes et notamment ceux d'Andy Symonds, mon copain du team Salomon victorieux en 2011, je ne me trompe pas en disant que c'est une course trÃ¨s rapideÂ ! Certes, il va falloir avaler les 3200 m de dÃ©nivelÃ©, mais rÃ©partis sur 72,5 km, cela constitue un parcours plutÃ´t bien roulant.

Cette annÃ©e, j'aiÂ choisi de courir les championnats de France de trail et le Grand Trail des Templiers. Ces courses ne sont sÃ©parÃ©es que par 3 semaines, ce qui est assez court et plutÃ´t risquÃ© en terme de rÃ©cupÃ©ration efficace. Suite Ã ma 3Ã¨me place aux France de Trail, j'ai passÃ© une premiÃ¨re semaine plutÃ´t light, avant de remettre les jambes en route en effectuant un bon travail de qualitÃ© et de vitesse. Je vais me reposer les derniers jours pour arriver au dÃ©part en parfaite forme et avec une grosse envie de courirÂ !

Je n'ai aucun objectif prÃ©cis et pas eu le temps d'aller repÃ©rer le tracÃ©. Je serai dans l'inconnu et dÃ©couvrirai le parcours au fil des kilomÃ¨tres. Lors des championnats de France, j'ai pu constater que j'ai bien progressÃ© en ce qui concerne ma vitesse sur le plat ou faux-plat, mÃªme si ce n'est pas mon terrain de prÃ©dilectionÂ ! Je vais m'appliquer Ã bien gÃ©rer mon effort et comme d'habitude, je ne lÃ¢cherai rien jusqu'Ã la ligne d'arrivÃ©e. Je suis surmotivÃ© et vais donner le maximum de moi-mÃªme.

Â

Fabien Nabias

AprÃ¨s unesaisonbienremplie, j' aiprÃ©fÃ©rÃ©rester sur un format marathon. Une distance qui commence Ã bien me convenir. Je ferai au mieux sur ce parcours sachant que le niveau sera relevÃ©. un top 10 serait bien. Depuis le mois de septembre, j' airepris un travail de vitesse et de puissance, quelques sorties plaisir Ã la chasse en montagneafin de faire un peu de foncier, sachantqu'il a dÃ©jÃ Ã©tÃ© bien travaillÃ© cet Ã©tÃ©. Cela devrait me permettre de tenir un bon rythme sur ce parcours rapide. Ce rendez-vous sera aussi l'occasion de se retrouver avec les copains du team et de fÃªter la saison qui se termine.

Â

Les courses du Festival des Templiers 2013Â

25 octobre

100 km Endurance Trail. 61 km IntÃ©grale des Causses. 23 km Trail du Viaduc. 11 km La TempliÃ¨re et KD Trail. 1,5 km, 3 km KD Trail.

26 octobre

14,5 km Le Trail des Troubadours. 29 km Monna Lisa Trail. 39 km Marathon des Causses. 19,2 km VO2 Trail.

27 octobre

72,5 km Grand Trail des Templiers

Â

http://www.festivaldestempliers

Â
CrÃ©dit photo VO2

