

# Les Templiers-Festival des Templiers

19 au 22/10/2017 23ème édition

## Compte rendu de la course



### LE PROGRAMME

LE FESTIVAL DES TEMPLIERS 2017

<p><b>JEUDI 19 OCTOBRE</b></p> <p><b>SALON DU TRAIL</b> &gt; Ouvert de 12h à 19h &gt; Accès gratuit &gt; Distribution des dossards</p>	<p><b>VENDREDI 20 OCTOBRE</b></p> <p><b>SALON DU TRAIL</b> &gt; Ouvert de 12h à 19h &gt; Accès gratuit &gt; Distribution des dossards</p> <p><b>ENDURANCE TRAIL</b> &gt; 1500 coureurs &gt; 100 km et 4910 m+ &gt; Départ : 4h15</p> <p><b>L'INTEGRALE DES CAUSSES</b> &gt; 300 coureurs &gt; 63 km et 3280 m+ &gt; Départ : 4h50 de Moustie-Jouls</p>	<p><b>LARZAC MARATHON TRAIL</b> &gt; 400 coureurs &gt; 36 km et 1540 m+ &gt; Départ : 7h de Montredon</p> <p><b>COURSES SPORT ADAPTE</b> &gt; 80 coureurs &gt; 1.5 km et 3 km &gt; Départ : 10h</p> <p><b>MIDNIGHT TEMPLIERS</b> &gt; 400 coureurs &gt; 17 km et 700 m+ &gt; Départ : 19h15 de Millau</p> <p><b>REMISE DES RÉCOMPENSES</b> &gt; A partir de 17h</p>
<p><b>SAMEDI 21 OCTOBRE</b></p> <p><b>SALON DU TRAIL</b> &gt; Ouvert de 9h à 19h &gt; Accès gratuit &gt; Distribution des dossards</p> <p><b>BOFFIFIFTY</b> &gt; 400 coureurs &gt; 50 km et 2330 m+ &gt; Départ : 10h</p> <p><b>MONNA LISA TRAIL</b> &gt; 650 coureurs &gt; 28.5 km et 1000 m+ &gt; Départ : 11h30</p> <p><b>MARATHON DES CAUSSES</b> &gt; 150 coureurs &gt; 38 km et 1580 m+ &gt; Départ : 12h15</p> <p><b>KINDER TRAIL</b> &gt; 400 enfants attendus &gt; Vague 1 : 1.5 km nés en 2006 et 2007 &gt; Vague 2 : 1.5 km nés en 2008 et 2009 &gt; Vague 3 : 2.5 km nés entre 2002 et 2005 &gt; Départ : à partir de 13h50</p>	<p><b>KD TRAIL</b> &gt; 80 jeunes coureurs attendus &gt; 7 km et 280 m+ &gt; Départ : 15h15</p> <p><b>LA TEMPLIERE</b> &gt; 300 coureurs &gt; Course réservée aux femmes &gt; 7 km et 280 m+ &gt; Départ : 15h30</p> <p><b>VO2 TRAIL</b> &gt; 1000 coureurs &gt; 17 km et 730 m+ &gt; Départ : 16h</p> <p><b>TRAIL DES TROUBADOURS</b> &gt; 600 coureurs &gt; 11.5 km et 490 m+ &gt; Départ : 16h25</p> <p><b>REMISE DES RÉCOMPENSES</b> &gt; A partir de 18h</p>	<p><b>DIMANCHE 22 OCTOBRE</b></p> <p><b>GRAND TRAIL DES TEMPLIERS</b> &gt; 2500 coureurs &gt; 76 km et 3540 m+ &gt; Départ : 6h</p> <p><b>LA BELLE DE MILLAU</b> &gt; 2000 personnes &gt; Pour la Ligue contre le Cancer &gt; 4.2 km &gt; Départ : 11h de la place du Mandarous - Millau</p> <p><b>REMISE DES RÉCOMPENSES</b> &gt; A partir de 13h</p>

Site officiel de la course : <http://www.festivaldestempliers.com>



13 coureurs de l'association « **Oxygène PSA** » participaient à ces courses.

**Grand Trail des Templiers (76km-3600D+):** Philippe Boucharel, Fabrice Cifré, Philippe Delombre, Patrice Galeron, Daniel Géréma, Pascal Machavoine, Frédéric Maury, Marc-André Moulin, Laurent Pognon, Patrick Prian, Sabine Stéfani

**Mona Lisa Trail(28km-1000D+) :** Eric Fillatre

**VO2 Trail (17km-700D+):** Virginie Rejman

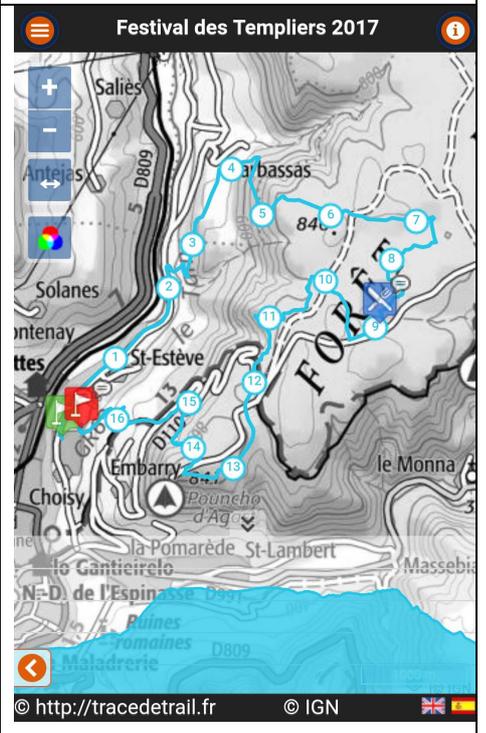
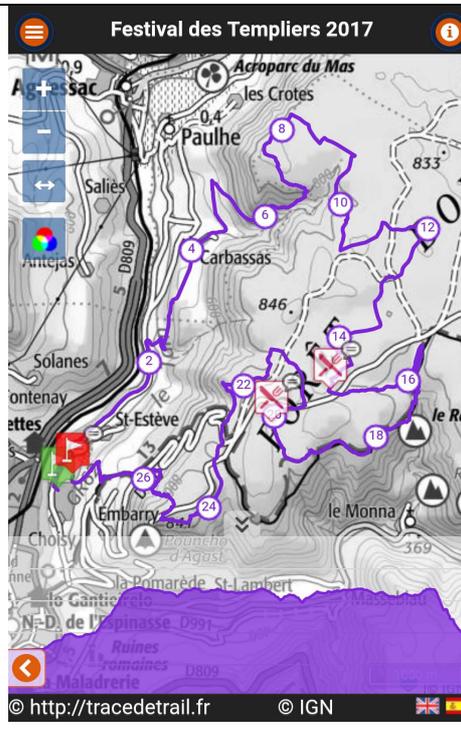
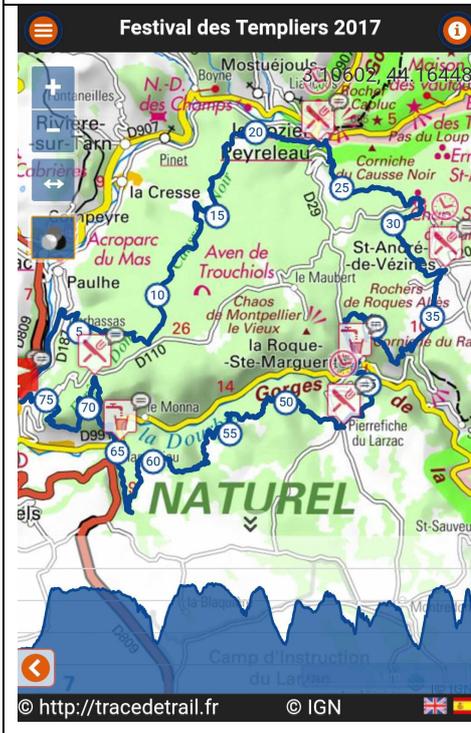


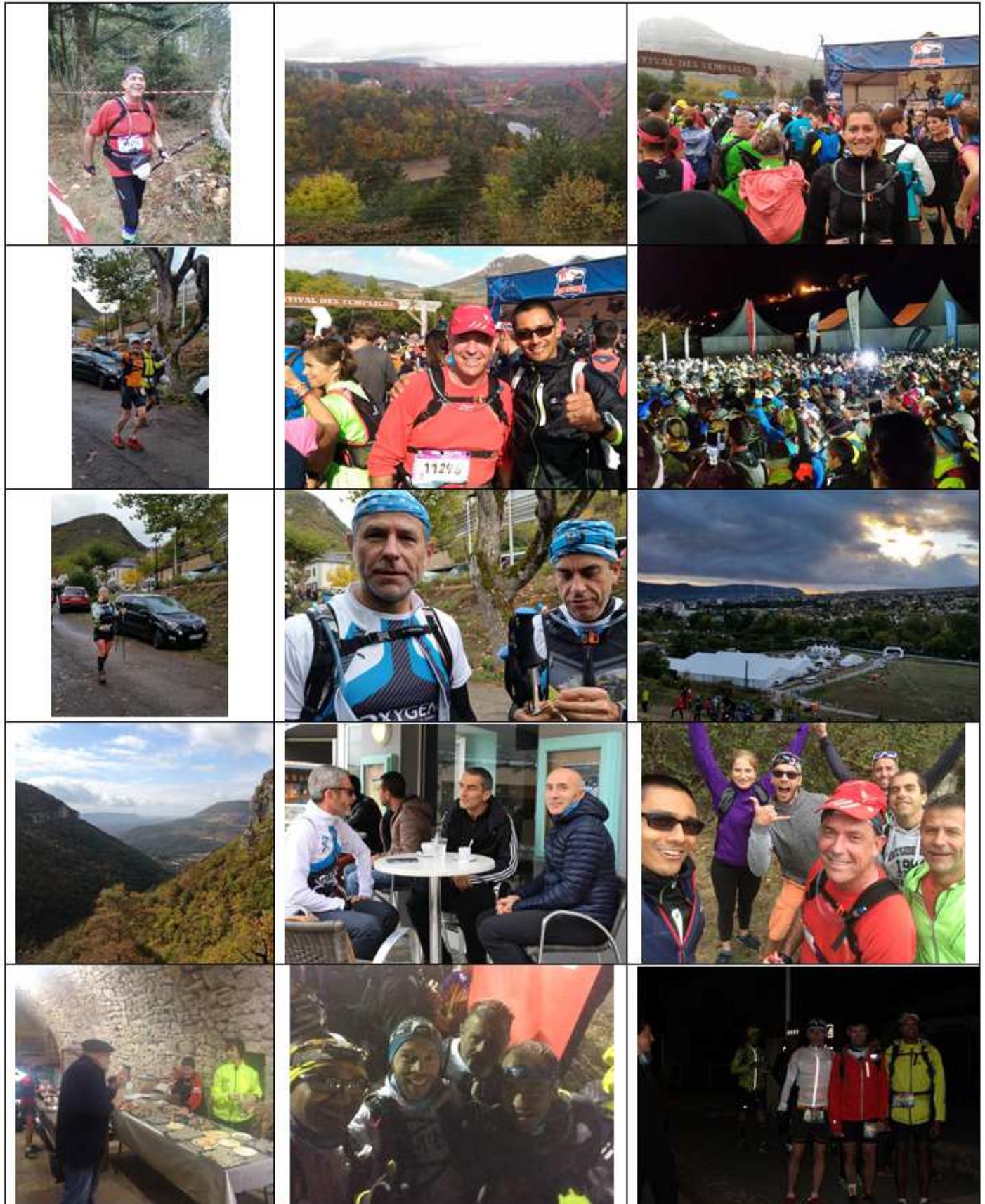
# Parcours & Profil de course

**Grand Trail des Templiers  
(76km-3600D+)**

**Mona Lisa Trail  
(28km-1000D+)**

**VO2 Trail (17km-  
700D+)**





# ANNEXE

## Commentaires des coureurs

### Daniel GEREMIA

<b>Parking :</b> 	Facile à trouver mais beaucoup de monde
<b>Remise des dossards :</b> 	Tip Top et de beaux sourires
<b>Parcours :</b> 	Soyez sur vos gardes...très piégeant, ne pas se laisser surprendre par la deuxième partie, bien plus complexe à négocier. Warning si pluie, terrain très glissant.
<b>Ravitaillements :</b> 	Ce sont les champions du monde...hors catégorie
<b>Organisation :</b> 	Toujours en amélioration et un salon Trail hyper bien fourni. Kdo de très bon niveau aussi.
<b>Ambiance générale :</b> 	Bonne mais surtout revoir mes copains d'Oxygène PSA c'est ce que je retiendrais ☺

C'était ma 5ème édition, celle-ci a été rallongée ainsi que du D+ supplémentaire.

	<b>Daniel GEREMIA</b>  			
	Dossard 1557 Grand Trail des Templiers - V2 H			
				
<b>Etat</b>	<b>Class.</b>	<b>Class. V2 H</b>	<b>Dernier point</b>	<b>Temps de course</b>
Finisher	599	37	Di. 17:46 Arrivée Millau	11:44:15

C'est comme cela que ça c'est terminé pour moi. Nous étions environ 2300 au départ. Sur la ligne toujours autant d'émotions, beaucoup de novices, ce grand trail fait partie du passage « obligé » pour de futurs Ultra trails. Le profil a donc rythmé mes décisions (prudence -accélération-récupération etc.), le tracé est magnifique, assez roulant, varié. L'ambiance dans les zones de ravitaillement est juste super sympa, beaucoup de monde. En conclusion. Allez faire ce Trail vous passerez dans des endroits magnifiques mais ne le subissait pas, il est piégeant.



**Fabrice Cifré**

<b>Parking :</b> ★★★★	Ça bouchonne mais il y a de la place. Il faut arriver tôt ou se garer loin et marcher un peu ☺
<b>Remise des dossards :</b> ★★★★★★	Bien organisé et fluide.
<b>Parcours :</b> ★★★★★★	Superbes paysages, terrain varié avec des chemins, des blocs de roches, du sous-bois, il ne manque que le sable... A noter : Ça part relativement tranquillement sur les 40 premiers km puis tout le dur se passe à la fin sur les 35 derniers km ☺
<b>Ravitaillements :</b> ★★★★★★	Excellents ! C'est très bien fournit : Roquefort, crêpes, salé, sucré, etc. Tellement bon qu'on a envie d'y rester pour se mettre à table ☺
<b>Organisation :</b> ★★★★★★	Grosse organisation, 10.500 coureurs chaque année. C'est énorme mais très bien géré ! C'est sans doute le plus gros rassemblement de trailers en France
<b>Ambiance générale :</b> ★★★★★★	Il faut aimer la foule mais de temps en temps c'est sympa ☺ Superbe ambiance avec très nombreux spectateurs, musique, show laser, grand village trail, etc.

Récit de course :

N'oubliez pas la lampe frontale ni les manchettes ou T-shirt manche longue. Parfois il fait chaud mais c'est souvent frais à cette date.

La première partie est roulante et par ailleurs il ne faut pas trop trainer car les barrières horaires sont assez courtes. On se fait donc un petit marathon à 8km/h avec quand même quelques belles montées.

Ensuite ça se complique un peu plus avec de grandes montées à forte pente et même quelques blocs rocheux à passer en mode escalade sur le 5 derniers km.

Les Templiers c'est un beau festival Trail à faire en groupe.

Il y a 15 courses avec toutes les distances de 10 à 100 km alors chacun peut prendre ce qui lui convient ☺



**Frédéric MAURY :**

<b>Parking :</b> ★★	<i>Les Parkings aux Templiers sont toujours très difficiles d'accès (bouchons), mais pas simples de faire circuler autant de véhicules sur une seule route d'accès !</i>
<b>Remise des dossards :</b> ★★★★★	<i>Très grosse organisation, donc la remise des dossards est une formalité ! Etrange quand même de devoir de nouveau fournir un certif ou licence (en version papier) alors que nous avons déjà transmis cela par mail !?!?</i>
<b>Parcours :</b> ★★★★★	<i>Superbe.....je vous en dis pas plus, allez voir les vidéos et vous comprendrez vite ! Attention toutefois, ce n'est pas un parcours si simple que cela.....les pentes y sont raides et occasionnent bon nombre de douleurs.</i>
<b>Ravitaillements :</b> ★★★★★	<i>Je ne vois rien à redire...c'est juste nickel ! Bon, un conseil ne pas prendre leur boisson énergétique...elles sont juste infâmes à mon goût !!</i>
<b>Organisation :</b> ★★★★★	<i>C'est une énorme organisation....très pro (y-a de superbes récompenses et prestations) ! Le souci est que faire 13 ou 14 courses en 3 jours c'est du délire !!! La course à l'argent ou à la médiatisation n'est pas vertueuse à mes yeux ! Je ne sais pas si j'y reviendrais rien que pour ce point de détail ! Mais je vous conseille de faire au moins une fois l'une des courses, car l'ambiance y est TOP !</i>
<b>Ambiance générale :</b> ★★★★★	<i>L'ambiance générale....j viens de le dire juste avant, c'est TOP ! On est dans le monde des Traileurs pendant 3 jours ! Sur le parcours, c'est idem, il y a du monde pour nous encourager même à 6h du matin ou à 22h pour les derniers....cela donne la pêche !</i>

**Récit de course :**

En 2008 j'avais fait les Templiers dans le petit village de NANT (72km 3200mD+ en 8h46' 177<sup>ème</sup> sur 2000)....j'avais fini en me disant dur dur « pas pour moi cette course » et donc en 2016 suite à l'abandon de Pascal, Sabine et Marco j'avais dit « la prochaine fois j viendrai avec vous sur le 76km ! ». Chose promise chose dû ! Alors me voici en 2018 à 6h du matin sur la ligne de départ des Templiers. Ma préparation a débuter en Août durant les vacances, mais rapidement des douleurs aux tendons d'Achille vont compromettre mes sorties en montagne....le mois de Septembre sera difficile, car le traitement des tendons aux ultrasons n'est pas magique, il améliore les choses mais doucement ! Associer a une charge d'entraînement croissante (sorties longues => +5km tous les week-ends....avec un maxi à 50km deux week-end consécutif !). Début Octobre j'enchaîne une grosse semaine à 150km (50km Trail des Rois Maudit D+2000m en 6h ; 50km dans la semaine et enfin 50km Trail Vesoul D+1300m en 4h40')....après cela je m'octroie une semaine de régénération avec du vélo et un footing. Etonnamment je sors de cette période de charge en plein forme avec de très bonnes sensations et presque plus de douleurs aux tendons ! J'aborde donc la course avec un bon moral. J'ai pris l'option de courir à l'ancienne « sans GPS et sans bâtons », car mon GPS ne tient pas plus de 7h et mes bâtons ne sont pas pliables donc encombrants dans certains secteurs techniques du parcours ! Je ne regrette pas le GPS par contre les bâtons vont me manquer par endroit ! J'ai fait une course raisonné, car je connaissais le final (montée du Cade et du Puncho)....10,7km seulement mais avec 820m D+....les traileurs de région parisienne n'imaginent même pas ce que cela représente !!! C'est du délire avec des véritables passages d'escalade....et le tout au bout de 60km ! Vous comprendrez si vous venez faire les Templiers. Une chose est certaine, j'y ai laissé mes illusions d'un chrono sous les 10h ! Et pourtant j'étais en 8h10 au pied de la montée au Cade.....c'est fou, 2h10' pour faire 10 bornes.....c'est plus que le record du monde sur marathon !!! Je peux vous dire que j'ai eu des crampes au niveau des tibias m'empêchant de pousser avec les mollets.....que j'avais par contre des super jambes en descente....le résultats est là 10h21' ! Devinez ce que je me suis dit en arrivant.... « c'est pas pour moi cette course ! »....hi hi hi hi j'en rigole maintenant ! ☺

Bilan 9ans après +5km +350mD+....et donc +1h36' !!!! Ce n'est pas beau de vieillir je me dis !!! Mais je me dis aussi que l'ancien parcours existe toujours...c'est le trail des Hospitaliers (<http://www.festival-des-hospitaliers.com/>) alors peut-être que dans 10ans j'y retrouverai mes jambes de trentenaire ! ☺

Bravo à tous les finishers des courses du Samedi et Dimanche...Sabine et Marco, je ne vous oublie pas et j'espère que vous aurez l'occasion de prendre votre revanche !

A+ Fred



**Pascal Machavoine**

<b>Parking :</b> ★★	<i>A proximité c'est très chaud pour trouver une place</i>
<b>Remise des dossards :</b> ★★★★★	<i>L'organisation est rodée depuis 23 ans</i>
<b>Parcours :</b> ★★★★★	<i>Exigent, Technique mais des Vues Magnifiques, des couleurs d'automne magnifique. Les Causses s'est beau</i>
<b>Ravitaillements :</b> ★★★★★	<i>Suffisant en nombre et en qualité, manquait seulement des Tucs et du Saucisson</i>
<b>Organisation :</b> ★★★★★	<i>L'organisation est rodée depuis 23 ans</i>
<b>Ambiance générale :</b> ★★★★★	<i>Excellente des supporters sur tous le parcours</i>

Il y a deux ans mon CR sur cette épreuve se résumait à un parallèle entre la « tête et les jambes ». Sur ce type d'épreuve l'un ne va pas sans l'autre et en 2015 « j'avais perdu la tête » à Massebiau à environs 8 kms de l'arrivée et décidé de stopper ma course .....

Cette année « la tête et les jambes » étaient au rendez-vous et ceux malgré une coupure hivernale de 5 mois pour raison de blessure .....j'ai « réappris » à courir début mars avec des séances de 15 ' minutes en footing.

Cette reprise en douceur, m'auras permis de diversifier mes activités sportives (natation, vélo) et de ce fait de ne pas « trop » charger en CAP et de partir sur une préparation longue pour cette épreuve (18 semaines) en incluant deux « test match »

En juin, trail de la Factrice 25 km et D+ 1100 (sur la 6666 )

Tout début Octobre, Trail des Rois Maudits 50 km et D+ 2000

Est-ce ceci qui m'aura permis d'avoir l'impression d'être sur « mon petit nuage » et de faire la course parfaite, rassurez-vous il y a eu souffrance par moment .....en effet la médaille de finir ne s'obtient pas aisément ...

Pour celles et ceux qui voudraient tenter l'aventure les Templiers sont à aborder avec beaucoup d'humilité



Bouche Grande Ouverte pour Croquer la Médaille de Finisher



**Patrick PRIAN:**

<p><b>Parking :</b> ★★★★</p>	<p>Il y a beaucoup de monde : les prudents se lèvent très tôt pour trouver une place proche du départ ; les téméraires doivent avoir le Dieu du parking avec eux ☺</p>
<p><b>Remise des dossards :</b> ★★★★★</p>	<p>Organisation bien rodée depuis des années : pas d'attente malgré toutes les courses des Templiers</p>
<p><b>Parcours :</b> ★★★★★</p>	<p>Assez roulant dans la première partie. Il faut garder des forces pour la deuxième moitié avec des côtes à fort dénivelé et des descentes casse-cou. De beaux paysages s'offrent au trailer distrait ou rêveur...mais attention aux chutes ☺</p>
<p><b>Ravitaillements :</b> ★★★★★</p>	<p>Exceptionnel : parmi les meilleurs ravitaillements que j'ai connus en qq années de trail ; après il faut bien choisir ☺</p>
<p><b>Organisation :</b> ★★★★★</p>	<p>Connaît bien le trailer et ses besoins. Outre la gestion efficace de plus d'une dizaine de trails, j'ai été agréablement surpris par l'énorme salon du trail</p>
<p><b>Ambiance générale :</b> ★★★★★</p>	<p>Un public sympathique, une organisation percutante et des trailers aux anges (oui c'est bien un des paradis du trail ☺)</p>
<p><b>Récit de course :</b> Km23 Peyreleau en 3h de course; Km34 Saint André de Vezines en 4h48 : ça roule bien au début Km47 Pierrefiche en 6h22 les difficultés commencent Km65 Massebiau en 10h38 donc 5km/h de moyenne Km69 Le Cade en 11h38 le petit raidillon est un aperçu du reste Km73 Pouncho d'Agast en 12h48 de plus en plus dur ☺ ou la fatigue ☺ donc je cours de moins en moins... Km76 en 13h32 la dernière descente est vraiment glissante ; acclamé comme un roi à l'arrivée ☺</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

