

# La 6000D

26/07/2014  
25<sup>ème</sup> édition



## Compte rendu de la course



Site officiel de la course :  
<http://www.la6000d.com/>



8 coureurs membres de l'USCPCA-RP Athlétisme participaient à cette course.  
(manque sur la photo Monique Monneraye)



# Parcours & Profil de course

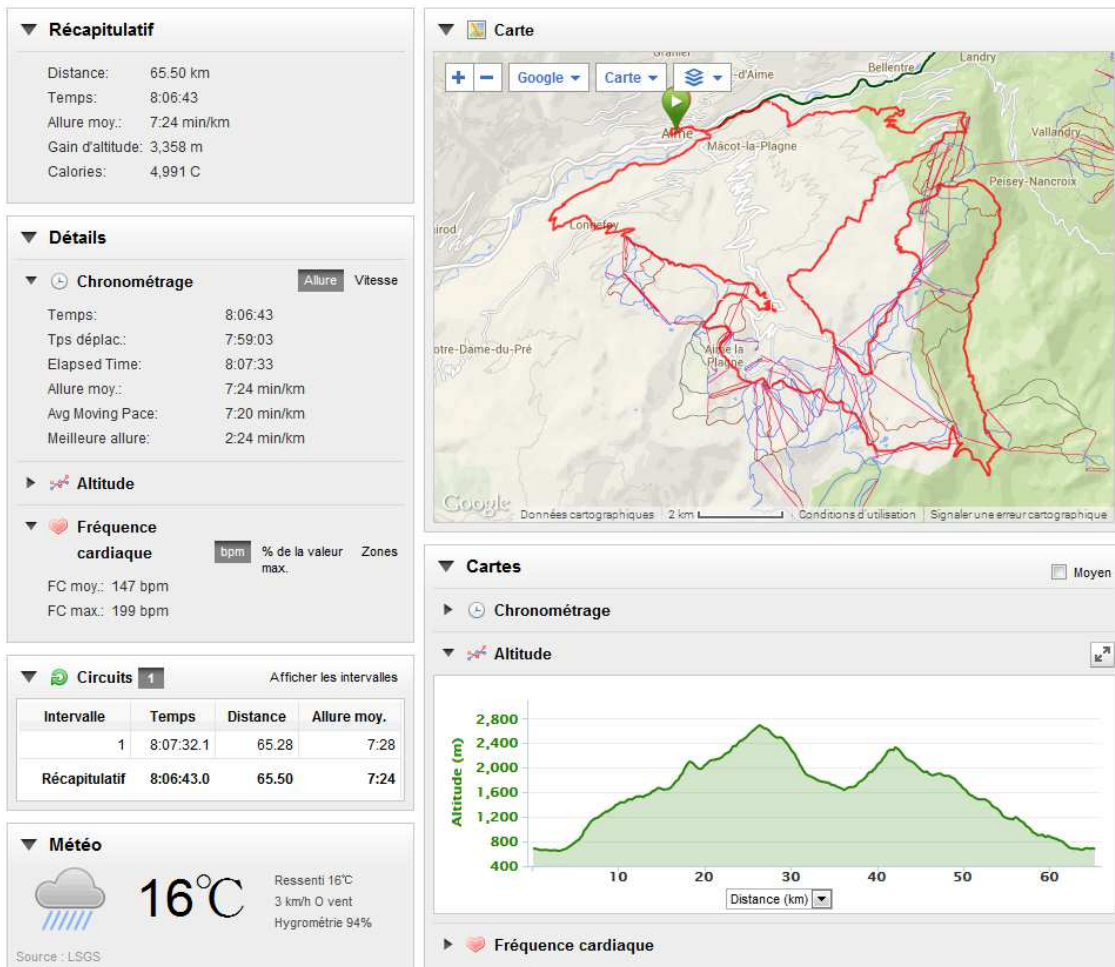
## Parcours « B » théorique (sans le glacier)



### PARCOURS DE REPLI :

En raison de la météo : passage sur le glacier annulé. Le Plan B avec une distance et un dénivelé quasi identiques avait été tracé la veille. Il s'agit d'un parcours inédit avec un détournement au col de la Chiaupe et un point culminant à 2700m. C'est la 2nde fois depuis 25 ans que le tracé est modifié (1ère fois il y a 2 ans).

## Parcours réel (65.5km et D+3358m)



## Informations Générales

Pour Samedi,

Temps changeant avec nombreux nuages mais aussi des éclaircies. Rares averses possibles (neige plus haut que 3200 m). Les nuages accrochent par moment le haut des pentes et les sommets.

Le vent domine de NORD-OUEST à NORD, 10 à 20 km/h.

Les températures, bien fraîches au petit matin, avoisinent au meilleur de la journée 22 degrés à Aime, 13 degrés à Plagne Bellecôte et 5 degrés au glacier.



### Infos en +

Le dernier concurrent a mis plus du double de temps que le 1er, soit **13h00** de course. Les premiers arrivés ont couru à une allure de **11,28km/h** pour Sébastien Spehler et **9,26km/h** pour Maud Gobert.

**11** nations présentes pour **2228 athlètes à l'arrivée (2725 personnes engagées)** entre la 6000D, le Trail des 2 lacs et la 6 Découverte.

Liste des nations présentes : France, Italie, Portugal, Maroc, Grande Bretagne, Belgique, Hollande, Luxembourg, Danemark, Suède, Népal.



# Résultats

**Nom de la course :** La 6000D  
**Distance :** 65.5 km  
**Dénivelé :** 3358 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<b>Vainqueur de l'épreuve :</b>	<b>5h37'44"</b>	<b>1<sup>er</sup></b>	<b>1<sup>er</sup> SH</b>
MOULIN Marc-André	7h46'37"	101 <sup>ème</sup>	62 <sup>ème</sup> SH
MAURY Frédéric	8h06'43"	146 <sup>ème</sup>	48 <sup>ème</sup> VH1
CIFRE Fabrice	9h17'05"	430 <sup>ème</sup>	154 <sup>ème</sup> VH1
DARIO Sabine	10h20'23"	777 <sup>ème</sup>	18 <sup>ème</sup> VF1
MONNERAYE Monique	10h25'22"	801 <sup>ème</sup>	6 <sup>ème</sup> VF2
MACHAVOINE Pascal	10h38'56"	886 <sup>ème</sup>	281 <sup>ème</sup> VH1
CARIMALO Daniel	12h00'09"	1209 <sup>ème</sup>	143 <sup>ème</sup> VH2
DABIN Sylvie	12h07'33"	1230 <sup>ème</sup>	15 <sup>ème</sup> VF2
<b>Dernier « finisher » de l'épreuve :</b>	<b>13h10'58"</b>	<b>1301</b>	<b>SH</b>
<b>Nombre d'inscrits</b>		<b>1662</b>	
<b>Pourcentage d'abandons</b>		<b>21%</b>	

L'USCPCA-Rp Athlétisme se classe 11<sup>ème</sup> équipe.

## 6000 D

**1662** engagés

**1397** partants

(8% de femmes)

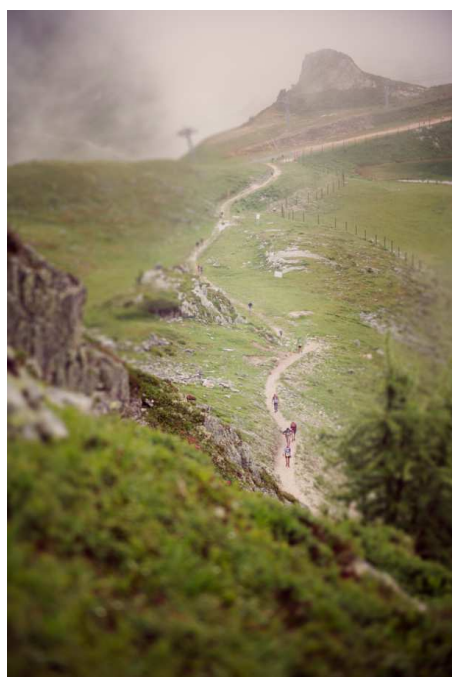
**83** abandons

**13** hors délais

**1301** arrivés



# USCPCArp Athlé ... en photos









# ANNEXE

## Commentaires des coureurs

Pour vous faire un avis sur cette épreuve si vous souhaitez y participer lors d'une prochaine édition et pour vous aider à la préparer, voici les commentaires et notations des coureurs

Pour les coureurs participant, cela permet de se relire d'une année sur l'autre pour améliorer ce qui n'a pas fonctionné et reprendre ce qui était bien (tenue, alimentation, gestion de course, etc.)

### Daniel CARIMALO

<b>Parking :</b> 	<i>Facile à trouver, proximité du départ, pas besoin d'arriver très tôt pour trouver une place.</i>
<b>Remise des dossards :</b> 	<i>Simple et efficace.</i>
<b>Parcours :</b> 	<i>Type de parcours (chemins dominants, peu de route) beauté des paysages de montagne, plaisir à courir, boueux par endroit, avec des cailloux.</i>
<b>Ravitaillements :</b> 	<i>Nombre, qualité, quantité, rien à ajouter.</i>
<b>Organisation :</b> 	<i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, c'était parfait.</i>
<b>Ambiance générale :</b> 	<i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, je m'attendais à un espace plus important des exposants vu l'importance de cette course. C'est une affaire de spécialiste.</i>

### Récit de course :

La 6000D, on me l'avait souvent proposée, puis lors de cette 25ème édition j'ai craqué.

Depuis un début de saison orienté semi (2), et marathon (4), je me suis autorisé un petit allègement dans le programme d'entraînement.

De ce fait pour cette course je suis venu dans le but de terminer, connaissant très bien la difficulté due au dénivelé + et -.

Après un voyage toujours sympa, nous arrivons à Aime La Plagne. Il fait beau, on se croirait presque en vacances ...le paysage est magnifique, sous ce très beau ciel bleu.

Nous retrouvons Fabrice au village à côté, après qu'il se soit fait une petite séance au niveau du glacier, histoire de se préparer pour la prochaine course prévue en Aout.

La pasta partie fut simple, mais avec 2 choix possible de pates, rien à dire, seulement une ambiance un peu en berne !

Pour ma part, je passe la nuit au gymnase, 1ère expérience, plutôt sympa.

Le départ s'effectue à 6H ce samedi 26 Juillet, il pleut...Avec 1700 personnes au départ,



n'ayant vu aucun du groupe, je m'élançais tranquillement. Après quels petits km, je rencontre Sylvie & Monique, puis Pascal & Fabrice, quand à Fred et Marco, ils sont déjà très loin devant. Je poursuis l'aventure seul, et au ravito N°1, revoilà la paire Fabrice-Pascal, Km 22.

Après cet arrêt, une belle ascension se présente à nous, et je ne suis pas au mieux, en effet j'accuse un coup de pompe, (manque de peps), ayant tenté de manger un peu au ravito, j'espère la suite meilleure.

J'ai persisté jusqu'au prochain ravito, en me souhaitant un renouveau d'énergie, mais en vain ! Je subissais la course.

Je m'efforçais donc de m'alimenter au mieux à chaque arrêt. Je fus très heureux quand Florence KLEIN me prêta spontanément par 2 fois ses bâtons ...cela fait vraiment plaisir. (très très sympa cette sportive...).

La dernière ascension au niveau des cailloux blancs fut longue et difficile ...

Enfin j'arrivais donc à Bellecote, barrière horaire 15H30, j'ai 1 heure d'avance, mais la forme est loin d'être olympique ! Tiens voilà Sylvie, après une petite halte, nous repartons ensemble et toujours motivé pour en finir, reste 18 kms !

Une averse nous accompagne, qu'importe ...ce dernier tronçon me paraît moins difficile, la ligne approche. L'accueil au dernier ravito est très sympa, musique et applaudissement, super.

Je souhaite vraiment passer sous les 12H, le ciel menace, la forme revient, et je m'accroche pour terminer en : 12 H 00 00 09, la première fois que les centièmes s'affichent sur un compteur en course à pied !

Et heureux d'avoir franchis cette ligne d'arrivée avec une belle médaille... Merci Sylvie d'avoir partagé durant un instant ce dernier secteur de la course et bravo aussi à toi.

Encore un grand moment sportif que l'on aura plaisir à raconter entre nous, et merci à la fine équipe...



**Marc-André MOULIN & Frédéric MAURY:**

<b>Parking :</b> ★★★★★	<i>Un peu loin du départ dans un faux plat montant mais accessible.</i>
<b>Remise des dossards :</b> ★★★★★	<i>La remise des dossards sans problèmes pas trop de monde le cadeau n'est pas au même endroit passage obliger sur le village pour se le procurer normal business oblige.</i>
<b>Parcours :</b> ★★★★★	<i>Parcours très beau un peu technique dans certaines descentes et dommage pas de montée au glacier pour cause de météo. Balisage très très correct impossible de se perdre !!! Le seul bémol la fin du parcours avec 2kms de bitume sur une piste cyclable qui longe le cour d'eau et le fameux faux plat montant et sans oublier le petit tour dans la ville avant la ligne d'arrivée. Parcours qui fait un peu plus de 65kms et non 63.</i>
<b>Ravitaillements :</b> ★★★★★	<i>Ravitaillements impeccable du sucré, du salée, de l'eau, du coca, de l'eau pétillante, du citron, de la boisson énergétique, fromage, saucisson, tuc, barres, raisins, bananes et j'en oublie</i>
<b>Organisation :</b> ★★★★★	<i>Pasta party la veille du départ et le lendemain midi. Possibilité de dormir dans le gymnase la veille et le soir de la course. Organisation au top ils sont bien rodé depuis le temps (25ans) seul petit point si on peut dire négatif le tee shirt de finisher pour cette date d'anniversaire est d'une couleur très « flashi »</i>
<b>Ambiance générale :</b> ★★★★★	<i>Très bonne ambiance conviviale et plusieurs courses en dehors de la 6000D (Trail des 2 lacs, 6découverte, Rando des vignes et la 6D kids) dont une petite course pour les enfants.</i>

**Récit de course :**

je laisse Fred faire le récit de notre course ☺ !!!

Ok alors je prends le relais de Marco, concernant notre 6000D, quoi dire...que l'on connaît pas mal de chose (D+, parcours, type de terrain, etc...). Nous avons toutes les données pour faire une bonne course. Départ sous une petite bruine (je trouve rien de mieux que de partir avec ma veste de pluie.....au bout de 5km j'ai dû tout retirer même ma visière !). La première partie jusqu'au ravito nous l'avons fait sur un bon rythme sans trop de difficultés physique. Après La Plagne (20<sup>ème</sup> km), la montée à Roche de Moi (2700m) se fait dans un petit brouillard et une température assez fraîche....nous basculons directement dans la descente sans monter au glacier (2<sup>ème</sup> fois pour moi que je rate le glacier !). La descente du dérochoir est très raide et technique....nous faisons attention de ne pas faire d'erreur de pied ! Le parcours « B » de repli nous fait descendre jusqu'à 1600m au pied du col de la Chiaupe (40<sup>ème</sup> km). Là dès les premiers lacets du col, je laisse partir Marco qui arrive à trotter, l'écart grandi rapidement. Maintenant c'est chacun sa course et pour moi la phase de gestion de l'effort. Les 18 derniers kilomètres seront vécu de façon différente Marco en mode « à fond » et moi en mode « un pied devant l'autre ». La 6000D reste une grande et belle course en montagne qui donne toujours envie d'y revenir !





**Pascal Machavoine :**

<b>Parking :</b> ★★★★★	Facile d'accès, accès au départ par « la fameuse piste cyclable » de l'arrivée
<b>Remise des dossards :</b> ★★★★★	<i>Etant arrivé la veille de la course pas de soucis</i>
<b>Parcours :</b> ★★★★★	La météo nous « a interdit » le passage au glacier mais le parcours B nous a offert autant de km et de D+. J'ai particulièrement apprécié l'ascension de L'Arpette (pas de nuage pas de brume, donc de belle vue de montagne). Par contre pourquoi finir par cette piste cyclable..
<b>Ravitaillements :</b> ★★★★★	<i>Impeccable</i>
<b>Organisation :</b> ★★★★★	<i>Rien à redire, Des lots spécifiques 25 ans, des bénévoles sympa , Grosse Epreuve qui a su « rester simple »</i>
<b>Ambiance générale :</b> ★★★★★	<i>Bonne enfant, Toujours plaisant d'entendre son prénom scandé par les spectateurs</i>

Ma première 6000 D la dernière étape avant le GRP.

Cette course j'en ai entendu parler en 2011 par Frédéric et Fabrice, à l'écoute de leur récit, je me suis dit jamais je ne pourrais faire une telle course et j'avais même rassuré Myriam que jamais au grand jamais je me lancerai dans de telles épreuves.

Et 3 ans après je suis sur la ligne de départ .....et pour préparer le GRP ....

Et comme pour le Marathon du Mont Blanc je prendrai le départ avec une entorse, datant de moins d'une semaine.



Séance Strap chez SportAkileine qui me permet d'aborder la course sereinement.

Ma faible expérience dans le trail de montagne et suivant les conseils que mon promué mes Mentors.. je pars sur une base de 11 h 30 pour boucler cette « fameuse course des géants »

Je passe la ligne après 10 h 38 de course, après avoir dû gérer une fringale après l'ascension de la Roche de Mio....et un coup de chaud entre Plagne Bellecôte et Aime.

Je fini fatigué certes mais pas au bord de l'épuisement comme j'ai pu le constater pour certains concurrents.



Et quelle ne fut pas ma surprise le lendemain, les cuisses « piquaient » comme après une grosse sortie du weekend, comme quoi la récupération passe par la préparation d'avant course.

Un grand Bravo à Monique, Sylvie, Sabine, Marc-André, Frédéric, Daniel et Fabrice qui sont toutes et tous Finisher sur cette 25<sup>ème</sup> édition de la 6000D.

Un grand Merci à Myriam de supporter les contraintes de cet agenda d'entraînement plus que chargé depuis début juin...

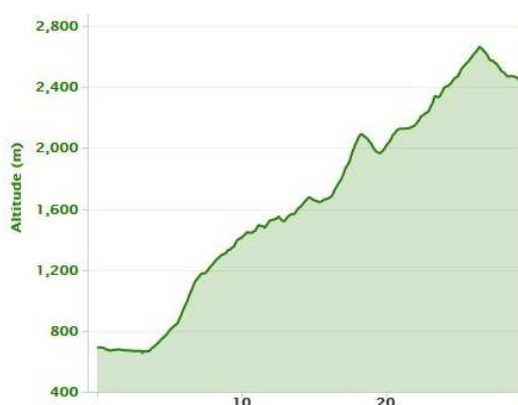


## Fabrice CIFRÉ

<b>Parking :</b> ★★★★★	Grand parking à proximité Il est possible de ne pas prendre la voiture pour cette course ! Train de nuit le jeudi soir (ou de jour le vendredi ), hébergement gratuit proche de la gare en lit de camp dans le gymnase, départ/arrivée de course proche de la gare.
<b>Remise des dossards :</b> ★★★★★	Rapide, pas de problème
<b>Parcours :</b> ★★★★★	Beau parcours de montagne. En sous-bois au début et à la fin mais la plus grosse partie se fait à découvert => Attention coups de soleil et hydratation s'il fait chaud ! Les 3 derniers km se font sur une piste cyclable, c'est dur pour les cuisses et le mental mais cela fait partie de la course, il faut s'y préparer.
<b>Ravitaillements :</b> ★★★★★	Bien répartis et très complets :Fromage, TUC, saucissons, noisettes et amandes, bananes et oranges, boissons énergétiques, barres de céréales, etc.
<b>Organisation :</b> ★★★★★	Course très bien organisée depuis 25 ans ! Parfait !
<b>Ambiance générale :</b> ★★★★★	Animations pour enfants au village du départ/arrivée. Remontées gratuites pour tous le jour de la course => supporter présents sur tout le parcours s'il fait beau...

## Récit de course :

Cette course était pour moi la dernière étape de préparation pour le Grand Raid des Pyrénées fin août. Je suis parti un jour plus tôt pour faire toute la montée de la course en mode « reconnaissance de parcours » du départ jusqu'au glacier histoire de cumuler un peu de D+ ☺

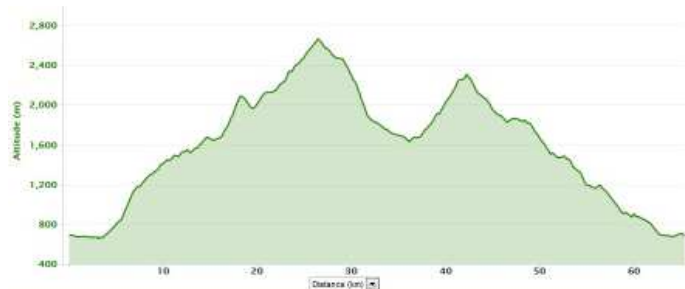


**29km et 2300m de D+** le vendredi de Aime à La Roche Mio.  
J'en ai profité pour visiter la grotte de glace au sommet ☺  
Retour en cabine pour ne pas trop user les cuisses



65km et 3200m de D+ le samedi pour la course. Toujours les mêmes conseils sur des grandes courses comme ça : partir tranquillement pour pouvoir terminer en forme et gagner des places dans la seconde partie.

Je termine les 3 derniers km (piste cyclable) à 11,5km/h (5'12/km) après 60km de course. Ça fait plaisir de finir une course sans crampes ni fatigue !



Passage dans la piste de Bobsley



Photo souvenir ☺

Rédaction du compte rendu  
MAURY Frédéric

USPCArp Section Athlétisme  
La 6000D 2014

