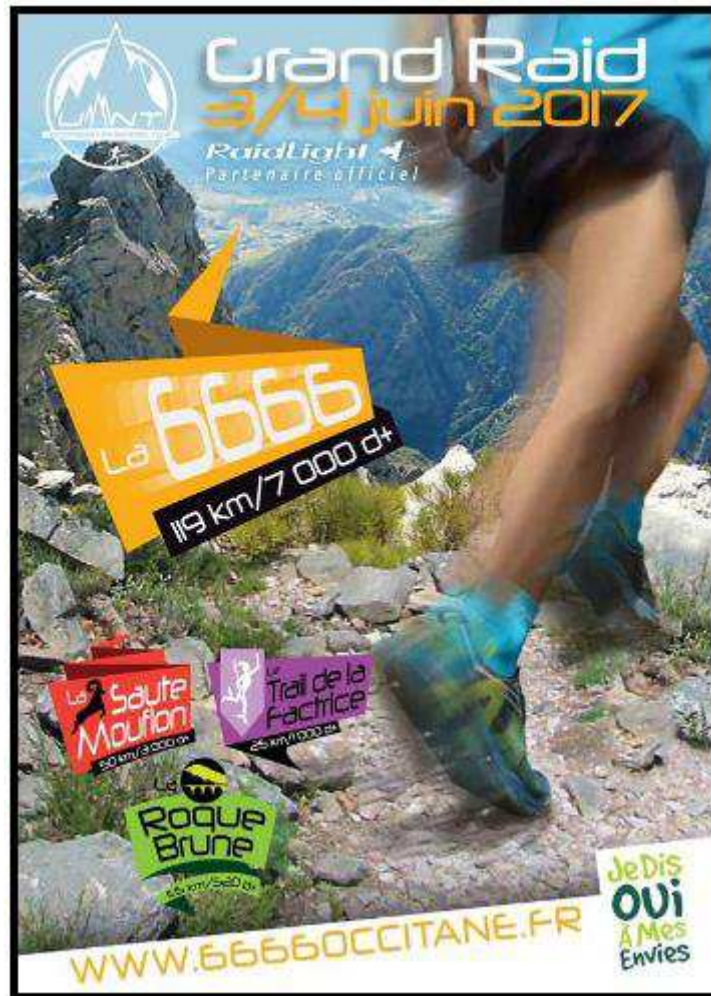


La 6666 Occitane

3 et 4 / Juin / 2017
8^{ème} édition

Compte rendu de la course

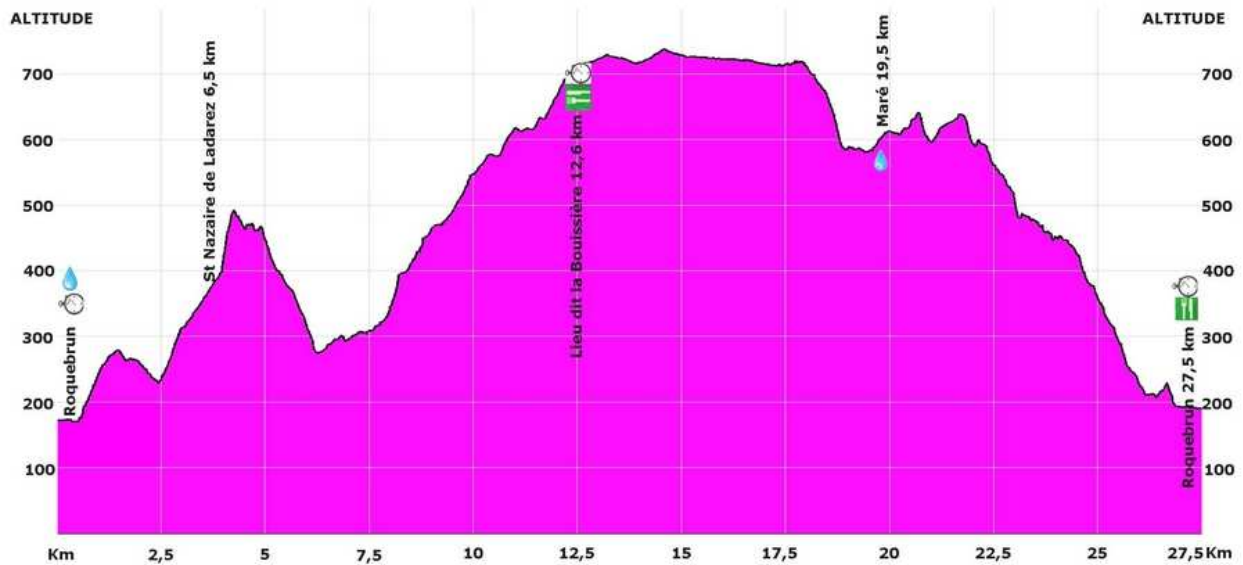


Site officiel de la course :
<http://www.6666occitane.fr/fr/>

6 coureurs de l'association « **Oxygène PSA** » participaient à cette course.

Parcours et Profil





Informations générales

L'Occitane un bonheur d'ultra, créé par un spécialiste de la longue distance.

Antoine GUILLON, champion 2015 de l'Ultra Trail® World Tour, vainqueur 2015 de la Diagonale des Fous (2ème en 2007, 2010, 2012 et 2016, 3ème en 2008, 4ème en 2009, 2011 et 2013), vous a concocté des parcours : ultra sauvages, aux terrains variés, aux paysages surprenants, à la technicité bien dosée, conviviaux, avec des ravitaillements de qualité.

Tout est réuni pour un événement à la hauteur de votre passion.

Météo : 21°C le matin, 27°C l'après-midi et de la pluie en soirée sur Roquebrun



Résultats

Nom de la course : La 6666

Distance : 119 km

Dénivelé : 7000 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	15h19'	1^{er}	VH1

COTTEBRUNE Christophe	29h15'	183 ^{ème}	78 ^{ème} VH1
STUTEL Nicolas	29h15'	184 ^{ème}	79 ^{ème} VH1

Dernier « finisher » de l'épreuve :	31h18'	208^{ème}	SH
--	---------------	--------------------------	-----------

Nom de la course : La Saute Mouflon

Distance : 50 km

Dénivelé : 3000 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	5h48'	1^{er}	SH

FEASSON Michel	8h59'	70 ^{ème}	1 ^{er} VH4
CHAUVIN Eric	12h03'	214 ^{ème}	36 ^{ème} VH2
FOUQUES Robert	12h26'	217 ^{ème}	37 ^{ème} VH2

Dernier « finisher » de l'épreuve :	13h21'	230^{ème}	73^{ème} SH
--	---------------	--------------------------	----------------------------

Nom de la course : La Factrice

Distance : 26 km

Dénivelé : 1000 m

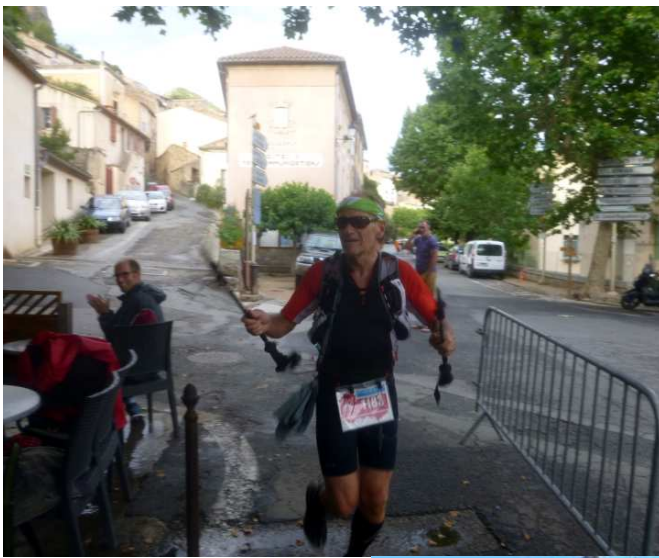
Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	2h22'	1^{er}	SH

MACHAVOINE Pascal	3h24'	65 ^{ème}	8 ^{ème} VH2
-------------------	-------	-------------------	----------------------

Dernier « finisher » de l'épreuve :	5h14'	180^{ème}	59^{ème} SH
--	--------------	--------------------------	----------------------------

Photos





ANNEXE

Commentaires Coureurs

Christophe COTTEBRUNE

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Difficile de donner un avis personnel car aucune contrainte, vu que nous étions au camping municipal. Mais vu la configuration de la ville, il doit être difficile de trouver une place pour poser son véhicule. Notre seul « problème », c'est la traversée du pont de Roquebrun qui ne possède pas de trottoir. Juste assez large pour 2 voies de voiture.
Remise des dossards : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i>	Retrait des dossards le vendredi après-midi de notre arrivée sous un soleil de plomb.
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Pour la distance du 119km, le parcours est long, voire très long, extrêmement difficile, technique, très pierreux et même si on ne monte pas à plus de 1050 m, 6600m de d+ et autant de d-, il arrive de descendre moins vite que de monter. Balisage, surtout la nuit, laisse à désirer. Rubanage quelque fois attaché à l'envers et donc la bande réfléchissante est dans le nœud... Parcours à déconseiller pour un débutant sur l'ultra ou sans bonne préparation.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Rien à dire. Ravitos bien espacés et bien fournis. Il faut savoir qu'un point ravito est primordiale pour le traillleur. Ils ne doivent pas être trop espacés.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Pas de SAS sur ce trail de 119km au départ 😊. Un ravito au 84 ^{ème} km où on peut récupérer un sac avec des affaires propres et prendre une douche. Point atteint vers 1h45 du matin par Nicolas et moi. 2 t-shirts dont un à l'arrivée avec « finisseur » plus une bouteille de Saint Chinian (cru de la région).
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	L'animation pour les enfants est la course de 50 km....
Récit de course :	Départ de la course à 6h du matin sous une chaleur lourde. Depuis quelques jours, j'étais braqué sur la météo du 3/4 juin en espérant un temps clémente sans coup de chaud ni pluie et pas trop froid. Arrivé le vendredi, les orages pour le lendemain étaient annoncés mais c'est l'heure qui évoluait sans cohérence (11h... 16h... 14h... 20h... etc et même la nuit...). La pluie allait tomber mais quand ?!!! Avec Nicolas nous avons décidé de faire cet ultratrail ensemble mais avec un entrainement personnel. Pour ma part, j'étais sur un fort kilométrage par semaine sans regarder le d+. J'étais sur une moyenne de 100 km par semaine avec des semaines à 120 km. Le plus difficile c'est de tenir la distance en enchainant les semaines sans trop faiblir.



Une équipe de 2 avec 1 objectif commun : Terminer. Pour 2 raisons différentes : Nicolas lui permettre d'avoir ses points pour la diagonale des fous à la Réunion au mois d'octobre et moi, passer la barre des 100 km en trail. J'en conviens, celle de Nicolas est plus importante que la mienne, c'est pour cela que tant que j'ai pu, je me suis mis à son service.

Nous partons dans le premier tiers des traillleurs pour ne pas subir les points d'étranglement sur le début du parcours et être en difficulté sur les premières barrières horaires. Ceci a pour conséquence de partir plus vite que prévu en suivant le rythme de la course. Nous arrivons à la première barrière horaire à 8h30 soit avec une heure d'avance. Nicolas me dit que nous sommes trop rapides et ces efforts vont se payer sur la fin. Il n'a pas tort sur le fond. Pour ralentir le rythme, ce sont des pauses photos que nous faisons pour admirer le paysage tant que le moral le peut encore.

Notre manque d'habitude sur des longues montées, nous fait nous poser des questions. Pour aller au prochain ravito, on monte et on descend combien de fois ? Sur le profil en graphique qui est sur notre dossard (très bonne idée), ce sont les vrais montés qui sont représentés. Les difficultés de 10min sont des micros aspérités du parcours qui sont dans l'épaisseur du trait du profil Mais pas pour nous et nos jambes ☹.

Je me sens bien. J'ai de bonnes sensations et je retrouve mes reflex avec les bâtons en montée mais aussi en descente. Nicolas a des difficultés sur le début du parcours. Ses muscles se tétanisent et plusieurs débuts de crampes surgissent sans prévenir. Puis arrive sa première chute sur un petit chemin de montagne, sur du plat, son pied butte sur une pierre ou une racine, et voilà Nicolas en glissade sur le ventre sur 2 ou 3 mètres. Son arcade sourcilière touche un caillou au milieu du chemin mais sans bobo.... Un ruisseau lui permet de se laver plus loin pour être plus présentable au prochain ravito où Nicolas va se faire soigner par une infirmière. Cela remonte le moral ☺.

La pluie nous prend vers 16h juste après le ravito « eau » de La Fage au 47^{ème} km et ce pour 2 heures, jusqu'au ravito d'Andabre à mi-course (60km). Cette jonction entre les 2 ravitos est éprouvante à cause de la pluie et de la montée très venteuse dans une région où la végétation à grillé. L'effort constant en montée, je sens que je peine. Nicolas est mieux et passe devant. Je m'accroche. En haut il fait une pause pour prendre quelques photos. J'ai hâte d'en terminer avec ce passage très venteux et donc je continue. Comme il est mieux que moi, il me rattrape et nous reprenons notre périple ensemble pour redescendre vers le prochain ravito. Arrivé à Andabre, c'est le contrôle des sacs pour tout le monde. Lampes frontales, téléphone et couverture de survie. Nous passons ce contrôle haut la main. Mais c'est à ce moment que mon estomac va me faire des misères. Dès que j'avale quelque chose, il se met à faire des ronds. J'essaye de m'hydrater et d'avaler une soupe mais rien ne passe. Il est 18h, nous avons 2 heures d'avance sur la barrière horaire mais le plus difficile est à peine entamé. La montée de la difficulté de la course qui culmine à 1050 mètres. Pas très haut par rapport aux Alpes, mais avec un dénivelé d'enfer. Nous culminons durant cette période à 1,5km/h de moyenne avec un très fort vent qui nous déséquilibre très souvent. Cette montée est interminable. On ne voit jamais la fin. Nous sommes pointés en haut. Des rafales à plus de 100 km/h de coté nous empêche de trotter (enfin après l'effort surhumain que nous venons de faire dans la montée, l'idée ne nous vient pas à l'esprit). Une jeune femme nous pointe avant la petite redescente vers Douch. Elle est seule en plein vent... L'arrivée à Douch se fait juste avant la nuit. 70km de course avalée. Nous allumons nos frontales avec Nicolas peut après notre départ de Douch. C'est la descente technique qui nous attend de nuit. Notre progression va être périlleuse. 700m de d- au pas à chercher notre chemin parmi les rochers. C'est interminable. Durant cette descente, Nicolas fait sa deuxième chute sur le dos et s'explode le coude. Un traillleur infirmier est dans notre petit groupe à ce moment-là. Il essaye de lui faire un pansement pour arrêter le saignement mais cette chute va porter un lourd coup au moral de Nicolas. Il va être en galère sur toute cette descente. La peur de retomber. Durant cette descente au pas, nous arrivons sur un plateau rocheux, la nuit empêche de voir le paysage qui nous entoure. Plus de balisage. Nous allons de quel côté ? la gauche est ouverte, c'est mon option (je suis devant). Un ordre nous parvient en provenance du bas « A droite », « A droite ». C'est à nous que l'on crie cet ordre !!!!???? je continue à gauche. L'ordre se fait plus fort « A droite ». Nicolas derrière moi, voit un passage sur la droite. Nous partons vers ce chemin et continuons à descendre jusqu'à voir une personne dans un hamac en train d'épié les frontales arrivé sur ce promontoire pour donner l'ordre que c'est à droite le passage. A gauche c'est un ravin.... Un balisage plus serré aurait été plus approprié je pense.... Nous continuons à l'allure de Nicolas jusque St Martin un point d'eau en pleine montagne à la lumière d'un groupe électrogène. Nicolas se fait soigner moi, je m'étale sur une chaise avec un verre de coca. Pas de soupe ici. 80km. Le parcours le plus technique est passé mais il reste 40 bornes et la nuit ne fait que commencer. A Saint Martin, il est 11h45 environ. Ils nous indiquent qu'il faut environ 2 heures pour arriver au prochain ravito Mons, 5km plus loin, où nous pourrons prendre une douche. Et les 2 heures sont bien 2 heures... Une bonne estimation☺. D'ailleurs nos estimations avec Nicolas ont été juste sauf une mais c'est pour un peu plus tard dans le déroulement des événements. Une montée puis une descente et un peu de plat avant de mettre les pieds dans une douche. Mons, le ravito attendu. Est-ce que nous pourrons repartir pour affronter la fin de la nuit et les 35 bornes qui restent ? Douche où je reste environ 10 minutes sous l'eau assis. Cela fait du bien de l'eau chaude. Vêtements propres et sec. J'hésite à changer de chaussures mais je garde les mêmes. Elles sont moulées à mes pieds et je n'ai pas d'ampoule. Sur ce ravito, je m'essaye à manger des cerises. Rien ne passe à part l'eau et la soupe, donc pourquoi pas

les cerises. Et tout va bien, elles passent sans problème sans me dérégler. Les fruits ne sont pas recommandés mais tant pis, je m'y risque. Je téléphone à ma fille qui est au camping à Roquebrun. Je m'étonne qu'elle ne réponde pas... Elle dort!!!! C'est un scandale. Et moi, est-ce que je dors???!!! Je plaisante. Je voulais seulement parler pour donner les sentiments sur cette course. 2h40, c'est reparti. Mons, 55 minutes de repos avant de reprendre pour 5km de plat sur une piste cyclable sablonneuse. A mon grand étonnement, l'air est chaud. Il ne fait pas froid. Nous marchons à 6km/h dans l'air chaud. Nous évitons une colonie d'escargots qui traverse la piste. Nous sommes pointés au bout de ce plat avant d'attaquer la prochaine montée en trois temps. Un compagnon de course nous rejoint sur le plat. Il se dit qu'il préfère faire la montée de nuit à 3 plutôt que tout seul. Il a raison. Cette montée est interminable avec des balises à peine visible. Quelque fois nous cherchons les balises en nous arrêtant. La légère brise les fait tournoyer et s'accrocher aux arbustes qui les cachent. Quand la balise n'est pas attachée à l'envers (c'est-à-dire le côté réfléchissant dans le nœud qui l'attache). Un premier palier arrive, ensuite nous attaquons la seconde montée qui est aussi longue et rude que la première. Arrivés au second palier, notre 3^{ème} homme me demande si c'est la fin de la montée. Je lui réponds que non, il doit y avoir une 3^{ème} montée pour finir ce col. Il aurait voulu que je lui réponde que oui c'était fini.... La 3^{ème} partie est plus raide mais moins longue à mon grand étonnement mais aussi, j'en suis ravi. Une forte descente pour attend de plus de 600m de d-. Mais avant la fin de la descente, c'est la dernière barrière horaire qui nous attend. Nous pensons y arriver vers 7h du matin. Durant cette descente, le jour se pointe avec un beau ciel bleu. Un vrai bonheur de pouvoir recommencer à distinguer son environnement et non pas seulement le mètre carré qui est devant nous à la lumière de la frontale. Nous décidons de trotter en légère descente. C'est un trot plutôt rigide. Puis sans crier gare, au détour d'un virage, le ravito arrive, il est à peine 6h... Nous avons 2h30 d'avance sur le tempo limite. Nicolas fait une pause technique, je l'attends sur une chaise avec une soupe et un verre de coca.... La course est « gagnée ». Nous serons finisseurs. Nicolas aura ses points pour partir à la Réunion. C'est une grande satisfaction. Pour ma part j'aurais explosé mes records de courses. Première de plus de 100km et un temps de course de plus d'une journée avec un dénivelé de folie. Mais il reste 20km. J'envoie un sms à ma fille pour lui dire que nous arrivons vers 11h. 5h pour faire 20km, ce n'est pas de trop ☺. Nous finissons la descente jusqu'au village avant de reprendre un petit sentier à flanc de montagne avec d'un côté, 3 mètres de précipice et de l'autre une végétation qui nous griffe les chevilles. Nicolas souffre car il a ses blessures de ses chutes. La végétation est hostile ! La dernière grosse montée de 550d+. C'est la fin. Toute chose qui arrive est la dernière. Le dernier ravito à Maré où nous arrivons et à ma grande surprise, je vois le même maillot que le mien avant de reconnaître Frédéric M. qui est venu à notre rencontre en footing. Le timing est parfait, puisque nous sommes arrivés à ce point en même temps à 2 minutes prêt. Une pause sur une chaise et un coca et je sens que les 7,5 derniers km vont être à une cadence rapide car Frédéric va nous accompagner. Il n'a pas 112km dans les jambes.... Donc très frais avec une bonne nuit derrière lui. Comme à chaque reprise après un ravito, les muscles sont un peu raides, il faut quelques km pour qu'ils reprennent le rythme de la marche. Fred est là pour nous compter les aventures des autres compères. Et puis ce sont les derniers lacés au-dessus de Roquebrun. On descend lentement mais avec bonheur. Il fait chaud. Nous faisons marcher nos battons sur le bitume des rues. Les habitants ont dû avoir ce bruit toute la nuit au fur et à mesure des arrivés. C'est la dernière ligne droite où nous courrons un peu pour faire bonne impression et en finir le plus vite possible en savourant ces derniers mètres. Ma fille, Marine, venue sur ce WE nous accompagner en attendant les résultats de ses concours de PACES, n'a eu de cesse, pendant toute la course, de regarder le site pour voir les pointages et savoir où j'en étais. Quel grand bonheur de revoir ma fille à l'arrivée au bout de 29h15 de course (elle a eu son concours pour intégrer l'école sage-femme).

L'après-midi au retour au camping, après une douche, une sieste jusqu'à 16h30 dans un lit était nécessaire. Mais que se fut difficile le réveil avec des jambes très raides et très douloureuses surtout pour descendre les escaliers. Au réveil, j'ai mangé la dizaine d'huitres excellentes apportées par Robert de la Rochelle. Un vrai régal. Merci Robert. Un bain de jambes dans l'Orb (rivière qui passe à Roquebrun) dans de l'eau très fraîche a fait du bien avant d'aller m'installer en terrasse d'un café pour boire une bière avec Marine et ensuite une balade avec une glace à la main dans Roquebrun.

Un grand merci à Nicolas d'avoir fait la course ensemble. C'est une vraie chance et des moments partagés. Rien à voir avec une course en solitaire. Nicolas avec sa force mentale même dans les passages difficiles au niveau physique est déconcertant. Nicolas, je te souhaite, et je n'ai aucun doute, d'aller au bout de la diagonale des fous. Nous n'avons pas terminé cette course pour rien ☺. Le plus difficile sera certainement au moins 2 nuits sans dormir ou presque pas.

Conclusion : Plus de 4000 km parcourus en 12 mois avec une accélération du kilométrage sur les 3 mois précédents la course mais avec un fort manque de dénivelé. Plusieurs semaines entre 100 et 120 km cumulés avec la difficulté de ne plus avoir de vestiaire au pôle durant 3 semaines pour cause de travaux entre avril et mai. Sinon la préparation était bonne. Je n'ai pas souffert d'un manque de jambe. C'est mon alimentation qui a été médiocre.

Le mardi au boulot, je marchais correctement sans courbature. Les escaliers ne me faisaient pas peur. J'ai

repris les baskets le vendredi suivant notre retour avec un tour de golf tranquille. Je n'ai pas d'objectif pour le moment.
 Merci aux organisateurs de cette vadrouille et merci aux participants.

Eric CHAUVIN :

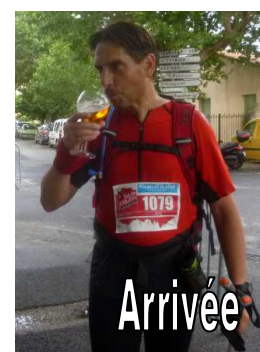
<p>Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Pas besoin car notre super GO Fred nous avait trouvé un hébergement parfait à un pont du lieu des festivités.</p>
<p>Remise des dossards : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	<p>Au village de la course. Tranquille, fraternel, convivial.</p>
<p>Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Sur le 52km, on a une première moitié compliquée dont on ne voit pas trop comment on va s'en sortir, et une seconde moitié miraculeusement très relativement facile. Faut juste avoir le bon mental pour passer le cap.</p>
<p>Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Très bien. Même les points d'eau avaient du solide. Juste une déception : pas de bière à l'arrivée mais heureusement Pascal m'en avait déjà commandé une au bar. Le bar du coin, stratégiquement placé à 100m de l'arrivée, ça compte dans les ravitos ? Sans dénoncer, il y en a qui pourrait faire un compte-rendu détaillé sur le sujet.</p>
<p>Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	<p>Très bien, pas de question à se poser. Juste un truc, il faudrait expliquer aux gentils forestiers que lorsqu'ils coupent des végétaux, surtout sur les sentiers, d'éviter de laisser des souches dépasser de 10cm. C'est pile-poil la hauteur qui va bien pour te prendre les pieds dans le tapis. Et puis ranger tous ces cailloux sur le parcours. Ça fait désordre. C'est l'organisateur de la course qui est remarquable : Fred. Il a tellement été bon en organisation, qu'il en a oublié de faire le trail. Enfin, il l'a fait mais en deux fois et sur deux jours.</p>
<p>Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>C'est très sympa avec des grands moments de solitude.</p>

Récit de course



Tout a presque été dit je crois ci-dessus. Me concernant, une grosse inquiétude pour arriver au bout à force de ramer dans la tranche 18-24km. Je trouvais les barrières horaires très larges mais en fait non, pas tant que ça.
 La première descente est véritablement exceptionnelle, à 3-4 km/h on se demande ce qu'on fabrique là et forcément pour la moyenne c'est désastreux. Ce n'est pas la forêt parisienne.
 Comme déjà dit, la seconde partie était bien plus roulante.
 Heureusement.

Ah oui, un truc à savoir, dans cette région les végétaux sont hostiles. On a un peu l'impression qu'ils sont en métal. Vous les poussez avec les bâtons, scchhlaak, ils vous reviennent dessus. Il faut les éviter mais le problème est que c'est souvent très étroit.



Il reste que les paysages sont sympas... quand vous ne regardez pas vos pieds, rapport aux cailloux.
Et bien malgré ces quelques difficultés, c'était un super moment. Merci encore à notre GO Fred.

Pascal MACHAVOINE

<p>Parking :</p> <p><i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Aucun problème de Parking, le Camping se trouvant à 5' du départ, un régal. Merci à Fred d'avoir su trouvé un hébergement au plus près</p>
<p>Remise des dossards :</p> <p><i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	<p>Sans aucuns soucis.</p>
<p>Parcours :</p> <p><i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Parcours Exigent, toutes natures de sol, un final avec une descente très technique dans les vignes du Sait Chignant (Boisson Locale très agréables)</p>
<p>Ravitaillements :</p> <p><i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Sur le 27 km un ravitaillement à mi-parcours.</p>
<p>Organisation :</p> <p><i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	<p>Organisation Correcte, avec comme à l'habitude des bénévoles hyper sympa</p>
<p>Ambiance générale :</p> <p><i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Très bonne ambiance à l'arrivée avec deux speakers.</p>

Récit de course :

Retour Gagnant pour moi

Rassurez-vous je n'ai pas gagné la course

Mais pour moi il s'agissait d'un retour aux affaires après 5 mois d'arrêt pour cause de blessure.







Initialement inscrit sur le 50 km j'ai opté pour le 27 km car entre la reprise du cap et cette compétition il ne s'est écoulé que deux mois j'avais donc certaine appréhensions avant le départ.

Ces appréhensions, ont fait que j'ai pris un départ plus que cool, ce qui m'a permis de bien gérer ma fin de course.

En conclusion, les sensations étaient au rendez-vous, donc du plaisir à courir malgré la difficulté du parcours.

Maintenant me reste plus qu'à « attaquer » la préparation pour les Templiers.

Michel FEASSON

Parking :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Sans objet, le gîte était à 200 mètres du départ des cars pour le 50km
Remise des dossards :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i>	Rapide, très bien
Parcours :  <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Beaucoup de cailloux et de marches, parcours peu roulant, sec pendant cette édition heureusement
Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Très bien dont un était complété par un extra local très apprécié, le panier de cerises également
Organisation :  <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Bien rodée, tee-shirts + St Chinian local
Ambiance générale :  <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette,</i>	Belle ambiance presque familiale, dans les collines désertes et presque inaccessibles il ne fallait pas s'attendre à être accueillies avec des haies d'honneur
Récit de course : (50km) <i>Le départ des cars de Roquebrun est à 6h15 pour Lamalou-les-Bains où on peut se ravitailler avant la course dans gymnase de la station. 7h30 les coureurs sont lâchés pour faire un tour dans la ville avant de prendre les chemins des collines et ne plus les quitter jusqu'à l'arrivée. Le temps est un peu couvert mais assez lourd donc tout de suite c'est chaud. Les difficultés sont sur la première partie du parcours et rapidement on va comprendre qu'il faut réviser à la baisse les prévisions horaires trop optimistes pour ce type de parcours. Dans les descentes sur des marches plus ou moins stables ou dans des pierres roulantes il faut se concentrer un maximum pour courir. Etant moins de 300 au départ il y a de grands moments de solitudes et quelques passages à vide inévitables avant de revoir réapparaître Roquebrun notre lieu d'arrivée presque au dernier moment, une petite descente permet de faire bonne figure pour terminer. Chaque trail a ses spécificités, difficile à comparer avec le Jura, l'Ardèche ou les Alpes. C'est à découvrir mais je ne suis pas sûr qu'on ait envie d'y revenir souvent. Par contre il y a peu de parcours qui se termine avec un passage devant une terrasse de café où l'on peut voir arriver les copains. Une très belle sortie dans un village perdu, merci à nos organisateurs, tout était dans le confort avec un gîte à 200 mètres du départ. Ce fut un plaisir de partager l'aventure avec le petit groupe, et bravo aux deux courageux Nicolas et Christophe qui avaient choisi et terminé le 119km.</i>	

Frédéric MAURY

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	RAS pour nous....on est arrivé à pied du camping (5').....mais les accès à Roquebrun semblait bien difficile (petites routes).
Remise des dossards : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i>	Retrait des dossards le vendredi après-midi....rapide et simple sur la place du village !
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou</i>	Parcours difficile et technique...un trail où l'on doit être attentif tout le temps sinon, c'est gamelle de suite ! Les paysages sont beaux mais il est

boueux, etc	préférable de s'arrêter pour profiter...sinon re-gamelle !!! ☺ ☹. Côté balisage, j'ai cherché par moment le chemin....car single dans les genêts sans trop de rubalise ou rubalise mal positionné ! Il faut aussi être vigilant sur la rubalise.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	RAS très sympathique avec des cerises, des produits bio ; etc....et une ambiance très joyeuse !
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Hormis le balisage parfois limite...le reste est correcte ! Les douches « froide » du camping ne sont certainement pas Tip Top pour les finishers et surtout il faut marcher presque 1km pour s'y rendre !!! Faut pas oublier sa serviette ! ☺
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	L'animation au départ, sur les ravitos, à l'arrivée sont très sympathique...c'est très conviviale !

Récit de course :

En fin d'année 2016, lors de mon inscription je savais que « La Saute Mouflon » était un trail de moyenne montagne mais avec un parcours très exigeant (D+ et technique)....je savais que je n'allais pas faire le fière là-bas !

6 mois après, en arrivant à Roquebrun « la petite Nice de l'Hérault » j'étais encore plus certain que samedi serait une journée difficile ! « Ici c'est le Sud Mr !....il fait chaud, et rien ne pousse hormis les cailloux ! » gloups moi qui n'aime pas la chaleur et les cailloux....j'suis dans mon élément ! Bon, après la récupération des dossards et un petit apéro (faut bien cela après 8h de route !)....au lit tout le monde, réveil à 5h ! ☹

6h assis dans le bus avec Robert, Michel et Eric, nous regardons partir les Ultra-warriors du 120km (Nico et Christophe)...nous nous avons 1h de bus dans les lacets du massif du CAROUX (le bus passe tout juste par endroits...manœuvre sur un pont !). Le Départ à 7h30 de Lamalou les bains est tranquille sous les ordres de Mr Diagonale des Fous (Antoine GUILLON)....moins de 2km de plat sur le bitume et hop le nez dans la terre...on démarre avec un fort D+ histoire de faire les cuisses ! Rapidement je prends un rythme de marche rapide dans les portions raides, mais j'ai quand même le cardio qui grimpe ! Il fait chaud et je n'ai pas de bonnes sensations pour le moment....je reste tranquille avec un réunionnais qui est venu spécialement pour la course (partenariat entre la Diag et l'Occitane). 7^{ème} km déjà une heure que l'on monte....les relances pour courir sont très courtes et les cailloux omniprésent ! 13^{ème} km en pratiquement 2h....on attaque la première descente....enfin quand je dis « attaque » c'est plutôt le contraire....c'est la descente qui m'attaque ! Je galère techniquement, car c'est hyper dangereux pour moi de courir dans les cailloux....les autres coureurs me doublent comme des fous ! Je dois à plusieurs reprise mettre les mains pour descendre un bloc de pierre....ou un passage glissant ! Je ne me fais pas plaisir et en plus j'ai pas la forme....je me sens déjà fatigué physiquement alors que j'ai fait que 18km ! Le point d'eau à St Martin (18km) me permet de souffler un peu, car je suis mal en point (plus de force et coup de chaud)....je mange des cerises pour me remonter le moral (merci à la bénévoles d'avoir mis à dispo un si beau panier de cerise !). J'ai déjà le moral dans les chaussettes quand on m'annonce que la prochaine réjouissance est 6km (400D+/550D-) typé « Diag »comment ça « typé Diag » ? Le calvaire commence dès le pied de la côte....des escaliers de pierres, pas un centimètre de terre....et un pourcentage de fou ! Je n'avance plus, je suis scotché au sol....j'arrive plus à ventilé comme il faut, je dois faire des pauses pour reprendre mon souffle....un autre coureur fait une pause devant moi...oufff j'suis pas le seul en vrac ! Je voudrais bien arrêter là mais impossible j'dois aller jusqu'à Mons !!! En haut de la côte, j'essaie de relancer dans la descente, mais je sens que c'est physiquement impossible...je peux plus courir ! j'en ai marre, j'accroche toutes les pierres, j'me tords les chevilles même en marchant, j'suis pas là pour faire de la rando alors je retire mon dossard....peu de temps après Michel me double en sautillant dans les cailloux (il est phénoménal !) et m'engueule pour que je le suive....mais non c'est fini pour moi ! Je rentre à Roquebrun en navette....et j'arrive 20/30' avant l'arrivée de Pascal qui manque de faire une chute en me voyant à l'arriver ! Je ne regrette pas ma décision, car je n'étais pas en état physiquement...cela faisait déjà trois courses que je faiblissais physiquement (épuisement total, sentiment de ne plus avoir de batterie !) après 2h30/3h d'effort. Les examens médicaux que j'ai fait dès le mardi on confirme la chose....anémie et hypertension cumulé ! Logique que la machine ne tienne pas la charge après 3h d'effort !! J'ai très vite récupérer....normal diront certains j'ai fait que 23km et 1500D+ !!! J'ai revu mon programme de course en conséquence et suit mon traitement afin de reprendre des forces. Je félicite tous les finishers de l'Occitane 2017 et j'espère que ce périple dans le CAROUX restera un bon souvenir pour eux ! A+