

# Trail du Saint Jacques

7<sup>ème</sup> édition

## Compte rendu de la course

LE  
GRAND  
TRAIL DU  
ST JACQUES  
DU CÉVENNAN ALPES EN BELLE EN HAUTE LOIRE

Le Grand Trail du  
Saint Jacques



Site officiel de la course :  
<https://www.trailsaintjacques.com/>



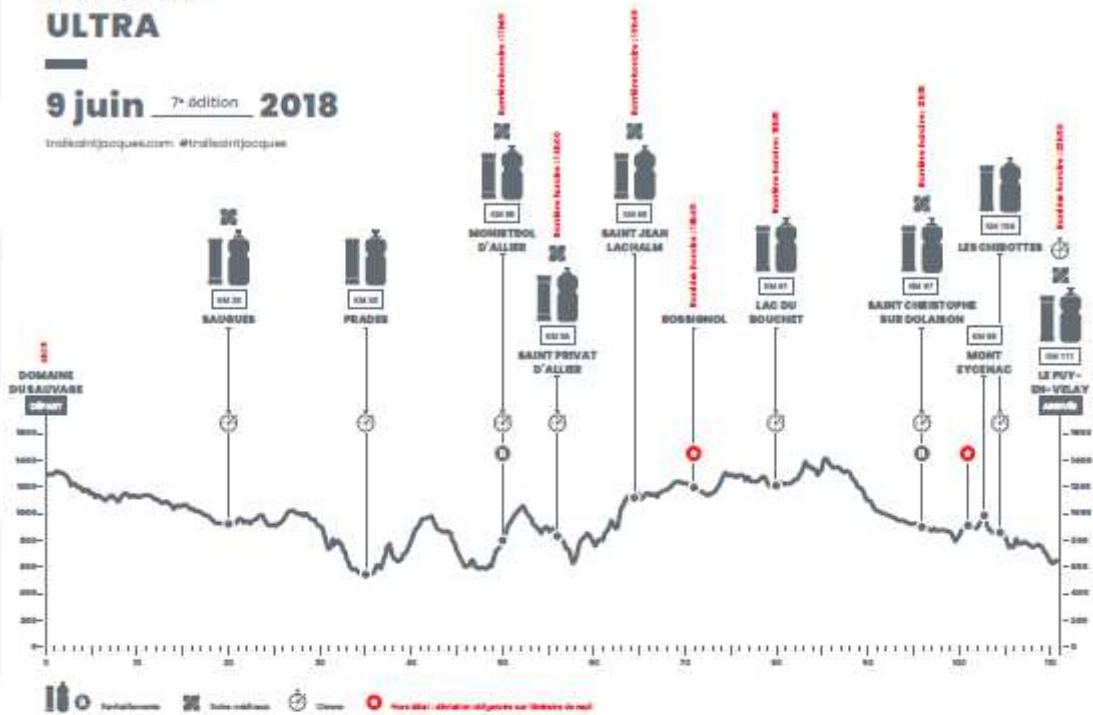
10 coureurs de l'association « **Oxygène PSA** » participaient à cette course.

# Parcours et Profil

## FORMULE ULTRA

9 juin 7<sup>e</sup> édition 2018

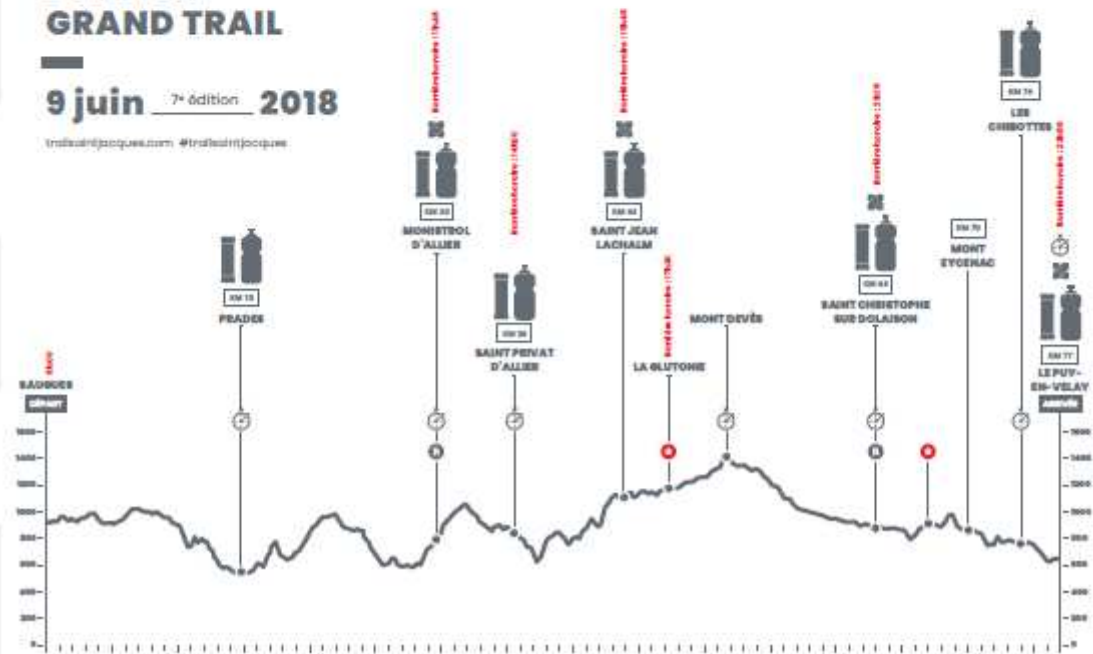
trialestr@jacques.com #trialestrjacques



## FORMULE GRAND TRAIL

9 juin 7<sup>e</sup> édition 2018

trialestr@jacques.com #trialestrjacques





# Informations generales

## LE GRAND TRAIL DU ST JACQUES

### RECOMMANDATIONS

**N'OUBLIEZ PAS L'ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE : LAMPE FRONTALE, COUVERTURE DE SURVIE, RÉSERVE D'EAU, COUPE-VENT...**

- *Habillez-vous selon la météo (ni trop chaudement, ni trop léger).*
- *Soyez très attentifs aux flèches et indications sur le parcours afin d'éviter de vous égarer.*
- *Attention aux défaillances entre deux ravitaillements, prévoir des produits énergétiques.*
- *Soyez prudent lorsque vous traversez ou empruntez des routes (selon votre heure de passage, tous les carrefours ne sont pas forcément gardés).*
- *Si vous êtes victime d'un incident, adressez-vous aux points de secours sur le parcours. Si vous demandez à être évacué, merci d'attendre l'ambulance et précisez votre numéro de dossard et votre position : des numéros de balise sont disposés sur le parcours entre chaque poste de secours.*
- *Prévenez un signaleur ou un point secours en aval si vous êtes témoin d'un accident.*

### Pack Ultra

*Afin d'être dans des conditions optimales le jour de votre épreuve, l'organisation vous propose le PACK ULTRA. Celui-ci contient :*

- *Le transport la veille de votre épreuve jusqu'à Saugues. Départ depuis la Place de Libération à 18h00*
- *L'hébergement en 1/2 pension (pasta party + petit déjeuner). Prévoir sac de couchage.*
- *Une soirée conférence sur l'ultra trail par Karine Herry.*
- *L'acheminement au départ depuis Saugues le matin de l'épreuve à partir de 3h00.*
- *Le rapatriement de vos bagages.*

*Ce PACK est disponible en option lors de votre engagement.*

**ATTENTION**  
**Sans réservation**  
**du Pack ULTRA,**  
**l'acheminement au départ du**  
**Sauvage est à votre charge.**

### Cadeaux coureurs



**TOTEBAG**  
Cadeau participants

**ÉCO-CUP RÉTRACTABLE BY RAIDLIGHT**  
Cadeau participants



**VESTE SOFT SHELL BY RAIDLIGHT**  
Cadeau Finisher Ultra III km

**T-SHIRT TECHNIQUE BY RAIDLIGHT**  
Cadeau finisher formules chrono



# Resultats



Dossards Ultra



Dossards Grand Trail  
du Saint Jacques - solo



Dossards Grand Trail  
du Saint Jacques - relais



Dossards trail du Gévaudan - solo



Dossards Via Podensis - Solo



Dossards Les Chibottes - Solo



Dossards rando

## 111 km :

*1<sup>er</sup> coureur : 11h28*

Laurent Pognon 20h42 classement 83/150

Fabrice Cifré 20h42 classement 84/150

*dernier finisher : 23h35*

## 77 km :

*1<sup>er</sup> coureur : 8h15*

Sabine Stéfani 13h38 classement 125 / 17F

Philippe Boucharel 15h26 classement 164

Eric Filatre 17h11 classement 201

*dernier finisher : 18h05*

## 49km :

*1<sup>er</sup> coureur : 5h01*

Laurence Bruneau 7h22 classement 67 / 6F

*dernier finisher : 12h46*

## 38km :

*1<sup>er</sup> coureur : 3h02*

Frédéric Maury 4h14 classement 17

Pascal Machavoine 5h35 classement 121

*dernier finisher : 10h08*

## 20km :

*1<sup>er</sup> coureur : 1h26*

Cyril Rapin 2h15 classement 175

*dernier finisher : 9h20*

## Rando :

/



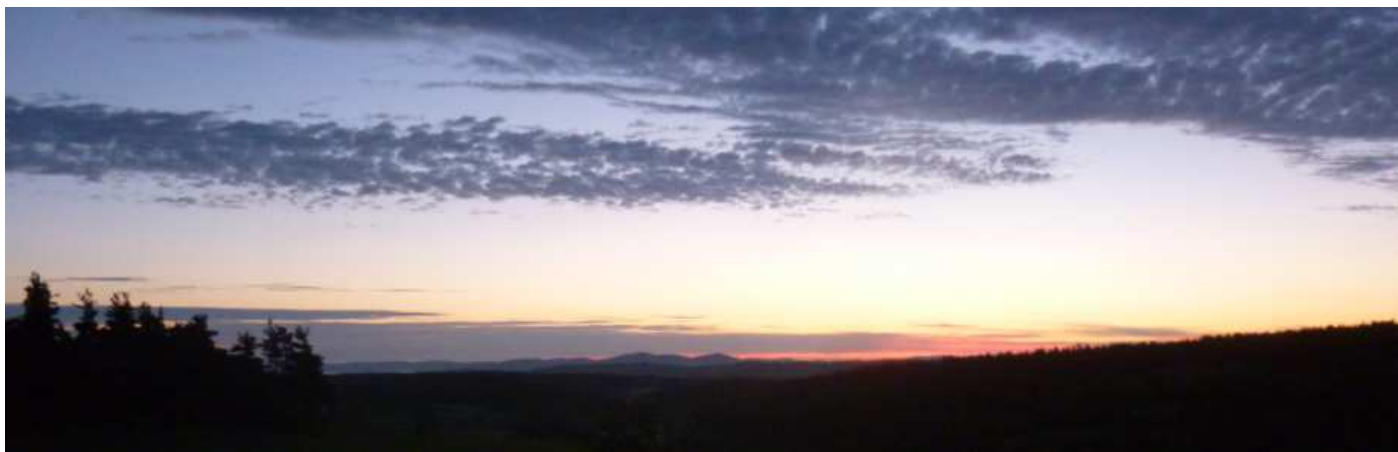
# Photos











# 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.)



## Cyril RAPIN :

<b>Parking :</b>	Des indications données dans les mails de préparatifs et quelques conseils des locaux permettent de se garer facilement sur des parkings pas trop loin du lieu de départ des bus. Sinon le parking public payant est de toute façon une bonne solution de secours.
<b>Remise des dossards :</b>	Aucune difficulté pour récupérer les dossards dans le village d'arrivée. Le dossier comprend le dossard et un ticket pour le bus permettant de rallier le départ (si on avait pris l'option)
<b>Parcours :</b>	Difficile pour moi de juger, c'est mon premier trail en montagne. J'ai apprécié particulièrement les paysages variés (montagne, passage en forêt, dans les champs, chemins de randonnés). Pour ce 20Km (400D+ ; 650D-), le parcours pouvait paraître très roulant les 10 premiers Km avec peu de difficultés et majoritairement du dénivelé négatif et des singles agréables. Seule une grosse cote sur route suivi d'un passage en forêt avec une forte cote et de la boue pouvait mettre un peu en garde sur la complexité du tracé. La deuxième moitié du parcours était plus sévère avec des grosses cotes à fort dénivelés positifs, des grandes descentes techniques (« pierriers », boue) et longues, casses pattes. L'arrivée aux huttes de pierres « les chibottes » mettait un point d'orgues à casser les cuisses avec des marches assez hautes en pleines montées. Pour finir le dernier Km alternait une forte descente en dénivelé négatif, puis une courte partie plate avant de prendre la forte mais courte montée de l'arrivée.
<b>Ravitaillements :</b>	Trois ravitaillements : Le 1 <sup>er</sup> aux alentours des 5Km – 6 Km ne servait pas forcément à grand-chose. Après une grande zone de vide jusqu'à plus du 15 <sup>ème</sup> Km pour arriver au 2 <sup>ème</sup> ravitaillement. Puis un dernier ravitaillement à l'arrivée. Ceux qui sont parti sans poche à eau sur cette courte distance (j'en ai vu) ont souffert je pense avec la chaleur ambiante.
<b>Organisation :</b>	Rien à dire sur l'organisation avec un bon balisage et des bénévoles qui sont là pour indiquer le chemin à prendre et vous encourager. Les consignes ont bien été gérées également.
<b>Ambiance générale :</b>	Des encouragements tout au long du parcours. Rien à dire, j'ai trouvé cela très sympathique.



## Récit de course :

Inscrit initialement sur le 38,5Km, j'ai redescendu mon dossard sur le 20Km au regard de mon état de forme du moment (je me suis d'ailleurs ben fait chambré avant la course...☺).

J'avais pris l'option sur cette courte distance de prendre quand même 1L de boisson Isotonique et des barres de céréale et gel avec un gilet trail, le but étant d'être en autosuffisance. Ce qui a plutôt bien marché, j'ai juste pris 2 verres d'eau au 15<sup>ème</sup> pour me rafraichir.

Parti tranquillement à 9h de Bains, ça a bouchonné pas mal sur les 3 premiers Km dans les singles. Après libéré des bouchons, Le profil roulant incitait à accélérer le rythme. Le dénivelé majoritairement négatifs et l'état de fraîcheur permettait de se faire plaisir. A la première grande difficulté (cote sur route suivi d'un passage montant sous forêt avec boue), j'ai levé le pied et en ai profité pour me ravitaillé un peu. Arrivé au 10Km j'étais dans un bon état de fraîcheur mais prudent sachant que je n'avais pas vu les 400m de D+ annoncés. Le tracé est devenu plus technique (pierrier, boue) et il a fallu être vigilant pour ne pas tomber ou se blesser (attention les chevilles) à plusieurs reprises. Puis est venu la grosse difficulté de l'épreuve entre le 11<sup>ème</sup> et le 12<sup>ème</sup> Km une grosse cote de plusieurs centaines de mètres très cassante suivi de parti technique (boue, pierres) avec de fort dénivelés négatifs mettant à mal les cuisses. L'arrivée aux Chibottes et au 2<sup>ème</sup> ravitaillement et les 2 /3Km suivants finissent d'achever le physique avec des marches à gravir et des parties limites d'escalade avec une main courante (filin) pour se tenir.

Il ne me resta plus qu'à jeter mes dernières forces dans la descente du dernier KM et la montée de l'arrivée pour finir ce trail d'un peu plus de 20km en étant heureux de mon parcours, ayant pris un maximum de plaisir tout au long de l'épreuve. Je fini avec un temps qui correspond bien à mon niveau actuel et avec de beau souvenirs tant sur le plan des sensations que des paysages.



## Fabrice CIFRÉ :

<b>Parking :</b>	A priori compliqué au centre-ville mais on y est allé à pied 😊
<b>Remise des dossards :</b>	RAS, fluide
<b>Parcours :</b>	Beaucoup de chemins roulants, des portions en forêt avec des racines, du bitume, de la boue, des ruisseaux, il y a de tout 😊
<b>Ravitaillements :</b>	RAS, nombre suffisant et bien fourni
<b>Organisation :</b>	Toutes les distances sont sur le même parcours ou presque. Le 110km part en premier et les premiers coureurs du 77km les prennent en chasse 😊 Il y a du monde sur tout le parcours. Veste polaire sans manche pour les finishers du 110km.
<b>Ambiance générale :</b>	Superbe ambiance. Nombreux bénévoles, souvent en couple qui ont passé la journée et la nuit assis dans des coins perdu pour orienter et encourager les coureurs jusqu'au dernier !

### Récit de course :

J'ai pris le 111km par gourmandise 😊

Sur le papier ça semblait facile... 3700m de D+ sur 111km ce n'est pas beaucoup. Temps limite : 20 heures. Sur le terrain c'est autre chose...

Départ à 4h15 avec une navette à prendre pour s'y rendre, il faut se lever à 2h du matin.

La veille les organisateurs avaient prévu une conférence sur la nutrition après la pasta-party ! Conf' très intéressante mais du coup on s'est couché à 23h30...

Calculez le temps de sommeil, c'est pas terrible pour attaquer un ultra 😱

La course commence par 40km de descente ! J'ai pris le départ avec Laurent Pognon.

Je n'ai pas su gérer cette partie... Idéalement on sait tous qu'il ne faut pas partir vite sur un ultra, ça veut dire freiner dans la descente mais freiner sur 40km ça détruit les quadriceps.

J'ai pris l'option de dérouler pour épargner les quadri mais on quand relâche en descente, on prend de la vitesse et sur ces 40km de descente il y a quand même quelques faux plats montants et petites bosses mais avec le rythme engagé, j'ai oublié de ralentir et j'ai couru même dans les montées...

Bref, à la fin de cette première partie, on a les jambes complètement cassées, et il reste 3000m de D+ / D- sur 55km avec une boucle plate de 15km au milieu.

Dans les montées je m'en sortais assez bien mais plus possible de descendre!

J'ai donc fait les derniers 70km en marchant vite dans les montées et marchant très lentement dans les descentes. J'en ai même passé quelques-unes en marche arrière quand ce n'était pas trop technique car j'allais plus vite en arrière qu'en marche avant... Quand les descentes étaient trop raides, je me jetais d'arbres en arbres pour me retenir.

En complément, on a traversé de nombreux cours d'eau dont une rivière avec une corde pour se retenir car il y avait trop de courant. Mauvais choix de chaussures (New Balance Hierro, je déconseille totalement), elles ne respirent pas du tout et n'évacuent pas l'eau !! J'ai rarement des ampoules, et là j'en avais plein. Impossible de poser le pied à plat, je devais marcher sur le côté des chaussures pour réduire les douleurs.

Dans cet état (quadri HS et ampoules) les barrières horaires se rapprochent vite !

On avait globalement le même rythme avec Laurent et on a fait la route ensemble. Sur la fin, on s'est mis dans le rouge et un peu dans la souffrance pour courir autant que possible et aller chercher la dernière barrière horaire au km 98. Je pense que je l'on était à peine à 5 ou 6km/h sur le plat mais j'étais au max des possibilités du moment 😊

Au km98, on est passé 10min avant la fermeture ! Les bénévoles sur place nous ont dit "maintenant c'est bon, vous pouvez aller jusqu'au bout, il n'y a plus de barrière". Il restait 2 belles montées sur 13km et donc 2 descentes aussi, ça fait au moins 4h de marche mais la fin était proche.



Un peu plus loin... Surprise, un bénévole barre la route avec une grande pancarte : " hors délai > Déviation " On était 5 ou 6 coureurs, certains plus énervés que d'autres par cette barrière qui n'était pas prévue mais ils n'ont rien voulu savoir.  
L'organisation nous a donc supprimé une boucle de 4km et collé une pénalité de 90min mais ils nous ont laissé repartir sur une déviation.

Dans la dernière descente, vers 22h on est dans le noir, les frontales éclairent mais on ne voit pas tout, je me fais une entorse histoire de bien finir... 🤕

Je termine en marche *ultra lente*, Laurent aurait pu trotter sur la fin mais il m'a attendu et on passe la ligne d'arrivée ensemble.

Je crois qu'il y a eu près de 40% d'abandons alors ce n'est pas si mal d'avoir terminé même si on termine dans les derniers finishers 😊

#### A savoir :

- il y a beaucoup de portions roulantes ! beaucoup de faux plats, de routes goudronnées et de chemins de terre battue. Pour ces parties, il faut se préparer comme un marathon !
- les montées ne sont pas très hautes mais ça trace droit dans la pente!, il faut faire du kilomètre vertical pour se préparer...
- Il fait très chaud et le terrain est trempé, il faut gérer l'hydratation et les ampoules

#### Conclusion :

L'organisation est parfaite, les bénévoles sont excellents et nombreux, il y a des encouragements tout le long du 111km et jusqu'au bout de la nuit, très bonne ambiance.

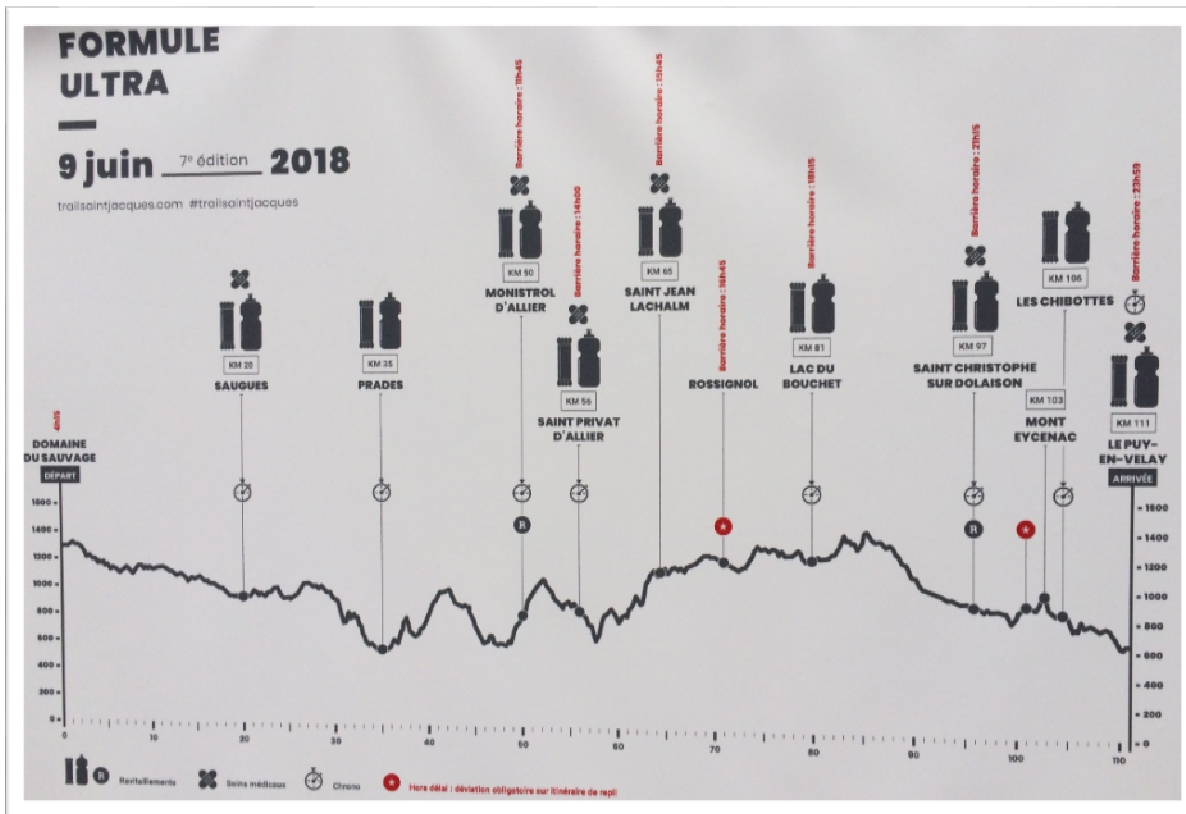
Par contre c'est un trail difficile pour les coureurs de plaine que nous sommes... Bien plus traumatisant qu'un trail dans les alpes ! Ça demande un entrainement bien spécifique.

Si vous y allez, je recommande de rester sur le 38km ou le 77km mais pas le 111 à cause de sa première partie descendante trop cassante.



<b>Parking :</b>	Tout s'est fait à pied comme le gîte était juste à côté du village course sur la zone de la cathédrale Notre Dame de l'Annonciation du Puy en Velay.
<b>Remise des dossards :</b>	Super fluide, l'utilisation d'un QR code sur nos téléphones est top ! Zéro papier si notre dossier est bien complet.
<b>Parcours :</b>	111 km pour 3700 D+ et 4300 D-, semble donc très roulant... pas tant que ça ! Très beaux paysages, très vert !
<b>Ravitaillements :</b>	Super ravitaillements avec des bénévoles très attentionnés. On a même eu droit à des pâtes sur les derniers ravitaillements !
<b>Organisation :</b>	J'ai pris le pack Ultra qui comprenait la navette vendredi soir même jusqu'au gîte à Saugues (pour nous rapprocher du départ au domaine du Sauvage le lendemain), le repas du soir et l'hébergement (de quelques heures ☺). Tout était très bien balisé, avec une alternance de rubalise et de bombage orange fluo : impossible de se perdre ! En cadeaux, nous avons eu une tasse pliable (ça tombais bien car je n'en avais pas), le t-shirt finisher et pour les participants à l'ultra, une magnifique veste softshell !!!
<b>Ambiance générale :</b>	Très bonne ambiance tout du long de la course avec la présence des locaux à chaque passage de village et leurs encouragements. Enorme déploiement de bénévoles (ravitaillement, intersections, passages de routes...).

**Récit de course :**



Ça y est mon 1<sup>er</sup> Ultra (+100 km trail) est tout proche... j'ai choisi celui-ci car le D+ n'était pas trop fort pour une distance de 111 km (3700 D+) et pour le parcours qui reprend en partie le mythique GR 65 : la route des pèlerins vers Saint Jacques de Compostelle !

Honnêtement, faute de temps, je n'avais pas trop l'entraînement pour un ultra avec mes 2 sorties hebdomadaires...

Avec Fabrice, nous étions les seuls de la section à être sur le 111.

Après une très courte nuit à Saugues, coucher 22h30, lever 2h30 pour prendre la navette qui nous a emmené sur le départ au Domaine du Sauvage, le départ était donné vers 4h20.



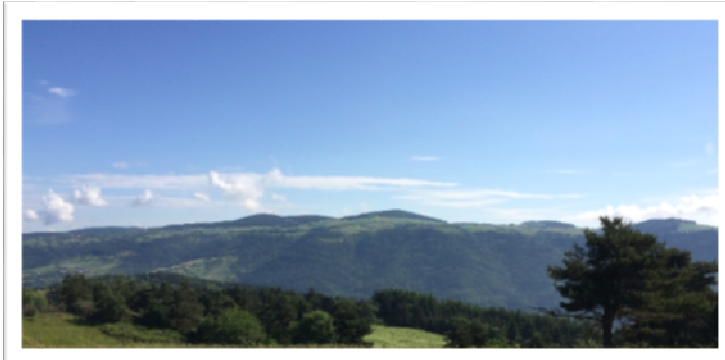
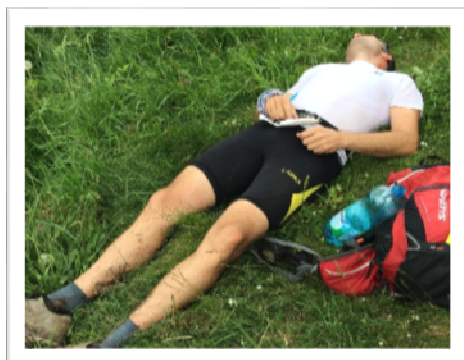


Dès le lancement du départ, on se souhaite « bonne course » avec Fab et on se dit qu'on se retrouverait sur les ravitaillements mais finalement nous faisons le début de course ensemble...

Comme le début de parcours est roulant, ça part vite, trop vite pour un ultra ! Saugues : 2h pour faire les 20 premiers kilomètres, c'est sur on va le payer plus tard...

Prades : 35<sup>ème</sup> kilomètre, environs 4h de course, nous avons bien ralenti, la partie roulante est terminée et c'est maintenant que ça va être plus difficile.

Pendant une trentaine de kilomètre, nous faisons la course chacun de notre côté (les paysages sont magnifiques !!!), mais jamais très loin, jusqu'à l'arrivée à Saint Jean Lachalm : 65km, environs 11h de course. Là, je ne suis vraiment pas bien, besoin de m'asseoir et de changer de chaussettes, les pieds ont énormément souffert de l'humidité au sol. Je vois alors arriver Fab avec une branche de bois en guise de bâton, il est encore moins bien que moi et a besoin de s'allonger quelques minutes !



Après avoir pris le temps de nous reposer et nous restaurer, nous repartons doucement, ensemble. A ce moment, au vu de notre état, on ne sait même pas comment on va pouvoir terminer la course.

Lac du Bouchet : 81 km, environs 13h45' de course. C'était un beau lac à ce qui parait, je n'ai rien vu ☺... on est arrivé ensemble sur le ravitaillement où il y avait des pâtes ! On apprend à ce moment que la prochaine barrière horaire est dans 3 heures et qu'il y a environ 15 km : les organisateurs nous indiquent qu'il faut arriver à Saint Christophe sur Dolaison avant 22h.

Nous repartons alors « à toute vitesse », l'espoir d'attraper cette barrière horaire nous permet de puiser dans nos réserves !

Saint Christophe sur Dolaison : 97 km, environs 16h40' de course. Il est 22h et les organisateurs nous indiquent que la barrière est à 22h15 et que c'est donc OK pour nous. Grosse déception 3 km plus loin, quand on voit le panneau de déviation avec marqué 21h45 !!! Malgré notre insistance pour faire la boucle du Mont Eycenac, l'organisation nous dévie, ce qui va nous enlever 6 km... ☹.

C'est le moral un peu dans les chaussettes que nous nous résignons à prendre la déviation, en marchant vers le Puy en Velay.

La montée de la rue des Table en direction de la Cathédrale se fera en courant. Avec Fab, nous passons ensemble la ligne d'arrivée : ça y est, nous sommes tout de même finir !!!

A ma montre 106 km pour 19h12' de course. La déviation nous a coûté une pénalité de 90 minutes ce qui nous ramène à 20h42 au classement final.

Malgré un profil roulant, la course n'a pas été facile : Le passage de la rivière avant le 35 ème km et la course dans un ruisseau sur plusieurs centaines de mètres vers le 95 ème km n'ont pas épargné les pieds, le soleil a également cogné dur au milieu de la journée, mais je garde un super souvenir de cette course !!!

Merci à Fred et Fab pour l'organisation de cette super sortie (transport, hébergement, nourriture...) ! Tout est tellement plus simple quand il n'a plus qu' à courir ☺ !





<b>Parking :</b>	Pour nous pas de soucis de parking, le gîte étant à 15' à pied du centre-ville.....par contre pour ceux qui viennent en voiture cela doit-être un petit case tête !!!
<b>Remise des dossards :</b>	RAS, super rapide....si le dossier est complet !
<b>Parcours :</b>	38km et 1350mD+....cela semble un parcours semi-rapide aux vues du profil.....sauf que !!!! Certains passages sont très agréables d'autres un peu moins.....et cette année nous avons eu des secteurs très très humide !
<b>Ravitaillements :</b>	Je n'ai rien à redire sur les ravitaillement, correcte pour moi !
<b>Organisation :</b>	Navettes (RAS); Balisage (RAS); Douches/Vestiaires (pas tester directement au gîte); Récompenses (tasse pliable RaidLight, Tshirt)
<b>Ambiance générale :</b>	J'ai bien aimé les bénévoles sur le parcours « en mode pique-nique » ils étaient tous très sympathique. L'arrivée au pied de la cathédrale est belle, mais elle fait mal aux cuisses.....en soirée l'ambiance est formidable pour les finishers des longues distances !!!

**Récit de course :**

*St Jacques chemin de pèlerinage ou chemin de croix ?!?!*

Après une prépa trail en Rp (28km Trail du Josas; 32km Trail des Lavois; Week-End Choc 4jours à Samoëns; 38km Trail de Bonnelles).....j'arrivais avec de bonnes jambes (sans gros problème physique). Le parcours de la Via Podiensis avec ses 38km et 1350mD+ / 1500mD- était l'idéal pour moi. C'est donc confiant que j'ai abordé cette course avec le jour du départ un temps calme et frais comme j'aime.

L'ambiance du Départ était calme malgré les 475 participants ! Avec Pascal, nous avons pris place dans les premières positions sous l'arche au pied de la l'église de St Privas d'Allier. 9h le Départ en descente technique nous mets directement dans le jus.....et en parlant de jus, dès 2km nous avons déjà les pieds dans l'eau ! Il s'en suit une montée de plus une heure « 9,6km 696mD+ en 1h7'43" (15ème) » où j'ai fait un peu du bricolage pour réparer ma ceinture porte bidons (j'avais un bidon qui sauter/tomber dans les descentes....car pas maintenu comme il faut !!!). Nous continuons à monter un peu puis arrive les portions de descentes....là je commence ma remontada « 24,2km 946mD+ en 2h27'31" (10ème) »....je suis avec la première féminine Aline COQUARD (qui a un beau petit palmarès national !).

Le soleil commence déjà à bien chauffer, il est 11h30 nous avons toujours/régulièrement les pieds dans l'eau.....les pluies/orages des derniers jours ont transformé certains chemins en ruisseaux (20cm d'eau !). Moi à ce moment-là j'aurai préféré avoir de l'eau sur la tête que dans les chaussures....je commence à ressentir un coup de chaud. Midi, l'heure de la messe.....mais malheureusement pour moi la messe est dite déjà....j'explose dans une montée en bitume, je dois laisser partir au petit trot Aline... « oh Aline, si tu savais, tout le mal que tu m'as fait !!! tralalala... » Je reste scotchais au bitume (je marche)....puis pour me plomber le moral nous enchaînons avec une montée boueuse « 31,2km 1171mD+ en 3h (14ème) ». Je dois gérer maintenant, car il me reste 8km à tenir....et ils vont être long !!! Pour couronner le tout, j'ai mes tous nouveaux ongles de mes orteils qui commencent à me faire mal dans les descentes raides et m'obligent à ralentir.....déjà que j'avance pas vite !!!!

Je me fais encore reprendre des places dans les derniers kilomètres et jusqu'au pied de la cathédrale du Puy « 39km 1350mD+ en 4h14'35" (17ème scratch 4ème M1) ». A l'arrivée Aline me remercie de l'avoir accompagné durant 20km et demande de mes nouvelles (elle finit 20' avant moi !)... je lui ai dit « bah, j'ai eu un coup de chaud...et après j'ai fini à l'arrache !! » et je suis allé m'asseoir à l'ombre 20' ! 15 jours après le trail de l'Orangerie de Bonnelles où j'ai déjà subit la chaleur (27°C), là encore j'ai pris un coup de bambou sur la tête ! J'aurais sûrement dû prendre ma casquette à ces deux courses.....trop tard !

BRAVO aux finishers de toutes les courses....Cyril, Pascal, Laurence, Sabine, Philippe, Eric, Fabrice et enfin Laurent POGNON qui a fait son premier +100bornes en trail !!!! Un mot reconfort également pour Marco qui a préféré abandonner sur le 77 pour le même symptôme que moi !!!

<b>Parking :</b>	Pas de problèmes pour le gîte par contre il faut se lever tôt pour prendre le bus pour aller au départ 80 km départ 6h20
<b>Remise des dossards :</b>	Nickel en plus y a 1 bar à bière
<b>Parcours :</b>	Bon comment vous dire sur 77km 2km de chemin de Compostelle
<b>Ravitaillements :</b>	Vu la chaleur ils n'ont pas manqués (beaucoup de bénévoles)
<b>Organisation :</b>	Rien à redire même de nuit c'est bien fléché
<b>Ambiance générale :</b>	A minuit en ville y a plus grand monde.

### Récit de course :

Un conseil si vous connaissez pas le parcours n'écoutez personne.

Marco je l'ai déjà fait les 15 premiers km c'est du roulant et si t'es bien au 50 eme c'est que de la descente.(faux)

Boubou moi je l'ai fait en VTT c'est super roulant les chemins de Compostelle.(faux)

Le problème c'est que sur 77km il y a que 2 km de Compostelle le reste c'est que de la côte, de la descente, des torrents, des chemins inondés et de la boue.

En résumé départ de la course 8h arrivé 23h57 avec une arrivée au plus tard 23h59 je vous dis pas la pression. Pour moi c'était une première avec des hauts et des bas mais quel plaisir à l'arrivée même si y a plus grand monde.

Je retrouve Fabrice et Laurent au repas d'après course c'est à l'étage de la mairie c'est bien y a un ascenseur.

Très bon week end entre amis .C'était mon premier long ça sera pas le dernier mais pour le prochain il me faudra une meilleur prépa .

Merci pour la logistique (dans le gîte il y avait une piscine faute d'arriver trop tard j'ai pas pu en profiter)





<b>Parking :</b>	Avec le gîte à 10min à pied, c'est super cool.
<b>Remise des dossards :</b>	Impeccable
<b>Parcours :</b>	Très beau parcours. Beaux paysages. Par contre, je ne m'attendais pas à courir dans la boue sur plusieurs centaines de mètres (suite aux pluies orageuses et aux crues...) !
<b>Ravitaillements :</b>	Parfait, plusieurs ravitaillements d'eau en plus des ravitaillements annoncés. Impeccable vu le temps chaud.
<b>Organisation :</b>	Bon balisage (et j'ai quand même raté un chemin en suivant celui de devant sans faire attention aux rubalises... avant de faire demi-tour !) Nombreux bénévoles très sympathiques !
<b>Ambiance générale :</b>	Très bonne ambiance. Super l'arrivée au pied de la cathédrale avec les encouragements de tout le monde !

**Récit de course :**

Je me suis inscrite au 49km (2050m D+). J'avais déjà fait les Rois Maudits l'année dernière (52km 2100m D+) en 7h05, je pensais faire à peine 7h ici... Finalement 7h22. Je n'avais plus de jus sur les 10 derniers km, je me suis même laissée dépasser par la 3<sup>ème</sup> féminine V1 environ 2 km avant la fin, je l'ai suivie et l'ai laissée filer, manque de motivation...

Au final, je suis quand même passée sur le podium (en tant que 4<sup>ème</sup> V1 F, 6<sup>ème</sup> féminine), donc j'ai pas tout perdu 😊.

Bravo aux autres de la section, et chapeau bas pour les finishers du 77km et du 111km !

Une expérience intéressante, je suis allée au stand Life+ : ondes de la lumière rouge sur les cuisses et les mollets pour faciliter la recup (en réactivant les mitochondries si j'ai bien compris). Effet placebo ou réalité ? Toujours est-il que j'ai eu très peu de courbatures après la course ou les lendemains (et nettement moins qu'après les rois maudits)... A refaire...



## Pascal MACHAVOINE

<b>Parking :</b>	Un grand merci à Fabrice et Frederic qui nous ont trouvé un logis à 10' à pied du départ des navettes ( C'est une course en ligne )
<b>Remise des dossards :</b>	L'accès en véhicule n'est pas aisé (centre historique du Puy en Velay) Se garer en centre-ville et se rendre sur le lieu à pied
<b>Parcours :</b>	Parcours très Humide et Technique
<b>Ravitaillements :</b>	Le nombre et la qualité sont au rendez-vous. Par contre le dernier ravitaillement à 4 km de l'arrivée n'est pas judicieux.
<b>Organisation :</b>	Elle est rodée, rien à redire.
<b>Ambiance générale :</b>	Ambiance Conviviale

### Récit de course :

A la base inscrit sur le 78 km .....mes problèmes persistants de tendon m'ont conduit à revoir mes ambitions à la baisse ...Je me suis donc élancé sur le 38 km.

Une rapide analyse du parcours et de la trace du dénivelé, m'ont fait sous-estimer la difficulté de cette course.

Ajouté à ceci une météo plus que clémente on fait que ce ne fut pas si simple de rallier l'arrivée.

Pour résumer la tête « bouillonne » sous la chaleur et les pieds « macérés » dans l'eau et la boue ...

Je vous avouerai, que ce n'est pas une course ou je reviendrai pour m'aligner sur une autre distance ; en effet la monotonie des paysages n'aide pas à franchir certaines zones de liaison que nous avons dû parcourir.

Par contre pour la zone plus que pentue de l'arrivée, là je donne un 10/10 avec le public qui « vous porte » jusqu'au passage de la ligne .





## Grand trail du Saint-Jacques

7<sup>e</sup> ÉDITION ■ Les six formats de courses ont réuni 2.850 coureurs et randonneurs, samedi 9 juin

### Une édition tropicale qui bat le record



GRAND TRAIL DU SAINT-JACQUES. Les coureurs de la distance de 77 km concentrés dans la beauté de la montée vers la chapelle de Rodhegudo. PHOTO VINCENT JOFFE

**Le Grand Trail du Saint-Jacques a trouvé sa dimension, sa spécificité et sa date. Pour la première fois, le rendez-vous déplacé en juin a battu l'affluence des éditions initiales, qui se tenaient en septembre.**

**Coline Demars**  
coline.demars@camertra.com

**L**e Grand Trail du Saint-Jacques n'a plus rien à prouver. Six ans après son lancement en 2012, la copie est parfaite.

Ce n'était pourtant pas gagné d'avance. Car le rendez-vous décidé par la Communauté d'agglomération du Puy pour promouvoir le chemin de pèlerinage de Saint-Jacques a bousculé les autres courses locales, tout en ayant du mal à se faire une place dans le calendrier national de fin d'été. Après un remaniement à la tête de l'organisation, transmise au traileur ponot Patrick Dufour, un changement de date, un mea culpa auprès des coureurs locaux et

un très gros travail pour améliorer les tracés, l'événement a reçu la bénédiction des amateurs de course à pied.

#### Une quête aux points UTMB

Le Grand Trail du Saint-Jacques ne sera jamais un rendez-vous surdimensionné du gabarit des Templiers, de l'UTMB ni même de la Sainté-Lyon. Ce n'est pas la volonté. En fin de printemps, la distance la plus longue de 111 km est un « petit ultra » qui se place comme un objectif intermédiaire de préparation à des épreuves mythiques. Les coureurs inscrivent Le Puy comme une étape dans leur quête aux points UTMB, indispensables pour prétendre aux prestigieux dossards des Alpes.

#### Robin Faricier gagne le 38 km en préparation du Marathon du Mont-Blanc

À la fin du mois, on retrouvera certains jacquaires à Chamonix. Thibaut Imbert, vainqueur du Trail des Chibottes, aura un rôle d'outsider sur le Cross du Mont-Blanc. « Je tenterai d'accrocher le Top 5 de cette course que j'ai déjà faite il y a deux ans. » Même rôle pour le vainqueur des 38 km du Via Podiensis, Robin Faricier, mais sur une course encore plus mythique. « Mon gros objectif de la saison, c'est le Marathon du Mont-Blanc. J'ai fait ce 38 kilomètres pour m'y préparer. » L'ancien membre de l'équipe de France de course de montagne pourrait bien sur-

prendre son monde, le 1<sup>er</sup> juillet.

Ce n'est pas un hasard si la course a battu un record cette année. Sept ans, c'est l'âge de la maturité. Le temps aussi pour les coureurs des premières éditions de revenir pour une seconde ou une troisième participation.

#### 75 % de coureurs hors département

Parmi les 75 % de coureurs extérieurs au département qui composent les pelotons, un quart sont fidèles à l'épreuve d'une année sur l'autre. La qualité de l'organisation y est pour beaucoup, le sens de l'accueil des bénévoles fait le reste.

Cerise sur le gâteau cette année, après un printemps ultra-pluvieux, la météo a offert une belle parenthèse ensoleillée. Un peu trop même puisque les températures de 26 à 27 degrés ont fait chavirer plus d'un coureur. Toutes distances cumulées (hors randonnée), ce sont 173

coureurs qui ont abandonné en course. Soit plus de 8 %. Douleurs, troubles gastriques et niveau de difficulté sous-estimé ont rendu la vie dure aux traileurs. L'eau a sérieusement compliqué les choses et réhaussé le niveau de difficulté. Pour traverser la Seugé, il a fallu renforcer les prises d'appui avec des cordes et la présence de nombreuses aides. Malgré toutes ces mesures, un coureur trop fougueux en a entraîné deux autres dans sa chute. L'organisation a dû se mettre à l'eau pour délivrer un pléd pris dans les branches et libérer l'imprudent.

À contre-courant sur le chemin de Saint-Jacques, les prières de 1.737 traileurs ont été exhaussées au pied de la cathédrale. Dans une émotion palpable, partagée par des centaines de spectateurs durant la journée. Les absents ont encore eu tort. ■



# Grand trail du Saint-Jacques



TRAIL DES CHIBOTTES, Thibaut Imbert. PHOTO GILM COMAS



GRAND TRAIL, Sophie Martin gagne le 77 km. PHOTO C. DESBARS



VIA PODIENSIS, Robin Fardelet vainqueur facile. PHOTO C. DESBARS

**COURSES** ■ La chaleur, l'humidité et la boue ont donné un air tropical à la 7<sup>e</sup> édition du Trail du Saint-Jacques

## La tête au soleil, les pieds dans la boue

Le Trail de moyenne montagne a une nouvelle fois surpris les participants avec sa beauté, son accueil et surtout son niveau de difficulté qui a fait plier plus d'un traillier.

Céline Demort

celine.demort@hauteloire.com

Quelles que soient les distances, chaque course a été saluée pour son niveau de difficulté. Des parcours qui confirment ou révéleront de terribles champions.

Le Trail des Chibottes (20 km). L'élite locale s'est plus que jamais emparée de l'épreuve. Il suffisait de voir les mines de Richard Chauze, Noël Sanial, Alexandre Malarre sur la ligne de départ pour savoir que personne ne se ferait de cadem. « Ma distance favorite, c'est le 20 km. Mon objectif c'était de gagner. » Thibaut Imbert avait l'avantage du terrain et a pris la course à son compte. Dans la foulée de Noël Sanial jus-



ULTRA-TRAIL, Sébastien Goudard a fait le job en l'emportant d'une victoire qu'il était venu chercher. PHOTO MICHEL SOUPE

dans la descente des Chibottes. La jeune femme s'impose avec le même temps que l'an dernier

Chez les femmes, les écarts du trio de tête sont bien plus serrés puisqu'Alina Coquard s'impose

l'édition 2018 de l'Ultra-trail des Coursières a fait cavalier seul de bout en bout. Il boucle en

du classement scratch et s'empare donc de la victoire devant Catherine Dubois (3h47) et Karina

gnotant. À commencer par Stéphane Vinot. Le Lyonnais, vainqueur du 77 km il y a deux ans, avait de belles ambitions mais il a dû se résigner à arrêter sa course à Saint-Privat. Co-vainqueur de l'Ultra en 2016, Gaëtan Roth, souffrant du genou, a rendu son dossard au Deves. Samuel Anselin et Vincent Hérault se partagent la 2<sup>e</sup> place en 12 h 50.

L'année de ses 40 ans, la tigrérienne Audrey Javelin, gagnante récurrente de trails de 35 à 50 km, a elle aussi décidé d'élargir son horizon. C'est curieuse et prudente qu'elle a pris le départ de l'Ultra-trail de 111 km au milieu de la nuit. Rapidement dans la tête de course, elle a pris la première place après s'être offert une petite boucle supplémentaire hors trail.

« Mon objectif était seulement de terminer un ultra de plus de 100 km. Je fais première c'est magnifique ! » Le petit gabarit termine l'épreuve en 16 h 53 min avec plus

Officiel

## LE GRAND TRAIL DU SAINT-JACQUES 2018

### COURSE QUALIFICATIVE À L'UTMB®

Ultra 111 km	5 points
Grand Trail 77 km	4 points
Trail du Gévaudan 49 km	3 points
Via Podiensis 38 km	2 points

LE GRAND TRAIL DU SAINT-JACQUES