

Trail du Caroux - 21/07

# Le soupir des rocailles...

**ICI LA MONTAGNE A LE DERNIER MOT. IL FAUT DIRE QUE LE MASSIF DE L'ESPINOUSE-CAROUX, POINTE MÉRIDIIONALE DU MASSIF CENTRAL, PRÉSENTE PLUSIEURS PARTICULARITÉS...**

Texte et photos d'Yvan Arnaud

**Les derniers partageaient par endroits leur route avec des randonneurs, amenant parfois de sympathiques conversations sur leurs pratiques respectives**





**T**out d'abord, il offre aux trailers résidant dans la région, la possibilité de s'entraîner sur de forts dénivelés continus, entre les villages de la vallée et le Mont Caroux à 1 091m d'altitude. Ensuite lors de la première visite, on est surpris par ses paysages rocaillieux de moyenne montagne, agrémentés parfois de la rencontre de mouflons implantés avec succès dans le massif, au cœur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc. Enfin, ce qui rajoute à mon avis un charme particulier au cheminement dans le Caroux, ce sont les noms donnés aux sentiers, qui, loin des très numériques GR rencontrés ailleurs, ajoutent un accent local et chantant aux lieux traversés.

### Du Pont des Soupirs à l'Esquino d'Aze

Étant donné la météo caniculaire du jour, il était important d'écouter le briefing de Cyril Abbal juste avant le départ, puisqu'il signalait que le premier point d'eau était déplacé du 7<sup>e</sup> au 12<sup>e</sup> km. Une fois le départ donné, les coureurs s'élançaient sur la route séparant Mons de l'entrée des Gorges d'Héric, et le peloton avait ainsi le temps de s'étirer avant de franchir le Pont des Soupirs et d'attaquer le sentier des Gardes, premier gros morceau avec ses 900m+ en 4km. Après une longue portion sur de courts pas ombragés, entre gorges et falaises, la fin de la montée permettait la vue sur la vallée de l'Orb encore sous la brume matinale, en contrepartie de quoi les rayons du soleil commençaient à chauffer les organismes. Venait ensuite une partie plus ou moins plane, entre rochers et bruyères, agréable répit avant d'entamer la descente vers Colombières, qui empruntait cette année le très technique et aérien sentier de l'Esquino d'Aze.

### Deux solutions pour aborder cette plongée

Tout à fond » sans se soucier des risques de chute, ou alors « debout sur les freins » en prenant le temps de regarder la vallée que l'on surplombe. Les moins prévoyants étaient ensuite soulagés de voir les bénévoles à l'entrée du village, et de pouvoir s'abreuver en eau fraîche. Pour le dernier tiers du peloton, trois heures s'étaient déjà écoulées depuis le départ. Autre nouveauté 2013, la remontée vers le plateau s'effec-



## TÉMOIGNAGE

### YOAN MARCOUIRE, VAINQUEUR DU 34KM

« Chaque année, c'est un réel bonheur de participer à ce trail qui n'a pas d'égal dans la région de par sa technicité et la beauté des paysages traversés durant le parcours. Il y a quatre ans en arrière, ce fut mon premier trail, mais je m'étais inscrit sur le court... et depuis cette date là, le Caroux m'a donné beaucoup de passion pour notre sport. C'est une course où l'humilité, la connaissance de soi et le courage ne doivent jamais disparaître de nos pensées. La montagne a toujours le dernier mot ! Durant ma course, j'ai toujours voulu contrôler mon effort et ne pas subir cette difficile épreuve. Et c'est ce que j'ai réussi à faire ce jour là. Je tiens à remercier mon coach (Christophe Malardé) qui tout au long de l'année, a su me faire progresser jusqu'à être prêt ce jour-là. Étant membre du Caroux X-trail, je tiens à féliciter toutes les personnes présentes sur les deux parcours, et nous espérons aussi vous revoir l'année prochaine. Que dire de plus ? Souhaiter que ce trail ait plein d'autres belles éditions comme celle-ci où la bonne humeur, la convivialité et l'amour du dépassement de soi, soient toujours présents dans cette montagne de lumière ! »



tuait par le très sauvage et rocaillieux sentier de la Buffe, au dessus des gorges de Colombières. L'arrivée au premier ravitaillement solide de Lafage était précédée par la traversée d'un ruisseau dans lequel plusieurs concurrents n'allaient pas hésiter à se baigner complètement, afin de faire chuter leur température corporelle. A moins que ce ne soit pour le seul plaisir d'oublier un instant la course, le chrono, pour se laisser aller et écouter ses envies. Car de suite après Lafage, il fallait remonter en plein soleil, puis traverser le plateau sommital en passant par le Mont Caroux, sommet symbolique au milieu des champs de bruyères.

### De nouvelles perspectives

Si les premiers devaient ici aller les compteurs, les derniers partageaient par endroits leur route avec des randonneurs, amenant parfois de sympathiques conversations sur leurs pratiques respectives. Les grosses difficultés étaient passées et il ne restait plus, après le ravitaillement de Douch, qu'à rejoindre le Col du Salis puis à descendre vers le hameau d'Héric. Là, certains s'offraient une deuxième baignade avant de monter les derniers 200m+ du Col de Bardou. Ensuite, il suffisait, si l'on peut dire compte tenu de la technicité du terrain et de la chaleur sur ce versant exposé au soleil de début d'après midi, de redescendre vers Mons, où nous attendait l'accueil enthousiaste de l'équipe organisatrice ainsi qu'un succulent repas. J'avais déjà participé à la course en 2009, et j'y ai encore pris énormément de plaisir, notamment grâce au renouvellement de plus de la moitié du parcours voulu par l'organisation pour ne pas lasser les habitués. Ceux-ci ne seront pas déçus en 2014, puisqu'en complément du 24km existant, les organisateurs souhaitent passer le long de 34 à 48km, avec 3 900mD mais surtout de nouveaux sentiers et de nouvelles facettes de cette montagne à découvrir. Il se murmure aussi qu'un kilomètre vertical serait organisé le 8 mai sur le Sentier des Gardes.



## FICHE TECHNIQUE

Mons-la-Trivalle (34)  
6<sup>e</sup> édition  
24km/1 400mD  
et 34km/2 400mD  
420 participants au total

## RÉSULTATS

| 34km                 |           |
|----------------------|-----------|
| 1 Yoan MARCOUIRE     | 4h06mn50s |
| 2 Pierre CHALEYER    | 4h10mn39s |
| 3 Rémi BONNEAU       | 4h26mn52s |
| 1F Valérie MASSON    | 6h04mn57s |
| 24km                 |           |
| 1 Samuel DAUMUR      | 2h28mn46s |
| 2 Janis BERNARD      | 2h37mn57s |
| 3 Thierry FRANCOIS   | 2h38mn17s |
| 1F Cécile GALLEYRAND | 3h10mn01s |