OCCITANIE

Le trail dans tous ses états

Quoi de mieux pour célébrer l'été qu'un petit roadtrip trail ? Le choix de la destination n'a pas été facile tant la France regorge de beaux terrains de jeu pour les traileurs, mais nous avons décidé d'explorer l'Occitanie pour la variété des paysages qu'elle offre, entre mer, campagne et montagnes. Au programme, découverte d'espaces naturels tous plus exceptionnels les uns que les autres et rencontre avec des coureurs passionnés !

Par Audrey Duquenne - **Photos** Cyrille Quintard

C'est sur les pentes rouges du lac du Salagou, à côté de Clermont-l'Hérault, que débute notre périple occitan. En ce début d'été, on a décidé de mettre les voiles au Sud, à la recherche d'évasion et d'espaces naturels, façon roadtrip. Avec Cyrille, le photographe, on va parcourir la région Occitanie pendant quatre jours, en quête de terrains propices au trail, entre mer, campagne et montagnes. C'est au cœur de l'Hérault que nous marquons notre premier stop, pour assister aux portes ouvertes de l'école de trail Clermont-Salagou. Au bord du lac, les apprentis traileurs trépignent d'impatience à l'idée d'aller se défouler dans le décor du grand site, qui nous apparaît si singulier. Ils sont d'autant plus excités qu'un coureur de haut niveau s'est invité dans leurs rangs le temps d'un entraînement. Le champion de France de course en montagne Sylvain Cachard est un local. « Je suis de passage chez mes parents qui habitent à côté, c'est un vrai plaisir de venir courir avec les enfants. J'ai même découvert un chemin que je ne connaissais pas », confie celui qui est parrain du réseau des écoles de trail, fondé par le Millavois Guilhem Prax également présent ce jour. S'inviter dans ce rassemblement intergénérationnel de coureurs passionnés est une belle façon de se mettre dans le bain avant d'à notre tour, chausser les baskets. C'est ce que l'on a fait dès le lendemain matin à quelques kilomètres du lac. Jérôme Rouquier et Robert Tailleur, tous deux accompagnateurs en moyenne montagne, nous ont donné rendez-vous à 7 h 30, pour découvrir le chemin de Saint-Guilhem. D'abord étonnés d'un départ si matinal, on comprend vite une fois élancés que c'est le minimum ici pour ne pas trop souffrir de la chaleur. Les deux coureurs nous emmènent au village de Saint-Guilhem-le-Désert, dont le nom ne nous est pas inconnu. ►

« Je ne sais pas si l'ermite est là »

On commence par traverser le centre du bourg en direction du sentier et l'on apprécie la fraîcheur matinale et le calme des ruelles. « Il faut en profiter, car après ça se remplit vite », fait remarquer Jérôme. Le village, classé parmi les plus beaux de France et étape spirituelle du chemin de Saint-Jacques de Compostelle, attire chaque année plusieurs centaines de milliers de touristes. Nos foulées nous emmènent derrière l'abbaye de Gellone : un beau bâtiment classé au Patrimoine mondial de l'Unesco, « qui abrite les reliques de Saint-Guilhem », précisent nos guides du jour. On poursuit notre avancée en direction du château du Géant. Ça commence à monter et les ruelles se transforment en un sentier carrossable : le fameux chemin de Saint-Guilhem, qui relie le village à l'Aubrac sur 240 km. La vue se dégage. Au loin, on aperçoit l'antenne du mont Saint-Baudille, qui constitue la pointe sud du Larzac. Au premier plan, le cirque de l'Infernet se dessine. « Il fait partie des cinq cirques géologiques du coin », nous glissent nos accompagnateurs. C'est si beau, ça donne envie de voir cela de plus près. On décide de continuer sur le chemin qui s'enfonce dans la forêt jusqu'à atteindre un ermitage. « Je ne sais pas si l'ermite est là », avance Robert. Pour Jérôme, sa présence relève plutôt du mythe… On ne saura pas qui a raison, mais en tout cas la pause à l'ombre de la vieille bâtisse fait du bien. Car il commence à faire sacrément chaud. On rebrousse chemin et on décide d'aller se mesurer à l'immensité des parois rocheuses du cirque. Le détour est vite récompensé ! Le chemin à flanc de falaise nous emmène jusqu'au fond de l'enceinte naturelle. À notre gauche, se dressent des voies d'escalade dont Robert nous apprend les noms et à notre droite, se trouve une pente bien raide faite de végétation semi-basse et d'éboulis. Mieux vaut ne pas avoir le vertige. La construction du sentier est impressionnante. Sur la fin, il est comme accroché à la falaise et on voit bien que sa présence ne relève que de l'intervention de l'homme. « Les moines avaient le temps », se moquent nos accompagnateurs. Arrivés en haut, on apprécie la vue avant de faire demi-tour. Cyrille traîne un peu pour nous prendre en photo « de loin » et marquer la grandiosité du paysage autour de nos petites silhouettes. Il est presque onze heures et on commence à croiser pas mal de randonneurs en sens inverse. Les garçons avaient raison. J'imagine que les trails ne doivent pas manquer dans le coin vu le terrain. Ce que me confirme Robert qui habite, lui, le Caroux : « Il y a beaucoup de courses ici, c'est vrai. Notamment la Sauta Roc à Saint-Guilhem, dont la 23e édition aurait dû se tenir cette année. » De retour aux voitures, Cyrille et moi remercions Jérôme et Robert avant de vite filer vers notre deuxième destination de la journée : Mazamet. « La ville de Laurent Jalabert », remarque tout de suite Cyrille. Un peu plus de deux heures de route nous séparent de la ville du Tarn, située à mi-chemin entre Toulouse et Béziers. Nous avalons un casse-croûte en admirant par la fenêtre de la voiture les paysages du parc naturel régional du Haut-Languedoc, notamment le Caroux, où Cyrille a déjà eu l'occasion de courir. À Mazamet, on retrouve Fabien Hyzy, employé de la mairie, qui organise le Trail de la Passerelle avec la commune voisine d'Aussillon. La première édition de la course a eu lieu en 2019 et a réuni 500 coureurs sur deux parcours (12 km et 27 km).

Ci-dessus : **Le chemin de Saint-Guilhem relie l'Aubrac à Saint-Guilhem-le-désert.**
À gauche : **Le chemin qui mène au cirque de l'Infernet est à flanc de falaise.**
Ci-dessous : **Nous assistons aux portes ouvertes de l'école de trail sur les bords du lac du Salagou.**

Montagne noire et passerelle suspendue

La troisième édition qui devrait se dérouler le 3 octobre prochain réunira 1 200 coureurs avec un parcours supplémentaire. Fabien nous a prévu une boucle de 10 kilomètres sur les sentiers empruntés par le trail. Le repas du midi à peine digéré, nous entamons la sortie par une montée en forêt. Ça monte sec et il fait très lourd. Je suis à la peine derrière les garçons. La région m'est totalement inconnue, mais ressemble à ce que j'imaginais : une succession de petits vallons boisés et encaissés, où seule l'eau semble pouvoir se frayer un chemin. Mazamet est située au pied de la Montagne noire, un massif sauvage sur les contreforts du Massif central. À l'heure où le désir d'un retour à la nature est présent chez beaucoup d'individus, Mazamet a une carte à jouer. « Nous cherchons à dynamiser le territoire autour du tourisme vert », explique Fabien. C'est dans cette optique qu'a été installée en 2018 une passerelle suspendue. Longue de 140 mètres, cette dernière traverse les gorges de l'Arnette à 70 mètres de haut et est accessible librement et gratuitement. « Ça a tout de suite été un succès, 200 000 visiteurs l'ont déjà empruntée », détaille l'employé communal. Chaque participant du trail franchit l'installation que nous allons bientôt découvrir à notre tour. Mais avant cela, nous avons quelques kilomètres à parcourir et surtout 700 mètres de dénivelé. ►

Le village de Saint-Guilhem-le-Désert fait partie des plus beaux de France.

L'Hérault offre un joli terrain de jeu pour la pratique du trail, à condition de se lever tôt pour ne pas trop souffrir de la chaleur !

Le Trail de la Passerelle se déroule à Mazamet, au pied de la montagne noire.

« À L'HEURE OÙ LE DÉSIR D'UN RETOUR À LA NATURE EST PRÉSENT CHEZ BEAUCOUP D'INDIVIDUS, MAZAMET A UNE CARTE À JOUER. »

Perchée à 70 mètres de haut, la passerelle suspendue a été installée en 2018.

Notre guide ne nous fait pas de cadeau et tient à nous montrer la difficulté du terrain. Les montées et les descentes s'enchaînent à mesure qu'il nous raconte le passé industriel de Mazamet. L'activité textile s'est développée dans la région dans la seconde moitié du 19e siècle avec la technique du délainage à l'échauffe. « Grâce aux eaux de la rivière Arnette, dépourvues de calcaire, on parvenait à séparer la laine du cuir sans endommager l'une ou l'autre des parties. Mazamet est rapidement devenue la capitale mondiale du délainage », détaille Fabien. Malheureusement, comme d'autres filières textiles du pays, l'activité mazamétaine n'a pas résisté, à la fin du 20e siècle, à l'avènement des fibres synthétiques et à la concurrence des pays asiatiques. Sur notre chemin, nous croisons un balisage « au fil de l'eau ».

Bienvenue en Pays cathare

Fabien nous explique qu'il s'agit d'un itinéraire historique mis en place pour découvrir en marchant ou en courant, le passé industriel de la région. Notre dernière ascension nous emmène au vieux village d'Hautpoul, qui compte neuf habitants seulement. D'ici, la vue sur Mazamet et ses alentours est imprenable. Je repense aux paysages du matin. Nous ne sommes pas si loin et pourtant ça n'a plus rien à voir. Nous descendons ensuite en direction de la passerelle. Ça y est, on l'aperçoit ! En bons Isérois, elle nous rappelle à Cyrille et moi, les passerelles himalayennes du lac de Monteynard, l'eau turquoise en moins. Ici, la passerelle enjambe la route sur laquelle on voit passer des cyclistes. C'est presque plus impressionnant ainsi ! « Lors de la course, on demande aux concurrents de la franchir en marchant », nous précise Fabien. Nous descendons ensuite en direction du centre-ville de Mazamet, où prend fin notre découverte. Il est déjà l'heure de reprendre la route, direction la côte méditerranéenne, pour découvrir une autre facette de l'Occitanie : la station balnéaire de Port-la-Nouvelle. Après une bonne nuit, nous sommes parés pour explorer le Pays cathare. Il n'est que huit

À gauche :
Le départ de l'UTSC367 se fera à Port-la-Nouvelle.
À droite :
Vélo, trail, parapente : le pays cathare invite à la pratique sportive de plein air.

heures et la chaleur est déjà étouffante. On rejoint Fabrice Luchier et Béatrice Fabre, organisateurs de l'Ultra-Trail Sentier Cathare (UTSC367). Avant de chausser les baskets, on partage un café en bordure de mer. « C'est ici que l'on souhaite que se fasse le départ de notre course », nous raconte Fabrice. La première édition de l'UTSC devait avoir lieu en août, mais a été reportée à l'année prochaine en raison de la situation sanitaire. L'idée des organisateurs est de proposer un ultra XXL, comme il en existe peu en Europe. « On avait envie de créer une course similaire au Tor des géants en Italie ou à la Swiss Peaks en Suisse », raconte Fabrice. Long de 320 kilomètres (11 000 mètres de D+), le parcours emprunte le GR367 (ou sentier cathare, qui relie Port-la-Nouvelle à Foix) et passe par les nombreux châteaux de la région. Béatrice et Fabrice choisissent justement de nous faire découvrir en courant les châteaux de Quéribus et Peyrepertuse. On reprend donc la voiture pour rentrer un peu dans les terres. On marque un arrêt dans les gorges où passe le GR avant de prendre la direction de Cucugnan, le village de Béatrice, qui ne manque pas de nous en vanter les mérites ! « Nous avons le meilleur boulanger qui puisse exister », insiste-t-elle. Il est vrai qu'avec son moulin perché et les châteaux alentour, la bourgade située en plein milieu du massif des Corbières offre un joli décor. On comprend rapidement que le coin est propice à la pratique des sports de pleine nature et notamment du trail. Béatrice qui propose des séjours sportifs avec Aude Cathare Evasion en sait quelque chose. La mordue d'activités de plein air organise également, depuis treize ans, les Trails Cathares à Cucugnan. L'événement qui devait avoir lieu en mai a été annulé pour la deuxième année consécutive en raison de la Covid. ►

Le parcours de l'UTSC emprunte le sentier cathare, qui dessert de nombreux châteaux, dont celui de Quéribus.

Avec Béatrice et Fabrice, la découverte des alentours de Cucugnan se fait dans un bon esprit !

Les gorges de Saint-Jaume : une belle découverte !

L'Aude est un département sauvage et préservé : du grand luxe pour les traiteurs !

À la recherche de sentiers ombragés !

LE COIN DES COURSES

Ultra Trail Sentier Cathare : 320 km (12 000 m D+) en solo ou à 4 et 160 km.

utsc367.run

Grand Raid des Pyrénées : 220 km (13 000 m D+), 160 km (10 000 m D+), 120 km (7 000 m D+), 80 km (5 000 m D+), 60 km (3 600 m D+), 40 km (3 200 m D+), 40 km (2 300 m D+) et courses enfants.

grandraidpyrenees.com

Challenge du Montcalm : 109 km (11 500 m D+), 73 km (7 300 m D+), 42 km (2 700 m D+), 25 km (1 250 m D+), 13 km (750 m D+), KV (1 080 m D+).

marathon-montcalm.com

Luchon Aneto trail : 85 km (5 300 m D+), 65 km (4 400 m D+), 45 km (2 800 m D+), 42 km (2 500 m D+), 21 km (1 300 m D+), 10 km (550 m D+). luchonanetotrail.fr

Trail de la Passerelle (Mazamet) : 29 km (1 650 m D+), 20 km (1 100 D+), 12,5 km (750 m D+)

Plus tard dans l'année se déroule également dans la région le Grand Raid des Cathares. Nous nous rendons, sous la chaleur, au château de Quéribus pour découvrir un peu ces sentiers qui attirent tant les traileurs. Je suis scotchée par le panorama. « C'est ici que tout a commencé », confie nostalgique Fabrice, qui s'oriente aujourd'hui vers une pratique plus aventureuse de l'ultra-trail. La vue à 360 nous fait réaliser à quel point l'Aude est un département sauvage et préservé. « Parfois, on se plaint de la ruralité et du calme du département, mais finalement, on aime quand même ça », avancent les deux traileurs. On les comprend ! Nous apercevons au loin le Canigou. « Derrière cette crête, on passe dans les Pyrénées orientales », indique Fabrice. Direction ensuite, l'autre vestige incontournable que dessert le sentier cathare : le château de Peyrepertuse, qui domine lui aussi garrigues et vignes. « Beaucoup de vins bio sont produits ici dans les Corbières. On a d'ailleurs des stars qui ont racheté des domaines », indique Béatrice, qui a sa préférence pour le vin naturel, plus fort. Au pied du château, le sentier est raide et étroit. « Pour l'UTSC, on va se servir du balisage existant du GR, mais on souhaite que les coureurs soient autonomes et partent avec la trace GPX sur leur montre », développe Fabrice. Et pour que les locaux puissent aussi profiter de la course, des formats plus accessibles de l'UTSC seront proposés avec un 160 km en solo et la possibilité de réaliser le 320 km en relais de quatre. « On souhaite que notre course soit un tremplin pour d'autres ultras XXL, notamment car elle sera plus roulante. Il n'y aura pas non plus de système de points ou de tirage au sort. L'objectif est d'atteindre les 600 coureurs. » Un bon burger et une bière plus tard, il est temps de nous diriger vers notre prochaine destination, non loin de Cucugnan : le Fenouillèdes. Béatrice nous accompagne et nous rejoignons Frédéric Maugery et Anne-Sophie Argenty, de l'agence Feeling Pyrénées, proposant des séjours trail, pour tester un parcours de trail mis en place par la station sports nature Corbières Fenouillèdes, dont est responsable Béatrice. La sortie s'annonce un peu particulière puisque Frédéric nous propose de réaliser le parcours avec l'application Kaminoguide, qui va nous audioguider. Ni Cyrille ni moi ne connaissons cette application. Gratuite, elle a d'abord été développée localement, mais ses créateurs ambitionnent aujourd'hui de l'étendre à l'ensemble du territoire. « À vélo, en randonnée ou même en trail, notre application guide le sportif dans son itinéraire, mais lui apporte également des informations sur le territoire : les services et commerces à proximité, mais aussi des descriptions des points d'intérêt visités comme les monuments par exemple », développe Frédéric. Disponible en trois langues (français, anglais, espagnol), Kaminoguide fonctionne hors réseau, ce qui permet de l'utiliser partout. Nous profitons d'ailleurs de cet avantage dès le début de notre sortie qui se fait dans les gorges Saint-Jaume, qui mettent bien souvent à mal les GPS ! La fraîcheur de l'environnement fait plaisir alors qu'en cet après-midi le thermomètre atteint les 35 degrés. Décidément, nous n'en avons pas fini avec les châteaux, puisque le sentier caillouteux nous emmène visiter celui de Fenouillet. Encore une fois, la vue au sommet est magnifique. Mais on s'accorde tous à dire qu'en été, courir ici l'après-midi n'est pas la meilleure idée. Heureusement pour nous, comme tous bons organisateurs de séjours, nos accompagnateurs ont prévu les boissons fraîches ! La petite pause est bienvenue avant de reprendre la route une nouvelle fois pour une destination que nous attendons depuis le début : les Pyrénées. Nous profitons d'être de passage à Foix pour dîner avec un traileur bien connu dans le coin : Nahuel Passerat.

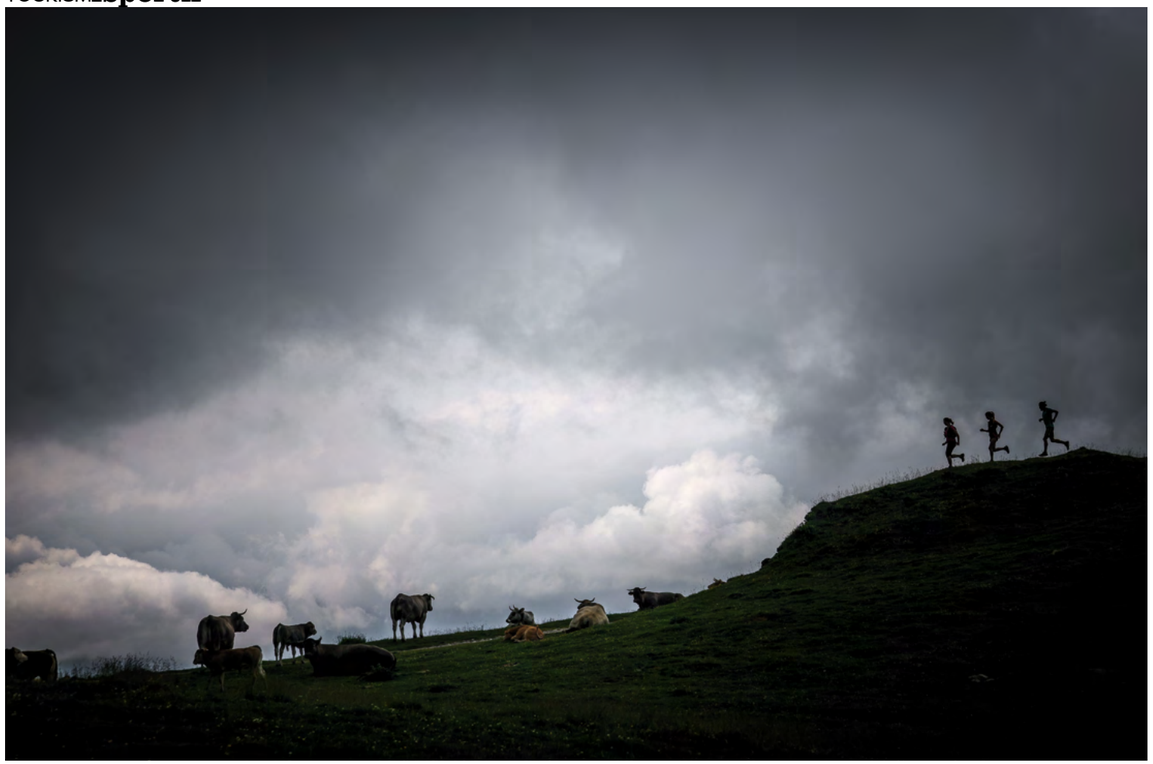
La tête dans les nuages

L'amateur des efforts (très) longs en montagne nous parle de l'Ariège avec des étoiles dans les yeux. Il fait partie des organisateurs du Challenge du Montcalm : un événement qui depuis trente ans, fait la part belle à la course en haute montagne, notamment à travers la PicaPica (annulée cette année) qui offre un ratio dénivelé/distance parmi les plus importants au monde (109 km et 11 500 m D+). Voilà de quoi nous donner envie de fouler dès le lendemain matin les sentiers du massif pyrénéen. Difficile de choisir une vallée, mais nous décidons de mettre le cap sur Vielle-Aure, pour découvrir le terrain de jeu d'une course dont la renommée a depuis longtemps dépassé les frontières des Pyrénées : le GRP. Carole Lafontan, Cesar Lapuente et François Boyer font partie de la dizaine de personnes qui se réunit régulièrement pour mener à bien l'organisation. La plupart sont bénévoles. La journée s'annonce couverte, mais la matinée potable. Nous décidons de monter au col du Portet pour ensuite réaliser une boucle sans trop de dénivelé jusqu'au refuge de Bastan. L'idée nous convient parfaitement, la fatigue du trajet et des sorties des jours précédents commençant à se faire ressentir. « La route a été refaite pour le Tour », nous explique François à mesure que les lacets s'enchaînent. Le col du Portet sera l'arrivée de la 17e étape de la Grande Boucle. Une fois en haut, la vue est moins bouchée que ce que l'on pensait. Nous nous élançons sur une partie du GR10 empruntée par la majorité des parcours du GRP. Les nuages dansent avec les sommets du massif de Néouvielle et nous ne tardons pas à apercevoir le lac de l'Oule. Ça fait du bien de retrouver des paysages de montagnes ! Le GRP tiendra sa 14e édition cette année. Malgré les 5 000 coureurs qu'il attire, l'événement demeure familial. C'est en tout cas ce que défend Carole : « De nombreux coureurs nous confient ne jamais avoir connu d'événement avec autant d'affectif. » Le GRP, c'est avant tout une course créée par une bande de potes ultra-traileurs, qui fonctionne aujourd'hui grâce à ses 700 bénévoles. « En 2008, la course avait vu s'aligner 400 coureurs sur deux circuits (80 et 160 km) et il n'y avait même pas de ligne d'arrivée », se moque Carole. Le GRP, qui se déroule proche ►

Le sentier qui nous conduit du col du Portet au refuge de Bastan donne un bel aperçu du massif des Pyrénées.

« MALGRÉ LES 5 000 COUREURS, LE GRP DEMEURE UN ÉVÉNEMENT FAMILIAL. »

Le ciel couvert rend le paysage encore plus beau.



Ci-dessus : **Dernière découverte de ce roadtrip occitan : les crêtes de Pénaube, sur les hauteurs de Loudenvielle.**

Ci-dessous : **Maëlle et Stéphane nous offrent une dernière belle preuve du caractère sauvage des Pyrénées !**

Ci-dessus : **Dernière découverte de ce roadtrip occitan : les crêtes de Pénaube, sur les hauteurs de Loudenvielle.**

Ci-dessous : **Maëlle et Stéphane nous offrent une dernière belle preuve du caractère sauvage des Pyrénées !**

Même la météo maussade ne parvient pas à gâcher notre plaisir de courir en montagne !

Ci-dessus : **Démarrer aux aurores ne nous permet pas seulement de ne pas souffrir de la chaleur… le calme des sentiers à ces heures matinales nous offre le plaisir de croiser une marmotte !**

Ci-dessous : **Petite pause au refuge avant de rebrousser chemin.**

de l'UTMB fin août, a progressivement grandi avec la création de nouvelles courses ; au nombre de sept aujourd'hui. « Maintenant, on souhaite digérer nos formats.

Prendre de la hauteur

On ne veut pas faire plus, car on ne veut pas prendre le risque de créer des embouteillages au départ et d'esquinter la montagne », expliquent les bénévoles. Au vu du paysage qui défile sous nos yeux à mesure que nous courons, on comprend bien qu'il est important de protéger la montagne. Nous arrivons enfin au refuge de Bastan où nous ne pouvons résister à l'appel des transats. On prend le temps de taper la pose pour Cyrille et on rebrousse chemin ! « Le GRP, ce sont beaucoup de cailloux », nous avaient confié dès le début nos guides du jour. On ne peut que confirmer. Le sentier est très agréable à courir, mais aussi très exigeant, ce qui ne doit pas rendre faciles les formats ultra ici. De retour à la voiture, nous redescendons à Vielle-Aure pour partager un déjeuner ensemble. Le village, qui compte à peine 400 habitants à l'année, se retrouve transformé le temps du GRP. « C'est un peu par hasard que le départ s'est retrouvé ici », raconte Carole. Nous quittons le village avec l'envie d'y revenir pour le voir en fête et goûter au fameux buffet d'après course que nous ont bien vendu les organisateurs ! C'est à Loudenvielle au sein de la station Louron Bike & Trail, que nous enfilons pour la dernière fois nos baskets. Hormis la victoire d'étape du cycliste Nans Peters l'année dernière, le nom de ce village ne m'évoque pas grand-chose. Quoi de mieux pour le découvrir que de prendre un peu de hauteur ? Maëlle Benureau, accompagnatrice en moyenne montagne, et Stéphane Levasseur, traileur local, nous emmènent sur les crêtes de Pénaube pour une dernière sortie trail. Si le plafond de nuages nous empêche de voir les sommets, il ne nous empêche pas de mesurer la beauté et le caractère sauvage de la vallée du Louron. C'est ce qui plaît particulièrement à Stéphane, qui nous raconte chercher à s'y installer avec sa famille. Malgré la fatigue, nous prenons beaucoup de plaisir à découvrir l'endroit. Nous finissons la journée et le périple à Bagnères-de-Luchon, où nous partageons un moment avec Olivier Dejean, organisateur du Luchon Aneto Trail, une autre belle course des Pyrénées, qui flirte avec le plus grand sommet du massif, qui se situe côté espagnol : le pic d'Aneto (3 404 mètres). Voilà encore un coin que l'on aurait bien aimé découvrir. Il va falloir revenir pour découvrir tout ce que la région a à offrir aux traileurs ! ★

Plus d'info : tourisme-occitanie.com/loisirs/activites-et-nature/trail

Les bonnes adresses

Hotel Panoramic de Luchon, adhérent au club Trail Occitanie (www.hotelpanoramic.fr/fr/)

Woodspirit, boutique de textile et matériel de sport (3 rue du Cardinal, 34800 Clermont-l'Hérault)

École de trail Clermont-Salagou (ecoledetrail.com), compte 23 sections de 4 à 77 ans !

KaminoGuide, application proposant des parcours sportifs et touristiques audioguidés, disponible gratuitement sur toutes les plateformes (kaminoguide.com)