

## Sur les traces des cathares

Encore un trail merveilleux que vous devez inscrire sur vos tablettes pour l'année prochaine : le trail des Citadelles du vertige.

Il se déroule dans l'Ariège " terre sauvage " qui ne dément pas son surnom.

Le principe : on se fait emmener à Montségur village bien au chaud dans un car et on revient à pied à Foix en passant par les châteaux de Montségur et de Roquefixade et le col de Porte Pas : 36 km, 1400 m de dénivelé positif et 1800m de dénivelé négatif.

Vu le temps de samedi à Toulouse, la course s'annonçait plutôt ardue. Un coup de téléphone à la météo précise les données : la nuit sera fraîche (entre 0 et -2°C) avec des giboulées de neige à basse altitude. Le vent de Nord faiblit dans la nuit. Pour le dimanche, vent du nord faible et des éclaircies avec un adoucissement notable : la tenue sera donc le collant long (et oui un 22 avril ! !), un tee-shirt " fit dry " et une polaire légère, les gants de soie au départ et le bandeau ; dans le sac à dos : un coupe-vent, la réserve de d'eau glucosée et les barres énergétiques. Il ne reste plus qu'à manger les " pasta speciale " et à se coucher pas trop tard : réveil à 5h30 oblige.

A 6h15 départ, il fait doux à Toulouse; sont présents 3 fameux équipiers de l'équipe de Charlie de Drémil-Lafage : Alain, Eric et Laurent et un représentant des Astropodes : Jean-Luc. Route tranquille, échange des derniers trucs et astuces, plan de course. Pas d'excitation, seulement une énergie rentrée, prête à exploser.

Arrivée juste à temps pour le retrait des dossards, la préparation et la montée dans le car. Ici le temps est plutôt frais et la neige sur les sommets environnants me confirme mon choix de tenue. La route longe les collines/montagnes que nous allons parcourir pour revenir : c'est magnifique sous le soleil brumeux. Des blocs de rochers des forêts tantôt recouvertes de neige, tantôt saupoudrées, tantôt glabres. La vitesse du car dans les côtes me rappelle que cela ne va pas être une course de tout repos. Après Montferrier : montée à Montségur : 20 cm de neige fraîche sur les côtés et la route bien lisse. Il y a même des voitures bloquées en travers de la route. Le château de Montségur se profile à l'horizon, là-haut, noir sur sa colline blanche : c'est superbement beau.

Quelques minutes d'échauffement, le briefing (mince, on ne monte pas jusqu'au haut du château pour cause de neige !) et c'est le départ. Nous sommes groupés tous les quatre dans les premiers : il ne faut pas partir trop doucement pour éviter de se faire coincer dans les chemins après le km de route de neige mouillée qui nous emmène au pied de la colline de Montségur.

Là commence le chemin qui serpente dans la forêt : un mince filet noir dans la neige fraîche. Les dépassements sont un peu hasardeux, mais possibles, la couche est faible. Dans la descente sur Montferrier, nos chaussures rencontrent un terrain boueux, souvent glaiseux ; il faut tout laisser aller en souplesse sous peine de se retrouver à quatre patte dans la boue. Cela va

très vite, trop vite certainement pour tous les efforts qu'il nous  
reste à fournir. Un peu de relance, pas mal de descente, tout se  
passe bien et le corps commence à se réchauffer ? On enlève  
gants et bandeaux pour mieux aérer la mécanique. Puis c'est la  
remontée vers Roquefixade. Le soleil joue à cache-cache avec  
les nuages d'altitude, le temps est agréable. Parfois au détour  
d'un chemin, une petite bise du nord nous rappelle que le  
printemps n'est pas tout à fait là. Dans une montée un peu plus  
raide, j'ôte la polaire. Devant, je vois Laurent qui lui aussi se  
soulage d'une couche.

Alain et Eric sont deux cents mètres devant, au train. Et ça  
monte, ça monte. Heureusement, le paysage est là. Je  
m'arrête de temps en temps pour fixer sur la pellicule ces images  
furtives (une excuse pour souffler ?). Au fond, Montségur se  
détache sur sa colline, de part et d'autres, les monts d'Olmes et  
les Pyrénées enneigés nous surveillent, bienveillants:  
magnifique!!

Un petit col, et on fond sur Roquefixade, premier et seul  
ravitaillement, donné à peu près à mi-parcours (17,3 Km). C'est  
un peu pauvre pour environ 350 participants : deux tables et les  
produits habituels : eau, sucre, orange, raisins,... J'y retrouve  
Eric et Laurent. Alain lui est déjà reparti. On recharge les  
poches à eau, on fait une photo avec comme toile de fond le  
château et on repart : 5mn d'arrêt à mon chrono, deux de plus  
pour L et E. La montée au château est dure mais superbe :  
toute la pente est enneigée et aboutit à un petit chemin qui  
surplombe le château. Une photo et on repart en dévalant la  
pente douce soit en suivant le tracé, soit en courant dans la  
neige souple ; c'est le bonheur, on s'y roulerait presque. Après  
la neige, le terrain change de nature : à la boue succède les  
terres sèches et caillouteuses calcaire que l'on retrouve sur les

causses. Les cailloux font un peu plus mal, par contre on n'est plus obligé de faire du dérapage contrôlé. Et maintenant cela remonte ; certains concurrents nous doublent comme des avions : ils viennent de prendre le relais à la pause et on les reconnaît facilement car ils ont encore leur chaussures propres.

Laurent en pleine forme prend le large. Eric qui s'est arrêté ne me rattrape pas (j'apprendrai à l'arrivée que victimes de crampes, il a dû lever le pied ; quel dommage, j'avais du sodium dans le sac).

A Chatillon, le terrain sec va bientôt cesser pour laisser la place de nouveau à la boue et à un jeu de montagnes russes dans la forêt. La fatigue se fait sentir et les jambes deviennent un peu plus lourdes. Tant pis pour la performance, je marche dans les montées et je relance comme je peux. C'est la même chose pour les concurrents qui m'entourent. Je me dis que je suis en train de payer les fractionnés que j'ai fait cette semaine. Il va falloir que je revoie légèrement mes plans d'entraînement pour les futurs trail. Il n'y a que dans les descentes boueuses que je retrouve un peu d'élan pour me laisser glisser avec souplesse dans la pente, les ornières et les flaques.

Enfin, une longue montée sur une route forestière aboutit à un champ, objet du dernier contrôle avant la descente vers Foix. Des randonneurs qui font le chemin en sens inverse me confirme qu'il n'y a plus que de la descente.

C'est vrai, mais après cinq cents mètres de petits dos d'ânes ! Ne pas faiblir, ne pas marcher, cela doit s'absorber comme à l'entraînement. Ca y est, Foix est 500m en dessous.

Et à peine à deux kilomètres. Vu la fatigue, j'assume, surtout que le chemin n'est pas trop roulant et ressemble plutôt au lit d'un ruisseau à sec.

Et voilà Foix ; heureusement, on ne fait pas un tour de ville et on arrive presque directement sur la ligne d'arrivée. Alain est sur la table de massage et Laurent attend son tour. Eric arrivera peu de temps après moi. Un petit massage, des étirements, une tentative de douche (elle est froide , quel dommage ! !) et nous voilà réunis autour du repas offert, commentant à qui mieux mieux les différentes passages du parcours. A l'unanimité, c'est la beauté de la colline de Roquefixade qui rallie tous les suffrages.

Fatigués, mais heureux et prêts à recommencer.

Quelques chiffres :

- peut être fait seul, en relais (2), avec un chien ou en randonneur
- environ 400 participants
- Alain en 3h41, Laurent en 3h54, Jean-luc en 4h01, Eric en 4h08

N'hésitez pas à vous lancer sur le prochain trail, on court à son rythme, on oublie le chrono en regardant le paysage et c'est moins fatigant que le même effort sur route (si, si ! !).

Jean-Luc Lormeau.