

Ma Sauta Roc à moi

Courir sur route après avoir goûté à une Sauta Roc ?

Après l'avoir fait et refait je ne me pose plus cette question. Ce serait saugrenu, voire politiquement incorrect.

La Sauta roc c'est d'abord Saint Guilhem le désert, un village fait de vieilles pierres et d'histoire religieuse, avec une place centrale circulaire qu'on ne décrit pas, tant elle est particulière et marquante.

Ce matin là du 13 mars 2005, un grand ciel bleu et une lumière rasante donnent un relief particulier au village et aux collines qui le submergent. Le temps frais deviendra vite très doux (15C°), ce sera donc des contions parfaites pour ne souffrir ni du froid ni de la chaleur dans cette course qui n'en n'est pas vraiment une.

Les Coustalats sont partis coolos cette année pour accompagner Lila (qui fait son premier trail) sur le petit tour du village. Départ donc en fin de peloton. Pas de chance nous ne courrons même pas avec Lila que nous perdons de vue. Lors de la première montée, marche obligatoire tant il y a de monde à dépasser. Pas grave cela fait un départ cool, sans souffler. Et puis sur la crête, cela laisse le temps de contempler de vaste perspectives, qu'aucune brume ne masque. Jean-Pierre me fait remarquer que nous sommes loin d'être dans le rouge. Pas grave, c'est tellement agréable d'être à l'aise et puis nous ne sommes surtout pas là pour faire la « perf ».

On commence par une belle et longue montée, le Roc de la Jarre, qui nous fait une douce progression dans la nature sauvage avec quelques répits côté profil. Là on alterne marche rapide et un peu de Course. Mais la chaîne des coureurs est continu et encore touffue, et s'en sans rendre compte, Jean-pierre et moi nous nous perdons de vue. S'en suit une douce descente au faible pourcentage. Une pinède ombragée nous offre à fouler un tapis moelleux fait d'aiguilles de pin, pour déboucher sur un premier ravito au niveau de l'Hermitage. Le plein refait, c'est reparti dans une partie roulante au niveau profil, avec quelques chaos de cailloux à bien gérer pour éviter la « casse chevilles ». Les passages roulants autorisent les yeux à profiter de l'harmonie des courbes proposées par des collines gavées de soleil. On se perd alors un court moment dans les perspectives et les lointaines lignes d'horizon. Une deuxième côté intermédiaire pas très longue, mais déjà un peu douloureuse pour cause de deuxième souffle et d'un soleil inhabituellement chaud, se passe finalement pas trop mal, mais les yeux sont rivés sur les chaussettes. Courte descente technique avec quelques lacets périlleux et arrive enfin le fameux Mas Nègre. C'est une montée régulière et rude moins par le pourcentage que par le fait que c'est la dernière difficulté qui arrive sur des organismes quelque peu éprouvés.

Là, il s'agit de bien gérer pour éviter d'asphyxier complètement des muscles largement saturés d'acide lactique. Tous les coureurs marchent dans cette dernière montée, et les souffles sont courts de l'attente du sommet. Plus un mot dans les rangs ! Le deuxième ravito assure la survie, et permet de récupérer avant le déboulé

final de 4 Km vers St Guilhem. S'offre à nous une descente très régulière et propre, autorisant des vitesses fantastiques, à condition de garder une vigilance extrême car la fatigue musculaire est bien là et le corps bien las. N'est-ce pas Lila ?

Les dépassements parfois un peu périlleux se font à coup de « A gauche !!!!!!! » ... « Merci ».. « A droite ».. « Merci, à tout de suite »...etc Ici, pas vraiment de compète, personne ne gêne, on facilite le passage de celui qui va plus vite à ce moment là. Le temps de souffler après avoir achevé la dernière rampe, et on débarque sur la chaleureuse place au légendaire platane où chacun à la sienne. Du premier en 2H, au dernier en près de 5H, ce trail est en effet ouvert à tous, du pro de course de montagne, au bon randonneur, tout le monde y trouve son harmonie, tout le monde est encouragé et s'y sent bien.

L'organisation par le magazine Temps course de Montpellier est parfaite. Du balisage rose fluo biodégradable, au marquage des petits rochers qui dépassent, en passant par le buffet richement garni de différents casse croûtes, sans oublier le superbe sweat blanc ou rouge et un bidon. Avec 10 Euros l'inscription, on vous invite. C'est cela la Sauta Roc, une invitation à découvrir ce qu'est un vrai beau trail. L'édition 2006 vous attend donc.

Laurent