

Journal ASR TRAIL78/n°1 Octobre-Novembre 2016

- 16 octobre 2016 : Assemblée générale avec élection du nouveau bureau.
- 19 octobre : Bon anniversaire Carole.
- 23 octobre : Bon anniversaire Thierry.
- 28 octobre 2016 : Réunion CDCHS78 à Voisins-le-Bretonneux.

La déclaration des courses hors stade pour l'élaboration du prochain calendrier doit désormais se faire UNIQUEMENT à partir de l'outil fédéral [CALORG](http://calorg.cdu.org) (sur le site de la CDCHS78).

Les demandes d'autorisation d'organisation de courses hors stade à la Préfecture se font désormais par Internet.

Attention cette déclaration doit se faire au minimum 3 mois avant la date de la course.

Accès à la plateforme de la Préfecture : <http://78.manifestationsportive.fr/>

La CDCHS78 souhaite néanmoins être informée de chaque demande. A cet effet, il est demandé aux organisateurs de remplir le [formulaire de demande d'avis](#) relatif à l'organisation d'une manifestation pédestre hors stade et de le transmettre par mail à l'adresse dossiers@cdchs78.org

La création du parcours de la course via 'Openrunner' est désormais exigée.

- **UNE NOUVELLE FAMILLE ?**

Je me présente je m'appelle Sébastien, marié, 2 enfants de 5 et 3 ans, et je fais partie de la famille des « Runners » depuis maintenant 6 ans.

Après 26 ans de football, et trois clubs seulement j'ai raccroché les crampons pour chausser les baskets. Pas question d'arrêter le sport, ma souape de sécurité.

Tout d'abord seul puis ensuite avec un voisin, j'ai pu au fil des années connaître des joies, des peines, des souffrances mais surtout de très bons et beaux instants de vie dans cette famille, celle des « Runners ».

On s'y sent compris, écouté, parfois seul au fin fond d'une forêt la nuit ou une séance très matinale, ou très accompagné dans la foule d'une grosse compétition..... Cette famille dépasse les frontières locales, départementales, régionales, nationales....

Cette année je souhaitais donner plus de relief à ma progression de coureur à pied, et j'optais de faire une année quasiment réservée au Trail.

Comme vous pouvez le lire je suis heureux de faire partie de la famille des « Runners » mais ce dont je suis encore plus fier c'est d'avoir rencontré au mois d'octobre 2016 une plus petite famille celle de l'ASR Trail78.

En effet, j'ai été accueilli un dimanche soir du mois d'octobre par un groupe d'individus étranges.... ☺

Imaginez vous ce groupe arrive à faire plaisir à 400 runners en même temps ☺

Mais comment cela est il possible ?

Très intrigué, j'ai répondu à l'invitation d'un membre de ce groupe ce fameux dimanche d'octobre et décidais de m'y rendre.....

Une fois franchit le pas de la porte je fus accueilli très chaleureusement par l'ensemble des membres du groupe et tout de suite j'ai pu m'apercevoir des liens qui unissaient les membres de cette famille.... Autour d'un verre et d'un buffet des plus fourni à en faire pâlir tous les ravitos du monde entier nous avons échangé sur beaucoup de sujetsde course à pied mais pas que.

Je sentais vraiment des ondes positives ce soir là et une ambiance familiale qui fait chaud au cœur et qui marque.

La suite de la soirée fut extraordinaire, car la famille ASR Trail78 m'a permis de percer le pouvoir, oui souvenez-vous, celui de faire plaisir à 400 « Runners ».

Tout réside dans l'envie et le cœur que l'on met à l'ouvrage.

Cette famille est une vraie famille, on y échange, rouspète, grimace, mais on y rigole aussi....

Tous les ingrédients de la famille sont réunis et je suis heureux de l'avoir rencontrée.

Désormais je souhaite en faire partie et le montrer c'est pourquoi j'ai complété mon dossier d'inscription au Trail de l'Origole, en y faisant préciser ma nouvelle famille. Je viens d'avoir la confirmation de la modification, c'est bon le 3 décembre je vais courir sous le nom de ma nouvelle famille l'ASR Trail78.

Attention désormais le plus dur commence, ne pas décevoir les membres de cette famille.....

Allez je pars pour une grosse séance de préparation avec mon Beuf du trail d'auffargis, le moyen aujourd'hui de porter haut et fort ma nouvelle identité, celle d'un runner mais de la famille trail ☺.

- 01 novembre : Bon anniversaire Roger.
- Octobre Rouge : ou plutôt marron. J'ai passé mon mois d'Octobre à arpenter ...et il y en a 500 arpents. Je l'adore cette forêt, ce triangle des Bermudes Garnes-Auffargis-Cernay, ou décidément je me complais dans ces petits naufrages du week end. Syndrome de Stockholm sûrement, je me surprends à baptiser mes tortionnaires. La "Marche de Granval", la "pataugeoire", "l'Arbre remarquable", "Far Ouest", le "Pré", "Mon coach la fait en courant", "Sauvage", "au pays des Ronces" (spéciale dédicace à l'ONF), "Chute du Lac", la "Côte du Houx (rassures-toi, je l'aime pas non plus Thierry!), la "Fracture", la "Côte du Canyon", la "Côte des gros galets", les Jumelles, "avec les mains", le "Pierrier", le "Coude gaz", le Pylône, la Baronne et tant d'autres. J'ai même rêvé que je couchais sur un vieux parchemin une carte de ses petits trésors. Tu vois Roger, en fait' parfois on se satisfait de choses simples.

- **Sortie off : Au pays des « Puys »**

Je vous propose de découvrir cette sortie off en Auvergne qui nous mène de Volvic au Mont-Dore en traversant la chaîne des Puys. Cette sortie sur 2 jours qui emprunte essentiellement le GR 441 totalise 120 km et 3 700 m de D+. C'est un tracé peu technique qui permet de prendre un peu son temps pour profiter des paysages de la région. On est en moyenne à 1000 m d'altitude avec 2 passages à plus de 1 400 m. Le tracé du retour est le même que celui de l'aller.

Le départ s'effectue au parking de la Maison de Pierre à Volvic. L'arrivée est à l'Auberge de la Golmotte à proximité de Mont-Dore.

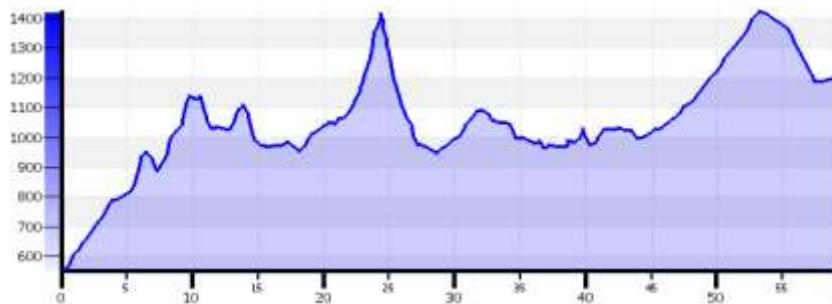
A partir du parking de la Maison de Pierre, on attaque directement sur le GR 441 qui passe devant. On restera sur ce GR jusqu'au km 49. Il est très bien balisé, peu de chance de se perdre si on est un peu vigilant.



Une grande partie du tracé est en forêt (jusqu'au km 40). La fin est constituée plutôt de zones de pâturage. Les chemins sont bien aménagés et assez pierreux ce qui évite la boue (à quelques passages près).

Tracé

Toute la première partie (jusqu'au km 5) est constituée surtout de faux-plats et de légères pentes. Quand on attaque les contres-forts des Puys, on rencontre quelques « tapes-culs » mais jamais trop longs. On monte puis on redescend sur trois Puys successifs entre le km 5 et km 15. Certainement l'un des passages les plus techniques. On a une belle vue depuis le haut du dernier des trois Puys, le Puy-des-Gouttes.



Ensuite vient une première période de « plat » jusqu'au km 23 à partir duquel on attaque « l'ascension » du Puy-de-Dôme. La forêt fait place progressivement à la lande à partir de 1°200 m. Le sommet est à 1°420 m mais l'accès est assez simple car des marches ont été construites (dommage ...). Le Puy-de-Dôme est une zone où l'on croise beaucoup de monde (touristes et locaux). Il y a une cafétéria et un snack qui permettent de se ravitailler. On peut profiter d'une très belle vue avant de redescendre par un chemin assez pentu mais bien aménagé. Sur la droite du chemin juste avant le parking se trouve une source (km 25,8), bien utile pour faire le plein.



A partir de ce point, on repart dans des zones très sauvages et on croise peu de monde. La descente se fait de moins en moins forte puis on retrouve des zones relativement plates. On traverse le village de Laschamp (km 29) puis on emprunte un chemin qui slalome entre les Puys avec un relief vallonné mais sans difficulté.

Au km 40, on abandonne la forêt pour les zones de pâturage. Le tracé reste très roulant et emprunte des chemins agricoles bien entretenus. Au km 44, on attaque la seconde « ascension » (400m D+ en 10km ...) vers le Puy-de-Baladou. La montée est douce, rien de cassant. On traverse les villages de Saulzet-le-Froid (km 45,8) puis de Pessade (km 49). Il y a un bar pour randonneurs à Pessade où il est possible se ravitailler.

C'est à Pessade que l'on abandonne le GR 441 pour prendre sur la gauche le GR 4. Il faut être vigilant car cette bifurcation vers le GR 4 n'est pas du tout signalée et on a tendance à rester sur le GR 441.

La montée finale vers le col est sans difficulté, on reste sur des chemins agricoles bien aménagés et on peut profiter de beaux paysages. On retrouve une petite zone forestière puis on passe le col (1^{er}425 m d'altitude) au km 53,2 en longeant le Puy-de-Baladou. On redescend ensuite lentement dans des zones de pâturage pour rejoindre Mont-Dore.



Au km 55,6, on abandonne le GR 4 et on prend à droite le GR 4E qui s'enfonce dans la forêt. On descend jusqu'à la départementale D983 que l'on emprunte sur le dernier kilomètre pour rejoindre l'Auberge de la Golmotte au lieu-dit Barbier (km 59,2).

Trace GPS :



Logistique

Le choix d'un départ à Volvic n'est pas un hasard, c'est à 3h15 de St-Arnoult (375 km dont 357 km d'autoroute) ce qui permet de faire le trajet et d'enchaîner sur la sortie le même jour (idem au retour).

Le parking de la Maison de la Pierre à Volvic est gratuit. Il permet de laisser le véhicule pour la nuit sans problème et permet d'attaquer directement sur le GR 441.

L'Auberge de la Golmotte est un peu excentrée par rapport à Mont-Dore mais le couple qui tient l'établissement est très sympa, les chambres sont très bien tenues et le restaurant de très bonne qualité. Tout ça a un prix très raisonnable (67,00€ en demi pension).



Pour pouvoir diner au restaurant dans une tenue convenable (à minimum), j'avais pris un sur pantalon technique, un Tshirt technique gris très sobre (sans sponsor !) et des tong (avec des chaussettes, c'est classe). J'ai utilisé le sur pantalon et le Tshirt le lendemain sur le trajet du retour (très froid le matin).

L'une de mes interrogations au départ concernait les ravitaillements en eau. Je suis parti avec 2,5 litres (2 bouteilles de 0,5l et ma poche de 1,5l) sachant que ça serait insuffisant pour la journée. Le fait d'avoir trouvé la source au km 25,8 a réglé ce problème.

Côté alimentation, j'ai pris des barres énergétiques pour 2 jours (13 au total) et un petit sandwich pour la pause midi du premier jour. Au retour, je me suis arrêté à la cafétéria au Puy-de-Dôme pour acheter du pain et une assiette de charcuterie.

Coût

Carburant : 80,00€

Péage : 69,60€

Chambre d'hôte en demi-pension : 67,00€

Repas du midi J2 : 5,30€

Equipement

Matériel dans le sac
Poche à eau 1,5l avec poudre énergétique
2 bouteilles st-Yorre 0,5l
6 barres énergétiques J1
Repas midi (sandwich, abricots secs)
7 barres énergétiques J2
Sachet de poudre énergétique J2
Pochette à déchets
RoadBook
Couverture de survie
Matériel secours
Sonalin et sac
Petite frontale
Téléphone + Cl + CB + 20€ + chèque
GPS Sportiva
GPS Polar
Veste coupe-vent étanche
Casquette
Buff
Surpantalon imperméable léger
Tshirt technique J2 (et soir)
Chaussette J2 (et soir)
Slip J2 (et soir)
Tong
Trousse de toilettes
Chargeur téléphone et GPS
Carte IGN

Le poids total du sac au départ de Volvic était de 5,9 kg.

Notes

A l'origine j'avais prévu de faire une boucle (et non un aller/retour) mais les mauvaises conditions météo rencontrées le premier jour et les passages en altitude (jusqu'à 30cm de neige !) m'ont incité à reprendre le chemin de la veille. Chemin que je connaissais, qui était moins technique et moins long. Le GR 441 correspond au « Tour de la Chaîne des Puys », c'est une boucle de 108 km. La première partie emprunte l'itinéraire que j'ai pris mais la seconde partie passe plus à l'ouest des Puys et présente peu de dénivelé.

Bilan

Point positifs :

C'est une sortie assez accessible techniquement (car assez roulante).

Elle offre quelques très beaux points de vue.

L'environnement et les paysages sont assez variés.

Le GR 441 est très bien balisé (même s'il est conseillé de prendre une carte IGN).

Le coût de la sortie reste abordable pour ce type de périple (environ 220€ sans compter les barres et le sandwich du premier jour).

La proximité de Volvic permet de faire l'aller/retour en un weekend.

Points négatifs :

Quelques passages sont un peu monotones (et un peu triste quand il ne fait pas beau).

Le tracé manque un peu de dénivelé (à mon gout).

Un itinéraire en boucle aurait été préférable à un aller/retour.

Le point d'arrivée (à l'Auberge de la Golmotte) est un peu trop excentré de Mont-Dore pour pouvoir aller se balader en ville (3,5 km du centre-ville).

- Calendrier sportif :
 - Semi-marathon de Cernay le 8 janvier 2017.
 - Semi-marathon de Bullion le 19 février 2017.
- Au prochain numéro de décembre et janvier 2017 :
 - Les 24 heures de Carole.
 - L'origole.
 - Le 1^{er} semi-marathon de France.
 - La sortie off d'Alexandre.
 - Etat des lieux de l'infirmerie de l'ASR TRAIL78.
 - Des anniversaires ?
 - La préparation au Marathon des Sables...