

## **Samedi 6 juillet Trophée du Grand Vignemale 650 trailers ambassadeurs des Pyrénées**

### **Après course**

Posté par : DUBOST

Publié le : 3/7/2013 7:40:00

Samedi 6 juillet, Cauterets, station thermale des Hautes-Pyrénées, mais également station de ski et lieu apprécié, du printemps à l'automne, de sports et loisirs entre terre, ciel et eau, organise le Trophée du Grand Vignemale.

À

Les pentes du Vignemale, plus haut sommet des Pyrénées françaises à 3298 m d'altitude ont été le théâtre d'années 1904 de courses entre guides et chasseurs. La dernière édition de ce trail dans la configuration 2013 remonte à 1991 avec un record en 4 h 24 mn réalisé par Jean-François March qui sera au départ. Le parcours, en plein cœur du Parc National des Pyrénées, est long de 45 km et d'un dénivelé positif de 2717 m. Il est tracé autour de Cauterets, qui fait partie des communes sinistrées suite aux récentes inondations.

À

Alain Larroude est le président du [Club Athlétique du Vignemale](#), club organisateur du Trophée du Grand Vignemale. Il précise les raisons du maintien de ce trail. *"Le cœur du Village est resté intact, la route d'accès est en réfection, la vie continue et le maintien de cette course mythique représente également la volonté de ne pas se laisser abattre par ce qui nous est arrivé. Les Cauteretsiens ont hâte d'accueillir les participants, accompagnateurs et estivants qui feront par leur présence, acte de solidarité. Nos belles montagnes sont toujours là et contrairement aux messages négatifs que peuvent véhiculer certains médias, nos vallées proposent de nombreux hébergements et activités estivales pour tous. La vie continue."*

Les inscriptions sont closes depuis trois mois, 650 participants, nombre limité pour optimiser sécurité et accueil, seront au départ.

La zone glaciaire va être sécurisée par une longue main courante avec obligation pour les trailers d'utiliser sangle et mousqueton distribués la veille de la course. Vendredi 5 juillet, un atelier sécurité sera le passage obligé pour les 650 coureurs. Les consignes de sécurité seront expliquées avec démonstration à l'appui. Ce n'est qu'à l'issue de cet atelier que les coureurs pourront récupérer leur dossard. La sécurité est le mot d'ordre de cette épreuve.

À

Parmi les grosses pointures engagées : Agnès Francastel, Montgeard, Sandrine Prisse, Esclops d'Azun, Cécile Ringeval, Viscos, Guillaume Beauxis et Fabien Nabias, team Salomon Espoir, Christophe Cazau, Saint-Pastous, Christian Montuelle, UA Lourdes, Jokin Lizeaga, Michel Rabat, team Salomon, Matthieu Zanesi, Lourdes.

À

Paroles de trois Pyrénéens

Â

Trois des favoris du Trophée du Grand Vignemale nous ouvrent leur carnet de bord : Guillaume Beauxis, 24 ans, Gez-Argelès, Hautes-Pyrénées, Fabien Nabias, 23 ans, Boo-Silhen, Hautes-Pyrénées, et Michel Rabat, 30 ans, Vinça, Pyrénées-Orientales.

Â

Guillaume Beauxis

Â

Cette course me tient beaucoup à cœur, mais avec les chutes de neiges très importantes cet hiver et les dernières catastrophes climatiques survenues dans la région, je n'y croyais pas beaucoup... Cela montre que la vallée est forte, les habitants veulent tourner la page au plus vite et ont mis tout en œuvre pour que ce trail se déroule. Je connais très bien Cauterets c'est à peine à 15 mn de chez moi ! Je m'y entraîne régulièrement, j'apprécie énormément cette vallée, elle est tout simplement magnifique avec des paysages à couper le souffle. En plus, c'est l'endroit où j'ai remporté mon premier trail, le 31 km de la Course des Refuges en 2010 et un an après le trophée du Petit Vignemale, record à la clé !

Je me suis très bien entraîné, je vais tout donner et j'espère être présent pour la gagner ! Le parcours montagnard très technique me convient. La montée est longue, il faut trouver son rythme sans trop se préoccuper des autres. Il faut bien gérer la première partie pour basculer au sommet avec encore un peu de fraîcheur. Ensuite il faut lâcher les chevaux dans la descente car on peut faire de grosses différences. Le retour est difficile, il faut en garder sous les pieds, si on est cuit ça pardonne pas !

Après une transition ski alpinisme-trail un peu difficile sur mes deux premières courses, Ventoux et LUT, mes sensations sont de nouveau bonnes. Depuis Guerlédan, je reprends beaucoup de plaisir à courir ! J'ai souvent couru en montagne sur du technique. Avec toute cette neige, c'était compliqué d'y aller, mais depuis 2 mois ça passe mieux ! J'ai fait des sorties longues en vélo, en trail, combinant les deux disciplines pour augmenter un peu plus la durée des sorties et bien sûr effectuer toujours un peu de spécifique, seuil et VMA.

En 2013 Guillaume Beauxis a remporté le 40 km de la Romeufontaine, pris la 4<sup>e</sup>me place du 58 km du trail de Guerlédan et la 13<sup>e</sup>me du trail du Ventoux.

Â

Fabien Nabias

Vu les circonstances ces derniers jours et les quantités de neige incroyables qu'il reste encore, je pensais que la course serait annulée. Son maintien qui me réjouit, montre bien la motivation des organisateurs. Je connais bien Cauterets c'est la vallée voisine de la mienne. J'y ai fait des compétitions à vélo, des trails comme Cauterets-Luz et de nombreuses balades en montagne.

Décrocher un podium samedi serait magnifique. Le niveau va être relevé et la bataille dure. Courir quasiment à domicile me motive encore plus et ce trail est un de mes principaux objectifs de la saison. Son parcours se résume à une montée par la vallée de Gaube pour rejoindre le Vignemale et une descente par la vallée de

la Fruitière. La principale difficulté sera à mon avis la présence de neige à des altitudes relativement faibles. Courir dans la neige c'est pas pareil ! La montagne est longue il est important de ne pas trop s'emballer sur le bas de vallée, il faudra avoir de l'énergie quand on va passer au-delà des 3000 m. La descente longue et enneigée peut réserver des surprises.

Je ressens de très bonnes sensations à l'entraînement et espère qu'elles seront toujours là le 6 juillet. Ces dernières semaines j'ai avalé beaucoup de kilomètres que ce soit à pied, vélo ou en ski-roues et effectué des reconnaissances du parcours et plusieurs sorties en altitude et sur neige pour recréer les conditions du Vignemale.

En 2013 Fabien Nabias a remporté le 23 km de la Romeufontaine, le contre la montre du 19 km de Bédat et pris la 10<sup>ème</sup> place du trail de Guerdan.

À

Michel Rabat

En apprenant que le Trophée du Grand Vignemale 2013 aurait lieu j'ai tout d'abord été content pour les organisateurs, une annulation aurait été dure pour eux avec tout le mal qu'ils se donnent. C'est bien aussi pour la commune de Cauterets et ses habitants après ce qu'ils ont subi. Je suis heureux de venir courir au cœur des Pyrénées sur cette belle épreuve. Je suis passé à Cauterets et dans ses environs il y a trois ans lors de ma traversée des Pyrénées en mode rando, par le GR 10.

Mon objectif avant tout est de retrouver du plaisir sur cette belle épreuve après un Zegama moyen ! En gros le parcours peut se résumer à un aller et retour au sommet du Vignemale par deux tracés différents. C'est une pure épreuve de montagne comme je les aime. Le passage sur le glacier va être magique. Je pense qu'il faut être prudent dans la montagne jusqu'au Vignemale, c'est long et il faut essayer de garder du jus pour le retour ! Pour moi la difficulté principale est le retour qui est un peu roulant, ce n'est pas ce que je préfère. La descente peut changer les classements et faire des dégâts.

Actuellement, je gère mes séances avec des sorties longues le week-end, des séances de seuil en semaine et des récupérations à VTT. En fonction aussi de la forme du jour et du boulot, mais les sensations sont bonnes.À

Michel Rabat en 2013 a gagné le 12 km du trail des Collines du Diable, le 20 km des Citadelles, le 33 km des Balcons d'Azur.

À

<http://www.race-cauterets.fr>

*crédit photo Jordi Saragossa*

À

