

## Festival des Templiers : le retour aux sources du trail

### Après course

Posté par : DUBOST

Publié le : 18/10/2013 8:08:49

25 au 27 octobre 2013 Festival des Templiers retour aux sources du trail

À

Du 25 au 27 octobre, Millau accueille le Festival des Templiers, rendez-vous incontournable et désormais mythique du trail dont le programme s'enrichit au fil des ans. Pour cette dix-huitième édition, Odile, Gilles Bertrand et leur équipe proposent 12 parcours sur lesquels sont attendus, 7900 coureurs dont 2000 femmes et des centaines d'enfants. Ils sont tracés sur les flancs des Causses en exploitant ravins, corniches, passages en balcon, sous falaises, gorges de la Jonte, Tarn et Dourbie mais également sur des grands plateaux sauvages et préservés, le Causse Noir, Larzac, Sauveterre et Mâjean. L'aspect patrimonial est important avec des vieux villages, châteaux, hameaux en ruines, vieilles fermes et bergeries, ermitages perdus dans les chaos rocheux.

À

L'idée d'organiser ce trail fondateur remonte à 1990, année où Gilles Bertrand, VO2, a découvert cette discipline aux Etats-Unis lors du Leadville Trail. Un premier projet a failli voir le jour en 1991 avec la création d'une liaison Millau-Mont Aigoual aller et retour. Faute de soutien local ce projet ne s'est pas concrétisé. En mars 1995, Odile et Gilles Bertrand de retour du Tchad, décident dans un but humanitaire de se lancer définitivement dans cette aventure pour soutenir financièrement un orphelinat du Tchad. Leur projet voit le jour en avril 1995. Sont retenues une distance de 65 km autour des cités Templières du Larzac et une date : le dernier dimanche d'octobre. Cette première édition remportée par Corinne Favre et Patrick Renard, marque la naissance du trail en France et réunit 500 coureurs.

À

Regard de Gilles Bertrand, acteur et témoin de l'évolution du trail;

À

Quel est votre plus beau souvenir sur les Templiers ?

Sans aucun doute l'arrivée de Patrick Renard, premier vainqueur des Templiers en 1995. Nous venions d'ouvrir la première page d'un grand livre sans le savoir. Sa joie était merveilleuse, la couronne de lauriers sur ses épaules, les bras tendus vers le ciel et cette myriade d'enfants portant une tunique templiers l'entourant. Cette image a été le donateur. Les premières générations de trailers se sont identifiées à cette photo, à ce coureur en pensant : « Moi aussi, je veux connaître un instant de joie aussi intense ». Patrick Renard fut de façon spontanée, le grand ambassadeur pour développer le trail. Je ne veux pas oublier non plus l'arrivée en 2011, main dans la main, de Thierry Breuil habillé en chevalier templiers et de Thomas Lorblanchet. Une légende d'amitié, une image symbolique et encore de l'esprit de cette course.

À

Le moment le plus difficile ?

Indiscutablement notre installation à Millau il y a 4 ans d'aujourd'hui. Ce transfert était inévitable et obligatoire pour sauver la course dont l'avenir était menacé. Trouver des parcours a été le plus facile car nous étions certains de proposer mieux, plus sauvage, plus rustique, plus authentique. Mais nous avons tout à reconstruire, à se faire accepter et surtout rester soudés pour oublier les accusations d'irraisonnées dont nous avons été victime.

À

Le ou les trailers qui ont marqué l'histoire des Templiers et pourquoi ?

A son niveau, chaque trailer du premier au dernier construit l'histoire d'une course. Car chacun a une histoire à vivre, à raconter, à faire partager. Le succès des Templiers est venu de là, de ces coureurs pionniers du trail qui ont racontés : « Moi aussi j'ai connu la joie d'un Patrick Renard en franchissant la ligne d'arrivée ». D'ailleurs nous avons baptisé cette ligne : la « porte du bonheur ».

À

Comment ont évolué les trails de 1995 à 2013 ?

La France vit une situation exceptionnelle. 2000 courses annuelles dans toutes ses régions, de toutes les formes, sur tous les formats, avec un standard d'organisation très élevé, avec des courses pilotes reconnues dans le monde entier. C'est unique. Le trail s'est codifié et a beaucoup évolué. Un exemple, l'arrivée du GPS et le suivi live en course, le tracking, ont profondément modifié l'approche des coureurs. En 1995, l'idée première était de courir sans avoir un seul repère en course. D'être dans la nature et de courir, point !

Certes le trailer d'aujourd'hui est « marqué à la culotte », mais au fond, l'envie de découvrir et de vivre des petites et grandes aventures personnelles est intacte et ceci explique le succès de cette discipline. Quant à l'esprit trail, je pense qu'il n'a jamais existé. Le trail c'est une compétition comme les autres, avec les mêmes codes et très franchement, je n'ai jamais vu la différence avec un marathon.

À

Quels changements au niveau de l'entraînement ?

Je ne suis pas certain que les trailers d'aujourd'hui s'entraînent mieux et plus qu'avant. Je pense même le contraire. Comme sur marathon, ils sont plus dans la logique d'être simplement finisher, quelque soit le temps final. Cela suffit à leur bonheur. En conséquence, la grande majorité ne s'inscrit pas dans un schéma d'entraînement codifié et millimétré. Ils sont dans le juste nécessaire pour finir sans trop souffrir. Ils ne veulent pas être dans l'extrême contrainte de l'entraînement avec de grosses charges. Ce qui explique que le trail actuel est souvent un mixe entre course à pied et trek.

Par contre, avec la formation des teams, le niveau d'ensemble pour l'élite est plus homogène, plus dense et plus compétitif. Le niveau athlétique a progressé.

À

Comment voyez-vous l'avenir et l'évolution du trail à l'horizon 2020 ?

Mon espoir premier : qu'il reste ce qu'il est aujourd'hui. Que l'on garde cette liberté de pouvoir organiser une course comme bon nous semble. C'est ce qui a fait le succès du trail. Il faut que l'on soit très vigilant pour qu'il ne se codifie pas plus, que l'on trouve la bonne place du curseur, le juste milieu entre les contraintes et les exigences du marketing d'un côté et de l'autre, les aspects terroir, patrimoniaux, environnementaux.

Le trail est aujourd'hui dans sa phase de maturité. Je ne suis pas certain qu'il évolue beaucoup plus, comme ce fut le cas pour le marathon et le hors stade en général qui ont trouvé un rythme de croisière et de croissance constant. J'espère que la FFA ne prenne pas d'orientations qui viendraient à cloisonner le trail et surtout que l'on avance plus sur la notion de prévention des blessures, notamment dans l'ultra qui est une discipline à risque.

À

Une première pour Thibaut Baronian, Guillaume Beauxis, Michel Lanne et Fabien Nabias

À

Michel Lanne, team Salomon et ses copains du team Salomon espoir Thibaut Baronian et Guillaume Beauxis, seront pour la première fois au départ, du 72,5 km du Grand Trail des Templiers, l'épreuve la plus prestigieuse du Festival des Templiers. Fabien Nabias team espoir Salomon sera engagé sur le Marathon des Causses. Tous 4 nous parlent de leur rendez-vous autour de Millau.

À

Thibaut Baronian

Christophe Malard m'a dit « quand un trailer rentre chez lui avec les lauriers des Templiers, c'est un Monsieur. » Je pense que cette phrase est juste et que pour être vainqueur il faut être un formidable coureur polyvalent.

Je vais découvrir le Grand Trail des Templiers et sa région sur un tracé que l'on dit très exigeant. L'occasion de me frotter aux meilleurs Français, avec une liste de favoris encore impressionnante. Je suis impatient, mais j'appréhende tout de même sa distance inhabituelle pour moi, surtout en fin de saison. Je ne me suis pas fixé réellement d'objectif place. Je veux surtout me rassurer et finir sur une belle note 2013. Depuis début septembre je prépare spécifiquement cet ultra trail. J'avais programmé une petite course dans ma région que je viens de remporter. La préparation s'est allongée 10 jours avant, avec quelques rappels de vitesse. Tout s'est plutôt bien passé, j'espère que le travail va payer ! La gestion de la course sera à mon avis déterminante.

À

Guillaume Beauxis

Depuis 3 ans que je cours, j'ai toujours voulu participer à ce 72,5 km. J'attendais le bon moment ! En effet, les saisons sont longues et c'est dur de se reconcentrer pour un objectif fin octobre ! Je porte un regard admiratif sur cette course et le plateau exceptionnel de coureurs qu'elle emmène. J'ai eu quelques doutes sur ma participation à cause d'une tendinite au psoas. J'ai dû stopper une vingtaine de jours. J'ai pu reprendre l'entraînement 4 semaines avant le Grand trail, c'était le minimum nécessaire pour être compétitif. Ce repos m'a fait du bien,

j'ai retrouvé beaucoup d'envie et de bonnes sensations. Je vise un top 15 avec un tel niveau ce serait super !

Â

Michel Lanne

Je me suis inscrit sur le Grand Trail des Templiers par curiosité et par défi ! Jusqu'à présent, je trouvais mon bonheur dans les courses ultra techniques et purement montagnardes. Je ne veux pas me cantonner à ce style de profil et je veux voir si je peux être performant sur un format super roulant. Ce sera donc une course vers l'inconnu. J'en profiterai également pour découvrir les Causses, les gorges du Tarn et les alentours de Millau qui m'ont l'air plutôt magnifiques.

Je ne connais pas grand chose de son parcours et de ses difficultés. En observant les chronos intermédiaires des éditions précédentes et notamment ceux d'Andy Symonds, mon copain du team Salomon victorieux en 2011, je ne me trompe pas en disant que c'est une course très rapide ! Certes, il va falloir avaler les 3200 m de dénivèlement, mais répartis sur 72,5 km, cela constitue un parcours plutôt bien roulant.

Cette année, j'ai choisi de courir les championnats de France de trail et le Grand Trail des Templiers. Ces courses ne sont séparées que par 3 semaines, ce qui est assez court et plutôt risqué en terme de récupération efficace. Suite à ma 3<sup>ème</sup> place aux France de Trail, j'ai passé une première semaine plutôt light, avant de remettre les jambes en route en effectuant un bon travail de qualité et de vitesse. Je vais me reposer les derniers jours pour arriver au départ en parfaite forme et avec une grosse envie de courir !

Je n'ai aucun objectif précis et pas eu le temps d'aller repérer le tracé. Je serai dans l'inconnu et découvrirai le parcours au fil des kilomètres. Lors des championnats de France, j'ai pu constater que j'ai bien progressé en ce qui concerne ma vitesse sur le plat ou faux-plat, même si ce n'est pas mon terrain de prédilection ! Je vais m'appliquer à bien gérer mon effort et comme d'habitude, je ne lâcherai rien jusqu'à la ligne d'arrivée. Je suis surmotivé et vais donner le maximum de moi-même.

Â

Fabien Nabias

Après une saison bien remplie, j'ai préféré rester sur un format marathon. Une distance qui commence à bien me convenir. Je ferai au mieux sur ce parcours sachant que le niveau sera relevé. un top 10 serait bien. Depuis le mois de septembre, j'ai repris un travail de vitesse et de puissance, quelques sorties plaisir à la chasse en montagne afin de faire un peu de foncier, sachant qu'il a déjà bien travaillé cet été. Cela devrait me permettre de tenir un bon rythme sur ce parcours rapide. Ce rendez-vous sera aussi l'occasion de se retrouver avec les copains du team et de fêter la saison qui se termine.

Â

Les courses du Festival des Templiers 2013

25 octobre

100 km Endurance Trail. 61 km Intégrale des Causses. 23 km Trail du Viaduc. 11 km La Templierie et KD Trail. 1,5 km, 3 km KD Trail.

## Festival des Templiers : le retour aux sources du trail

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=1900>

---

26 octobre

14,5 km Le Trail des Troubadours. 29 km Monna Lisa Trail. 39 km Marathon des Causses. 19,2 km VO2 Trail.

27 octobre

72,5 km Grand Trail des Templiers

Â

<http://www.festivaldestempliers>

Â

CrÃ©dit photo VO2

