

## Petit compte-rendu d'un entraînement montagne du TNA.

Le 10-11 et 12 juillet se tenait au Mont-Dore, Auvergne, sur le massif du Sancy, le premier stage officiel Trail montagne du TNA.

7 participants étaient présents pour cette 1<sup>ère</sup> édition : Patricia, Nathalie, Thomas, Vincent, Jean-Yves, Louis et moi-même.



Thomas, Patricia, Louis et moi-même ouvrons le bal vendredi à 13h30, pour la première journée. Le départ aura lieu au gîte des Hautes-Pierres où nous avons installé nos quartiers, gîte situé proche du Centre ville.

Nous partons pour un parcours d'environ 22 km (prévu sur carte) passage au Pic du Capucin, puis la crête jusqu'au sommet du Sancy.



Il fait chaud et la fatigue se fait rapidement sentir. Thomas et Patricia décident de redescendre vers le Mont-Dore. Avec Louis nous tentons une boucle direction Chastreix en contournant le cirque de la Fontaine Salée. Cette boucle s'avérera plus longue et plus compliquée que prévue...nous rentrons vers 19 h avec un bon 30 km au compteur et environ 1500 mètres de D+.



2<sup>ème</sup> jour :

Départ samedi matin 8 h 30, Jean-Yves, Vincent et Nathalie nous ont rejoint. Objectif de la journée, le parcours de 34 km du Trail estival du Sancy. Le temps est couvert il fait moins chaud. Direction le col de la Croix Morand, montée plutôt douce puis direction la Croix St Robert.



On enchaîne 4 petits sommets, le temps se découvre dans la descente, on commence à allumer un peu pour tester les jambes malheureusement Patricia est victime d'une chute, aï ! entorse... !!



Nous sommes prêts de la route du col, nous arrêtons la première voiture qui passe « 2 jeunes qui rentrent de vacances », ils n'ont pas le choix, ils redescendent Patricia au gîte.



Nous repartons direction Roc de Cuzeau puis le Puy des Crebasses et c'est la grosse descente sur le fond de la Vallée de Chaudefour. Nous nous accordons un petit pique-nique au bord du ruisseau puis c'est la longue montée au Sancy. Il fait chaud et les organismes souffrent un peu.



Nous faisons une pause au téléphérique pour bien se réhydrater et se rafraîchir. Thomas part devant pour rejoindre au plus vite Patricia. Nous, nous faisons la descente tranquillement sauf la descente du Val de Courre où avec Louis et Vincent nous faisons la course.... Nous rentrons vers 16 h, douche puis RDV au Café de Paris, notre résidence secondaire en Centre ville, pour la petite bière, puis repas au gîte : tartiflette, charcuterie et vin rouge...



3<sup>ème</sup> jour :

Nous prévoyons un parcours plus court 17 km et 1200 D+ pour ne pas rentrer trop tard en Touraine. Nous faisons le tour de la vallée du Mont-Dore. Départ pour la Grande cascade puis le Cuzeau, la crête et nouveau passage au Sancy avec course de côtes sur les derniers 200m de D+, puis descente par les marches en bois « la spécialité de Louis » à fond à fond .... !!!



et retour tranquille par la crête Ouest, Puy Clergue et Capucin. Avant de rentrer nouveau passage par le Café de Paris et ses charmantes serveuses... Jean-Yves, Vincent et Nat restent pour une sortie lundi matin. Thomas, Patricia, Louis et moi rentrons en Touraine.



*Ce type de stage de 3 jours est, à mon avis, très bénéfique pour une préparation Trail. Avis aux amateurs, il reste Août et celui de Septembre.*