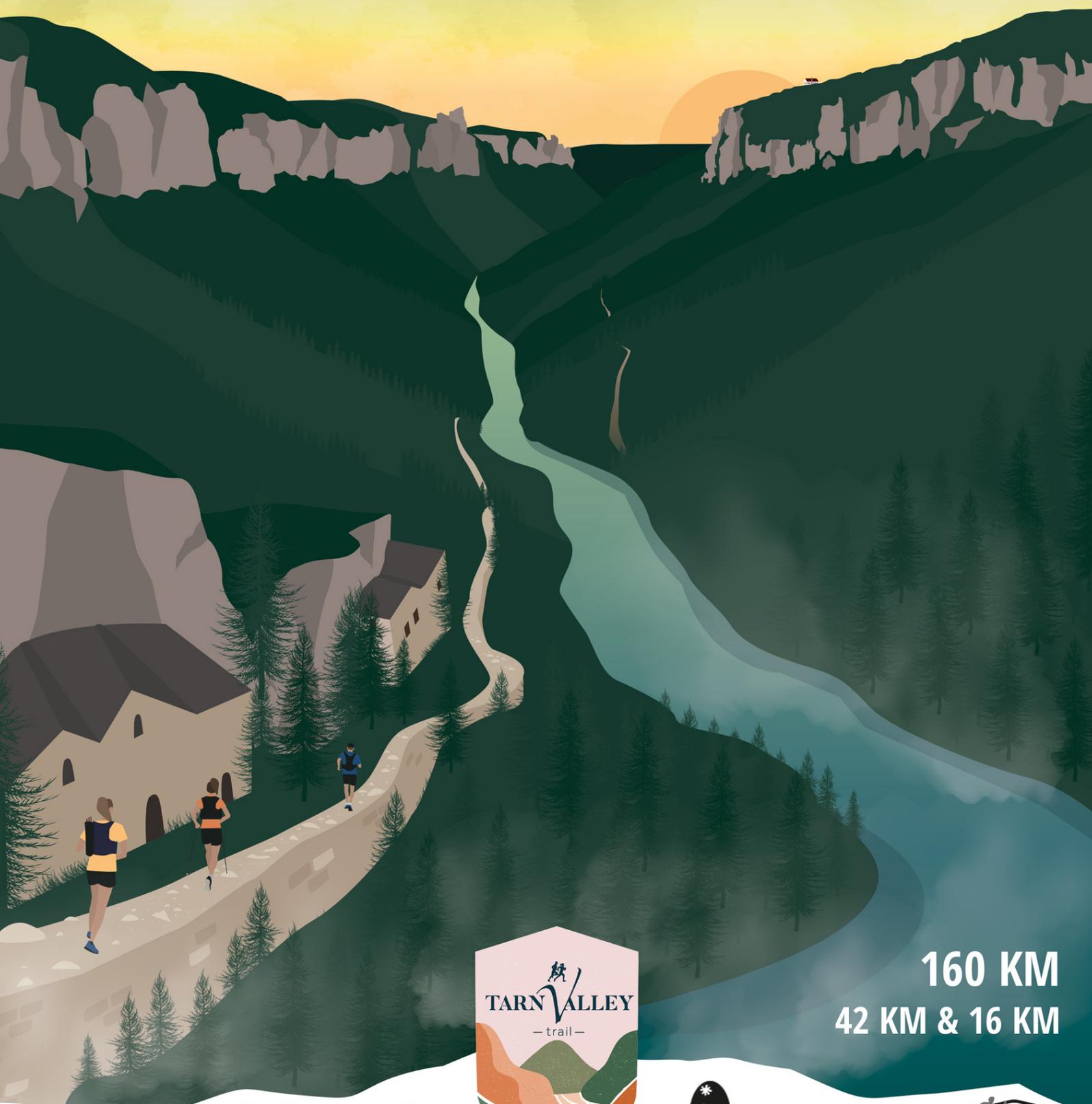


LE TARN COMME UNE LIANE

TARN VALLEY TRAIL

6 & 7 MAI 2023



160 KM
42 KM & 16 KM



Sommaire

1. Radioscopie générale du prochain peloton de Tarn Valley Trail (160 km)
2. Tarn Valley Ultra Trail : un 100 miles Ultrachic, Ultrasensible, Ultrarésistant, Ultraendurant, Ultrasecret
3. Tarn Valley Ultra Trail : pour enfin oser l'aventure
4. Tarn Valley Ultra Trail : 4 mois pour tenter et réussir un 100 miles d'exception
5. Tarn Valley Ultra Trail : tentation, séduction, immersion et fusion
6. Tarn Valley Ultra Trail : 10 (grands) pièges à éviter pour réussir cette grande traversée
7. Tarn Valley Ultra Trail : et maintenant, les (petits) pièges à éviter
8. Tarn Valley Ultra Trail : nos conseils essentiels pour la préparation : sagesse, organisation, détermination & régularité



PETITE RADIOSCOPIE GÉNÉRALE DU PROCHAIN PELOTON DE TARN VALLEY TRAIL (160 KM) AVEC CES QUELQUES STATISTIQUES TIRÉES DE LA LISTE DES INSCRITS ACTUELS ET PASSÉE AU PEIGNE FIN :

- 55 départements représentés
- 5 nations
- 8,3% de femmes et 91,7% d'hommes
- 15,5% des coureurs ont déjà inscrit leur futur pacer
- 41 coureurs étaient déjà inscrits en 2022
- 20 coureurs ayant abandonné en 2022 retentent leur chance en 2023
- 12 aveyronnais inscrits dont 6 Millavois : Frédérique Lomont, Luc Bousquet, Marion Hantes, Marc Boyer, Olivier Cousin, Christophe Hamard
- Seulement 4 Lozériens avec Laurent Chalvet, Vincent Lauvergne, Bruno Privat et Olivier Rivière qui retentent l'aventure
- Les plus jeunes : Ils sont 3, tous nés en 1995, Thibaud Elias (Vincennes), Florian Catusse (Onet le Château) et Simon Maurice (Aurensan)
- Le doyen de la bande : Olivier Veuillet né en 1956 (Viry Chatillon)
- La moyenne d'âge est de 46 ans
- 2 coureurs sur le podium 2022 sont dans la liste des inscrits, Marion Hantes et Antoine Biard.
- 2 coureurs du Top 10 repiquent au jeu : Axel Poudes (9ème) et Frédérique Lomont (6ème) sans oublier Nicolas Le Nocher (11ème)
- La plus grosse cote ITRA est celle de Xavier Semer (771) suivi par Ramon Casanova, l'animateur malchanceux de l'édition 2022 (752), Antoine Biard (735) et Thibault Cizeau (721). Chez les femmes, Christine Denis-Billet qui avait renoncé l'an passé l'âme en peine revient avec une cote à 630.



TARN VALLEY ULTRA TRAIL : UN ABCDAIRE POUR ÉCRIRE L'HISTOIRE D'UN JOUR SUR UN ULTRACHIC, ULTRASENSIBLE, ULTRARÉSISTANT, ULTRAENDURANT & ULTRASECRET

- **A**...comme Arrivée, point ultime, point sublime pour finisseurs sérénissimes
- **B**...comme Besace pour ranger, enfouir tous les souvenirs, les images, les couleurs, les odeurs, les senteurs, grand bombardement d'émotions pendant toute la course
- **C**...comme Cercle, comme les deux Cercles tracés pour symboliser un départ en forme de Couronne
- **D**...comme Diabolique et Divin car oui, finisseur de la Tarn Valley Trail, c'est Divin et Diabolique
- **E**...comme Eglazines, village troglodyte perché sous les falaises du Sauveterre où autrefois une gentille dame offrait de la tendresse aux colporteurs
- **F**...comme Famille, Famille d'un jour, sans trop se connaître, mais qu'importe, une porte ouverte à tous, à toutes
- **G**...comme Gagner, car on a tout à y gagner un petit-grand quelque chose, ensemble en construisant cette curieuse main-courante, cette main-Gagnante
- **H**...comme Hauterives et l'Histoire d'un village accessible uniquement en barque rive gauche du Tarn, léchée parfois par un courant mordant
- **I**...comme Indépendant, Indépendance pour construire une union sacrée autour de ce projet ensemble, coureurs, bénévoles, soutiens et riverains
- **J**...comme Joyau car le Roc des Hourtous est un Joyau, un don de la nature
- **K**...comme Kayak car la Tarn Valley Trail se court comme lorsque l'on dévale la rivière en Kayak en écoutant l'eau, sa musique, sa symphonie, sa mélodie
- **L**...comme Liberté d'organiser, de courir, de se réunir, de s'entraider
- **M**...comme Mas de la Barque, port d'attache pour partir en croisière sur le Tarn
- **N**...comme Nuit étoilée ou non, brumeuse ou éclairée et profonde pour des âmes vagabondes
- **O**...comme Obéir, n'Obéir qu'à soi-même, pour être soi-même
- **P**...comme Partager avec ses proches, son Pacer, les bénévoles dévoués, les Paysans, les Papy mamies croisés dans les villages
- **Q**...comme Quai, les Quais du Tarn à Millau longés comme une délivrance, aspirés par la quiétude d'une rivière roulant des flots apaisés
- **R**...comme Rager, Railler, Rouméguer, Râler, Ruminer parce que oui, 100 miles c'est long, c'est dur...
- **S**...comme Soliste pour écrire une belle partition, Soliloque pour se raconter de belles histoires en chemin
- **T**...comme Tarn et Tentation, tout simplement
- **U**...comme Ultra, Ultrachic, Ultrasensible, Ultrarésistant, Ultraendurant, Ultrasecret lorsque seul-e on se murmure dans la nuit des mots inavouables
- **V**...comme Vagabond pour Vivre cette aventure, détaché, délié, débarrassé du quotidien
- **W**...comme Western States Endurance Run comme un guide, un phare, une lumière, une histoire, une inspiration
- **X**...comme Xylophone comme le bruit claquant de l'eau ruisselant sur les galets dans les Détroits du Tarn
- **Y**...parce que sur le Causse Méjean on peut croiser des Yacks, des Yogis, des Yourtes dans lesquels on a le désir naissant d'être chouchouté
- **Z**...comme les Zarbis, Zigomars et autres Zazous qui osent courir une course zigzagante !





TARN VALLEY ULTRA TRAIL : POUR ENFIN OSER L'AVENTURE !

Pour faire sauter les verrous, trouver la bonne combinaison du cadenas et se libérer de certains doutes, pour oser, pour rêver, pour fantasmer avant de s'inscrire. Voici quelques recommandations:

- Lire et relire tous les textes publiés sur cette première édition, voir et revoir toutes les vidéos réalisées et réécouter les podcasts enregistrés pour comprendre l'esprit et même la philosophie de cette course
- Lire et relire la carte comme un bon roman ou un bel album publié par un grand photographe, pour s'imprégner du parcours, pour en comprendre toutes les subtilités en scrutant, en se fondant dans chacune des courbes de niveau, en naviguant de villages en lieux-dits pour se faire son propre scénario
- Lire et relire l'histoire de ces Gorges du Tarn qui furent années 30 LA grande destination des premiers voyageurs au pays des Grands Causses à la découverte de ces Détroits, de ces villages isolés, d'une rivière joueuse et espiègle
- Lire et relire tous les temps de passage, les barrières horaires, les nombres d'abandons postes pour postes pour estimer toutes les chances d'être classé-e finisseur et finisseuse
- Lire et relire le livre d'or de la course avec de très nombreux témoignages de coureurs qui ont osé prendre part à cette première édition aventureuse
- Lire et relire toutes les informations sur l'environnement préservé, sur les écosystèmes du Mont Lozère et des Grands Causses, sur les sites très documentés du Parc national des Cévennes et celui du Parc naturel régional des Grands Causses
- Lire et relire l'histoire de la Western States Endurance Run qui a donné naissance au trail et qui a servi d'exemple pour construire cet ultra libre et indépendant.

TARN VALLEY ULTRA TRAIL : 4 MOIS POUR TENTER ET RÉUSSIR UN 100 MILES D'EXCEPTION

Il est toujours utile de rappeler quelques grands fondements de l'entraînement ultra. A 4 mois de la course, pas de panique, cela laisse largement le temps pour mettre en place un plan de préparation raisonné et permettre aux indécis-cises de sauter le pas !

- Cela permet de programmer un cycle complet de 3 mois de préparation soit 3 fois 1 mois, entrecoupés par une semaine de récup-régénération.
- Cela permet de programmer 4 longues sorties rando-trail (5 à 7 heures selon niveau avec 2000m+ minimum) avec période courte de récup en suivant.
- Cela permet de programmer jusqu'à 8 sorties rando-trail moyenne distance allant de 2 à 4 heures d'effort et 1200 à 2000m+. Ou bien cela permet de programmer 3 épreuves de 50 à 60 km pour faire du volume en totale endurance pour «borner» sans aucun souci de performance, juste finir avec du plaisir, sans se préoccuper de trouver un circuit et de l'intendance. Également suivi par une période de récup.
- Cela permet de monter tranquillement en puissance au niveau du volume kilométrique et dénivelé.
- Cela permet, pour les moins éloignés, de réaliser un mini-stage de reconnaissance sur 2 jours et demi (la section Florac-arrivée par exemple en 3 tronçons).
- Cela permet de s'imprégner de jour de la beauté des paysages traversés.
- Cela permet de s'accorder de sages micro-coupures pour surmonter des coups de fatigue ou pour intervenir vite sur des petites blessures ou inflammations sans trop «plomber» son entraînement.
- Cela permet de se rôder avec son pacer si, bien entendu, on a décidé de courir de cette façon sur les 50 derniers km de la course.
- Cela permet de programmer, le travail bien fait depuis 4 mois, 10 jours de régénération d'avant-course, pour arriver le jour J parfaitement reposé.
- Cela permet de s'imprégner de l'histoire de cette course en relisant tous les textes, tous les reportages sur cette course, en réécoutant tous les podcasts, en visionnant toutes les vidéos publiées.



TENTATION, SÉDUCTION, IMMERSION ET FUSION : 50 ULTRA BONNES RAISONS DE TENTER CE TRAIT-D'UNION ENTRE LES SOURCES DU TARN, L'INTÉGRALE DES CÉVENNES, L'INTÉGRALE DES GORGES DU TARN ET LA CITÉ DES TEMPLIERS.

1. Car vous serez acteurs de cette super production au label « Fabriquée sur les Causses »
2. Car c'est plus qu'un ultra, c'est une grande aventure humaine
3. Parce que cette course affirme son indépendance
4. Pour vivre le seul ultra trail longeant une rivière d'exception
5. Pour accrocher enfin à son palmarès un vrai 100 miles
6. Pour s'engager dans un 100 miles organisé à l'américaine
7. Dans l'esprit des trails historiques tels que la Western States 100
8. Pour découvrir en privilégiés le nouveau GR 736
9. Pour profiter de l'expertise TEMPLIERS
10. Pour vivre une aventure intimiste, seuls 400 privilégiés-ées admis-ses
11. Pour connaître un départ unique donné dans le silence
12. Pour vivre un départ avec le sentiment d'être parachuté dans le Montana
13. Pour suivre dès sa source, sous le Pic Cassini, le Tarn
14. Pour traverser l'intégralité du massif des Cévennes
15. Puis pour traverser l'intégralité des Grands Causses
16. Pour dire merci au Parc des Cévennes d'avoir autorisé la course
17. Pour dire merci au Parc des Grands Causses de soutenir la course
18. Parce que la course est adhérente à la charte WWF
19. Pour se fondre dans une organisation éco-responsable
20. Pour soutenir une course la moins « carbonée » possible
21. Pour profiter de ravitaillements 100% bio
22. Parce que c'est une course qui réalise zéro bénéfice financier
23. Pour avoir la chance de courir avec son pacer
24. Pour affronter 12 grands cols
25. Pour profiter des panoramas exceptionnels sur les Gorges.



26. Parce qu'à Pont de Montvert le boulanger fait du bon pain et le charcutier le meilleur saucisson du coin
27. Pour traverser le hameau de Hauterives uniquement accessible en canoé
28. Pour emprunter l'ancienne draille ancestrale de Sainte-Enimie
29. Pour traverser les villages classés de St-Chély-du-Tarn et Castelbouc
30. Pour suivre l'ancien chemin des colporteurs St Rome-de-Dolan - Liaucous
31. Pour traverser les hameaux troglodytes de St Marcellin et Eglazines
32. Pour dévaler les descentes inoubliables de la Caxe et de Liaucous
33. Parce qu'à Quézac coulera une eau gazeuse et locale
34. Pour traverser dans le silence hameaux et fermes isolées sur les Grands Causses
35. Parce ce que les vautours viendront planer au-dessus de vos têtes
36. Car vous traverserez le pays des Nymphes du Tarn
37. Car sur le Sauveterre, on trouve des cœurs sculptés dans la pierre
38. Parce qu'à Florac, il existe la plus ancienne fabrique de jeans : l'atelier Tuffery
39. Pour éventuellement profiter d'une base de vie « 3 étoiles » dans un ancien monastère
40. Car la moyenne horaire pour finir est de 3,9 km/heure
41. Car le balisage sera rassurant et hyper sécurisant la nuit
42. Parce que toute l'équipe des Templiers se mettra en 4 pour vous offrir un vrai et grand spectacle
43. Pour confirmer le succès d'une première édition d'exception
44. Car vous serez encadrés par une équipe de techniciens formés à l'esprit Templiers
45. Parce qu'un parcours de repli permet aux attardés de finir la course classés
46. Parce que la médaille « finisseur » sera réalisée en bois et en local
47. Parce que l'un des cadeaux de bienvenue sera réalisé par une coopérative solidaire de femmes
48. Parce que les trophées vainqueurs sont réalisés par un artiste vivant dans la vallée du Tarn
49. Pour vivre une arrivée au cœur de la cité des Templiers
50. Pour s'émouvoir d'une arrivée théâtrale sur la scène du théâtre René Rieux.



TARN VALLEY ULTRA TRAIL : 10 (GRANDS) PIÈGES À ÉVITER POUR RÉUSSIR CETTE GRANDE AVENTURE



1. Partir sans avoir une idée très précise de la répartition des difficultés
2. Ne pas avoir défini un plan de course établi sur votre expérience et votre passé de trail, sur vos allures de rando-trail raisonnées, sur vos sensations à l'approche de l'évènement (votre état de forme), sur votre programme d'entraînement bien réalisé (ou non... !)
3. Ne pas avoir programmé une période d'allègement de l'entraînement pré-compétitif 2 semaines avant la course
4. Ne pas avoir préparé minutieusement son matériel de course afin de parer à toutes les éventualités (météo, nuit, défaillance...)
5. Sous-estimer la difficulté de ce 100 miles car il n'y a QUE 6500m positifs !
6. Partir trop vite compte tenu du relief descendant jusqu'à Florac (km 44). La course ne débute vraiment qu'à Montbrun au km 50
7. Sous-estimer la difficulté des descentes à partir de Montbrun, certes courtes mais techniques
8. Ne pas avoir minutieusement préparé un plan strict d'assistance (si vous en bénéficiez d'une)
9. Si vous bénéficiez d'un pacer, se laisser dicter l'allure par celui-ci (ou celle-ci). C'est vous qui décidez de l'allure que vous pouvez maintenir
10. Estimer dès le départ qu'un repos en base de vie ne vous sera pas utile. Au contraire, cela peut être LA solution pour finir dans de bonnes conditions !

TARN VALLEY ULTRA TRAIL : ET MAINTENANT, LES 10 (PETITS) PIÈGES À ÉVITER !

Il y a les grands pièges à éviter (voir la page précédente), mais il y a également les petits pièges à éviter qui parfois viennent contrarier votre progression et gâcher tout le plaisir à réaliser une si belle aventure. En voici 10 à cocher dans sa trail-list des recommandations à suivre :

1. Ne pas partir avec un téléphone chargé à bloc
2. Ne pas accrocher son dossard sur une ceinture souple qui se dégrafe facilement. Sinon, c'est une perte de temps et source d'énervement de décrocher et d'épingler le dossard sur un autre vêtement pour le laisser toujours visible
3. Prendre le départ avec du matériel non testé, non rôdé (chaussures, sac, bâtons, lampe frontale, veste technique...)
4. Ne pas partir avec une lampe frontale chargée à bloc et ne pas prévoir une recharge si piles externes
5. Ne pas prendre de bâtons en pensant que les dénivelés sont courts et donc de faibles difficultés...surprise...surprise !
6. Entre chaque zone de ravitaillement, ne pas prévoir une certaine autonomie en eau et/ou boisson énergétique et/ou nutriments solides et/ou gels (jusqu'à 3h30/4h d'autonomie entre certains postes)
7. Ne pas mémoriser les points d'eau (au nombre de 6) que l'on trouve dans les villages (robinets et fontaines, indiqués avec panneaux)
8. Ne pas analyser les temps de passage réalisés par les finishers de l'an passé, ce sont de très bons indicateurs sur la difficulté des zones
9. Ne pas laisser dans son drop bag, le bon matériel de recharge. Prévoir un peu plus qu'un peu moins. N'emmener pas pour autant votre armoire avec vous !
10. Ne pas vivre intensément cette grande aventure en savourant chaque instant, même dans les moments où l'on rentre dans le dur !



TARN VALLEY ULTRA TRAIL : NOS CONSEILS ESSENTIELS POUR LA PRÉPARATION : SAGESSE, ORGANISATION, DÉTERMINATION & RÉGULARITÉ



Est-ce nécessaire d'avoir couru un 100 miles avant Tarn Valley Trail ?

- NON, c'est inutile. 72% des inscrits 2022 étaient néophytes.

Est-ce nécessaire d'avoir couru un ultra de type Endurance Trail avant Tarn Valley Trail ?

- OUI et NON, c'est un plus même s'il s'agit de deux mondes à part. Par contre, participer à ce type d'ultra en début de printemps pour préparer la TVT n'est pas vraiment une bonne idée. Un tel effort mobilise à minima 2 à 3 semaines entre la compétition et la récup globale.

Les séances rando-trail sont-elles la base de la préparation ?

- OUI, c'est indéniable, c'est la meilleure façon, sans pression de la compétition, d'améliorer son capital endurance tout-terrain. A minima, une séance toutes les 2 semaines de 5 à 10 heures en progressif avec 1500 à 2000 m+.

Courir des épreuves de 50 km est-il un plus ?

- OUI et NON, c'est l'occasion de faire du long mais en abordant celles-ci comme un entraînement, allure rando-trail. La veille, on peut compléter par une sortie longue à vélo ou VTT, soit un joli bloc d'endurance longue distance. Ce 50 km peut être aussi la fin d'un gros bloc d'entraînement suivi par une période de récup.

Faut-il maintenir des séances spécifiques de type VMA et seuil ?

- OUI et NON, tout dépend de vos acquis, de vos habitudes. La séance de type VMA n'est pas des plus utiles, voire inutile. Quand au seuil, un transfert sur une séance hebdomadaire, marche allure seuil avec bâtons en côte de type 3 x 10/12min sera un plus.

Faut-il intégrer un sport porté dans son entraînement ?

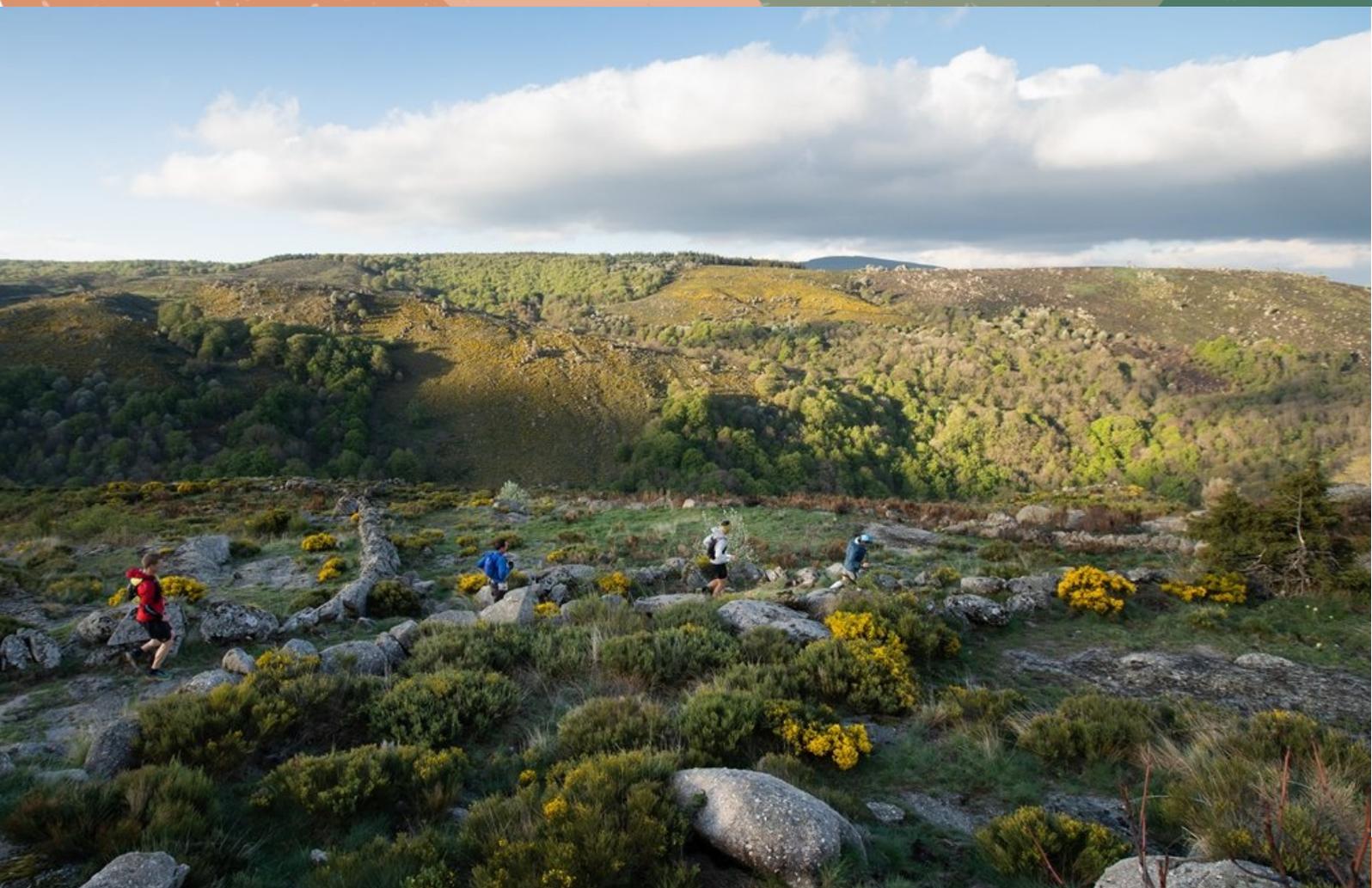
- OUI, c'est un facteur majeur pour maintenir ou développer son endurance longue distance ou bien dans les phases de récup. ou lorsque le corps (et le mental) encaisse moins bien la prépa. Vélo, VTT, ski de fond, ski de rando... c'est au choix pour varier les efforts en limitant les impacts.

Le gainage est-il un plus pour mieux encaisser un ultra de ce type ?

- OUI, sans hésiter. En respectant bien les charges, les postures, les enchaînements. Les conseils d'un coach peuvent être précieux.

Est-ce nécessaire de reconnaître le parcours ?

- OUI et NON, tout dépend de votre lieu de résidence et de vos disponibilités. Mais programmer un gros bloc d'entraînement sur 3 jours à raison de 4 à 6 heures de rando-trail, c'est un atout majeur dans son jeu pour mieux appréhender la technicité des sentiers.



PROGRAMME

SAMEDI 06 MAI

TARN VALLEY ULTRA TRAIL

- > Limité à 400 coureurs & 80 pacers
- > 158.2km, 6280m+
- > Heure de départ : 07h
- > Départ : Mas de la Barque
- > Arrivée : Millau

TARN VALLEY MARATHON

- > Limité à 400 coureurs
- > 42.5 km, 1720 m+
- > Heure de départ : 15h
- > Départ : St Rome de Dolan
- > Arrivée : Millau

LA VOIE UNIQUE

- > Limité à 250 coureurs
- > 15.7km, 570 m+
- > Heure de départ : 18h30
- > Départ : St Georges de Luzençon
- > Arrivée : Millau