

## Sur les balcons du Dignois !

L'AUTOMNE 2011 N'EN FINIT PAS DE RÉCHAUFFER LES CORPS DES TRAILERS, ET D'ÉMERVEILLER LEURS CŒURS. CIEL BLEU PROFOND, ORANGE FAUVE DES FEUILLES, ROCHES BLANCHES GORGÉES D'UN DOUX SOLEIL, LE 4<sup>E</sup> TRAIL DU COUSSON A RAVI LES 350 PARTICIPANTS ENGAGÉS SUR L'UNE DES TROIS COURSES AU PROGRAMME, DONT L'INOXYDABLE CORINNE FAVRE QUI N'EN FINIT PAS DE SOURIRE À LA VIE DE CHAMPIONNE.

Texte de Serge Moro. Photos d'Isabelle Guillot



### LE TRAIL DU COUSSON TRAVERSE UNE RÉSERVE GÉOLOGIQUE

Le site d'accueil du trail, abritant sur une large prairie, le départ et l'arrivée des différentes épreuves, se situe à pré Fiaschi, à environ un kilomètre du centre ville de Digne sur la route des Thermes. Ce qui permet aux coureurs d'éviter au maximum les zones urbaines et le goudron et de pénétrer très vite au cœur de la Réserve Géologique Naturelle de Haute Provence, s'enhardissant même sur plusieurs zones très sensibles sur un plan naturaliste. Il faut souligner que le tracé et la date de la manifestation, ont été étudiés en collaboration avec les différents acteurs locaux de protection du patrimoine naturel, afin d'en limiter l'impact environnemental. Le respect de cette règle prioritaire n'incombe néanmoins pas qu'aux organisateurs et une attention toute particulière est exigée des concurrents et spectateurs, notamment par le respect :

- des tracés et aires de rassemblement définis par les organisateurs
- des aires de ravitaillement pour le jet des déchets (emballages alimentaires, bidons...)
- des consignes de collecte sélective des déchets (ravitaillements, zone d'arrivée...)
- de l'interdiction formelle de fumer sur le site d'accueil et les parcours
- de l'interdiction de circulation de tout véhicule à moteur sur les pistes et chemins.



### ILS ONT DIT



• Bruno Mestre, vainqueur du 44km : « Nous sommes parti vite avec Sylvain puis je me suis retrouvé seul sur ces chemins que je connais par cœur. Je suis ici chez moi. Je suis d'abord un vététiste et un triathlète, et le trail est pour moi l'occasion de m'aguerrir en course à pied. Cette année, au Triathlon d'Embrun, j'ai souffert surtout en course à pied, alors je me dois de travailler la partie pédestre. Cet hiver, je vais m'y consacrer, comme aujourd'hui ! »



• Sylvain Arnaud, second du 44km : « Je suis heureux d'avoir couru un peu avec Bruno. Nous avons fait du ski alpinisme ensemble, et c'est un grand champion dans tous les sports d'endurance engagés. Ici, j'ai tout apprécié, je suis en ce moment dans une bonne phase ! »



• Corinne Favre : « Moi, ce que je peux reprocher à ce parcours, c'est la longueur des pistes entre la Barre des Dourbes et le Pic de Cousson, on n'en voit pas la fin... Sinon, ici, je n'ai pas forcé outre mesure, car le week-end dernier, j'ai fait la Gape'n'Cimes, qui est la plus belle course que j'ai courue, et je dispute les Templiers la semaine prochaine. Alors, là je l'ai fait en dedans ! »



« Capitale » des Alpes de Haute-Provence, Digne est l'une des plus petites préfectures de France. Mais son environnement magique, entre Alpes et Provence, en fait un haut lieu du sport nature. Jadis connue pour ses corridas de Noël ou ses semi-marathons, Digne accueille depuis 4 ans, son trail, le Trail du Cousson, du nom de la montagne qui domine la ville et offre un point de vue exceptionnel du Ventoux à la Barre des Ecrins. Organisée à Digne-les-Bains depuis 2008 par l'association Athlétique, également organisatrice du Snow Trail à Chabanon (04) et du Trail des Lucioles à Roquebrune sur Argens (83), ce trail offre un bel itinéraire, en particulier pour le format long de 44km qui gravit successivement la Barre des Dourbes et le Pic du Cousson, deux des plus fameux sommets du Pays Dignois. Des trois courses, on retiendra d'abord la solidité du vainqueur du 44km, Bruno Mestre, terminant son périple très frais, en à peine plus de 4h, soit à plus de 10km à l'heure. On se souviendra ensuite du sourire de Corinne Favre, affûtée comme jamais, et qui semble retrouver en et automne 2011 une seconde jeunesse. Et on notera enfin que plus de 60% des engagés ont choisi de disputer le trail de 18km, une course rapide, tonique, et qui demandait à la fois des belles qualités de coureur, de grimpeur, mais aussi un certain sens de la trajectoire en descente !



### GRÉGORY CATUS, ORGANISATEUR

« Je suis un ancien triathlète, je courais beaucoup avec Nicolas Lebrun, mais depuis 10 ans, je privilégie les organisations, et en particulier ici, où je venais souvent m'entraîner avec Nicolas. J'aime ce Pays Dignois, avec ses magnifiques sentiers et ses couleurs de Provence au milieu des montagnes. Pour organiser ce trail, nous avons privilégié une approche « développement durable » en soignant tout ce qui respecte l'environnement : notre bilan carbone doit être le meilleur possible. C'est pour cela que nos ravitaillements sont bios, comme le repas d'arrivée, le tee-shirt est en coton naturel, les déchets sont triés, etc. Notre exemplarité a été reconnue, et ainsi nous sommes aidés par le Conseil Régional, le Conseil Général, la Ville de Digne, mais aussi par le Ministère de l'Environnement. Alors en 2012, nous repartons sur le même schéma, en espérant encore plus de participants. Mais avec 350 coureurs et quelques grands noms comme Corinne Favre, nous sommes déjà comblés par ce millésime 2011. L'an prochain, il nous faudra être surtout plus nombreux au niveau des bénévoles, car organiser demande beaucoup de bras, et les nôtres sont déjà bien chargés. Pensez que hier après midi, veille de la course, j'ai fabriqué de la compote de pommes pour le repas d'arrivée avant d'aller baliser le parcours... »

### RÉSULTATS

<b>10km</b>	
1 Florian CALAMITA	48mn12s
2 Joël GOURDON	52mn00s
3 Maxime RENAULT	52mn05s
1F Nathalie PERRONE	1h02mn33s
<b>18km</b>	
1 Tristan CALAMITA	1h29mn05s
2 Frédéric GAETHOES	1h30mn14s
3 Franck BORGIA	1h32mn22s
1F Julie ARANAUD	1h48mn35s
<b>44km</b>	
1 Bruno MESTRE	4h04mn32s
2 Sylvain ARNAUD	4h12mn56s
3 Guillaume VILLA	4h27mn24s
1F Corinne FAVRE	5h01mn41s