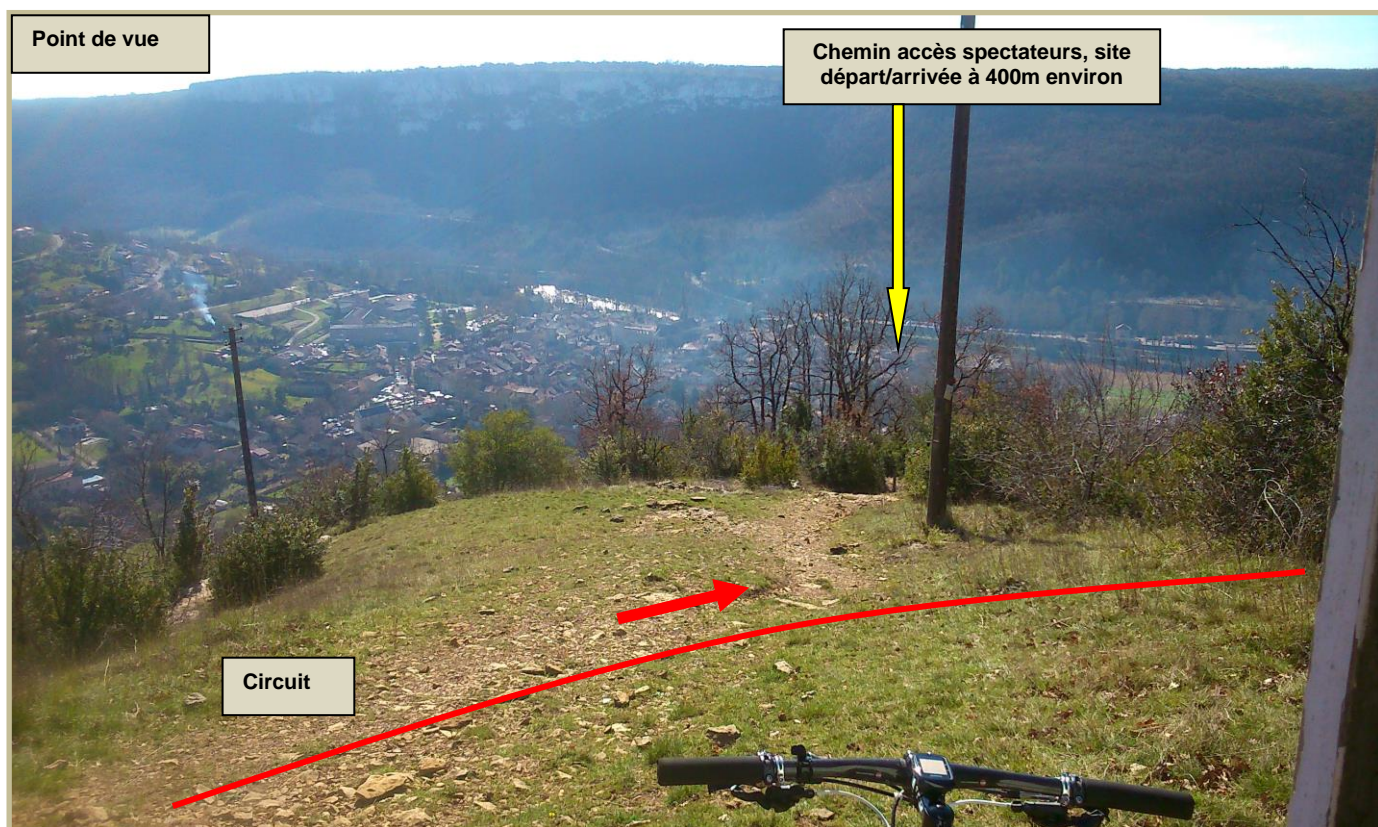


RECONNAISSANCE CIRCUIT XC ST ANTONIN le 8 mai 2014

En ce jeudi 8 mai pratiquement la moitié de l'effectif VTT du TOAC a répondu présent pour cette reconnaissance de notre futur circuit XC à l'ancienne. Le but de la sortie étant d'avoir un ressenti de ce parcours de la part des crosseurs mais aussi des raiders longues distances que nous souhaitons voir sur notre épreuve et qui ont tendance à bouder les nouveaux formats de XC dit Olympique s'effectuant sur des petits circuits de 5km. L'effectif du TOAC étant assez varié nous avons la chance d'avoir l'ensemble des disciplines présentes en cette matinée, nous retrouvons en pur crosseur Christophe Faloppa, en crosseur-raider José, Patrick Ourcival et Pomes, en raiders Christophe Vidal et Frédéric Bertaud et notre descendeur marathonien Philippe Fabier.



Avant de Partir Patrick Pomes nous propose une tournée café avec son thermos magique histoire de faire monter la pendule qui de toute façon ne restera pas au repos très longtemps car le départ se fait sur la route en faux plat montant durant 1,7km avec un casse patte sur la fin ce qui permettra de faire le tri et d'attaquer le single menant en haut du cirque de Bone. Seul un portage sur 2-3 m viendra troubler la montée qui se fait dans un décor assez grandiose, pas sûr que les concurrents aient le temps de l'admirer le jour de la course, c'est pourquoi ils auront la chance de faire la descente du cirque à 2 reprises, on le verra plus loin dans le résumé. Arrivés en haut de cette première montée c'est là que nous aurons la première traversée de route qu'il faudra bien sécuriser **(3-4 pers)** car nous y passerons 3 fois. On continue sur un petit single sur les hauteurs de St Antonin pour s'engouffrer dans un bois assez rocailleux, là nous arrivons au deuxième point stratégique où il faudra au moins **(2 pers)** pour veiller à ce qui l'n y ait pas d'erreur d'aiguillage. On continue sur la partie la plus roulante du circuit, toujours en single avec un petit muret sur la gauche pour arriver sur une piste **(1 pers en fin de peloton pour rubalise retour)** que nous emprunterons sur à peine 500m pour bifurquer sur la gauche et attaquer une nouvelle descente en single très rapide qui nous amène en bas d'une cuvette. On remonte à nouveau pour arriver en haut de la descente du chemin de croix surplombant St Antonin. Ce point de passage est intéressant pour les spectateurs car il se trouve à 400m du départ et les coureurs y passeront 2 fois. Par contre il faut se gagner la montée mais c'est faisable et une fois en haut la vue est superbe.**(1pers)**



A partir de là c'est du 100% nouveau cela permet d'éviter la descente engagée que nous avons faite lors des précédentes reconnaissances. Cette nouvelle partie est constituée essentiellement de singles avec quelques petits coups de « cul » qui feront mal aux pattes surtout au deuxième passage. Par contre il va falloir que je me renseigne si nous pouvons y passer. On continue en pleine pampa, on rejoint une piste et 100m après on tourne à gauche, un petit single, muret en pierre sur la droite cette fois, 3 virages à 90° qui nous amène sur un lavoir et là une petite descente très sauvage où les guidons larges viennent chatouiller les troncs d'arbres qui jalonnent notre slalom, n'est-ce pas José ? Virage à droite à 180° et on remonte en single à travers bois pour rejoindre le deuxième point stratégique de tout à l'heure. A partir de là nous refaisons une partie du début du circuit à l'envers, d'après les chronos et appliquant un coeff temps assez large il n'y a aucune chance de croisement entre les premiers et les derniers concurrents, de toute façon il y aura quelqu'un en poste fixe pour ce point stratégique. Nous voici à nouveau au sommet du cirque de Bone avec la route à traverser (2^{ème} fois) et là c'est parti, descente magnifique à fond les ballons, stratégiquement ce sera intéressant de bien la repérer car les concurrents la feront une deuxième fois avant l'arrivée donc le gars qui est plus technique pourra tirer son épingle du jeu lors du deuxième passage s'il lui reste encore du jus. Nous revoilà donc sur la ligne de départ/arrivée, un peu plus de 17km au compteur, cette boucle pourra être proposée aux catégories cadet je pense et nous pourrons y mettre le premier ravitaillement ce qui au niveau logistique est un plus car on est sur place et qu'il y a un point d'eau. On repart pour la 2^{ème} boucle qui nous fait traverser le village de St Antonin, on verra comment on procède pour optimiser et faire en sorte qu'il y ait le moins de croisement possible. **(3-4 pers)**

Sommet de la 1ere côte de la 2ème boucle (départ parapente)



Là on attaque la côte du collège sur du bitume avec des passages entre 15 et 20% sur 800m environ pour rejoindre un single dégagé qui nous amène sur l'aire de départ des parapentes, nous rejoignons une petite route que nous prenons sur à peine 50m, très peu passante mais qu'il faudra sécuriser (**1pers**) tout de même et on tourne sur un single à droite qui nous amène sur le passage le plus technique du circuit sur la corniche ou Christophe Faloppa à défaut d'être à fond de cale nous perd la sienne sous sa chaussure gauche et c'est une petite pause mécanique qui s'impose.

Philippe sur la dernière partie technique de la Corniche



Nous repartons bien « calé » sur nos pédales pour attaquer une belle descente rapide et technique que nous appellerons la « descente du Belge » car la première fois que nous l'avons faite nous avons rencontré un Belge. Là nous arrivons sur une autre route qu'il faudra sécuriser également (**1pers**) même si nous ne la traversons pas. Un peu de bitume histoire de récupérer des secousses de la descente, un autre petit carrefour à passer et sécuriser également (**1pers**), encore 300 mètres et nous traversons une départementale à

sécuriser également (**2 pers**). Là on attaque la 3^{ème} grosse montée du circuit qui pourrait elle aussi être décisive si on n'en a pas gardé sous la pédale, la montée est technique, en sous-bois, on rejoint une piste qui se transforme en route sur 800m environs et nous attaquons la descente de La Gourgue, rapide, à l'ombre et avec pas mal de cailloux, l'été on y perd facilement 10 degrés. Là nous croisons deux bikers en perdition, ils étaient partis pour faire 25km, ils en étaient à 60km et paumés complets et on les attendait pour manger, nous leur avons indiqué la direction à suivre mais ce n'était pas gagné, ils ont du entendre le clairon à leur arrivée...on continue sur un single très caillouteux ou les grandes roues sont à leur avantage, que c'est beau de voir les collègues avec leur 26 pouces se battent pour les garder en ligne, ça chambre un peu mais pas trop le temps de bayer aux corneilles car la montée suivante est aussi casse pattes, le début est assez doux puis la pente s'accroît ainsi que le nombre de cailloux fuyants sous nos roues. Je pense que nous pourrions mettre le 2^{ème} ravitaillement avant cette côte (**2-3pers**). Arrivée en haut de cette 4^{ème} grosse montée, il y a du dégainage de barre énergétique, elle marque les esprits. Nous arrivons sur une autre route très peu passante mais à sécuriser également (**1pers**), là nous reprenons une piste qui nous amène sur la fin de la deuxième boucle et également la deuxième partie de la première boucle où on bifurque à gauche pour arriver en bas de la cuvette, remontée au sommet de la descente chemin de croix, single en sous-bois, point stratégique N°2, traversée de route pour faire la descente du cirque de Bone une deuxième fois et c'est l'arrivée...

Toute le monde est à fond de cale...



Ainsi s'achève cette 2^{ème} phase de reconnaissance très instructive, environ 3h10 de pédalage, je pense que l'ensemble des personnes présentes a apprécié ce circuit même si quelques questions se posent sur certaines portions techniques et sur la partie de St Antonin que nous devons traverser, rien de bien méchant et facilement gérable je pense. Il faut maintenant voir les autorisations de passage pour la seule partie qui ne passe pas sur les chemins balisés. Au niveau logistique 1 ravitaillement sur le parcours + 1 sur l'aire départ/arrivée qui servira 2 fois. Après les 3 gros points sécurité c'est le carrefour en haut du cirque de Bone, celui qui traverse la départementale qui fait St Antonin-Caylus et la traversée de St Antonin. A savoir que sur place il y a également la caserne des pompiers ce qui est aussi un gros avantage en cas de pépins.

▼ Récapitulatif

Distance: 43.75 km
Temps: 2:59:17
Vitesse moy.: 14.6 km/h
Gain d'altitude: 946 m
Calories: 1,631 C

▼ Détails

▼ Chronométrage

Allure **Vitesse**

Temps: 2:59:17
Tps déplac.: 2:56:18
Elapsed Time: 3:08:31
Vitesse moy.: 14.6 km/h
Avg Moving Speed: 14.9 km/h
Vitesse max.: 59.1 km/h

▼ Altitude

Gain d'altitude: 946 m
Perte d'altitude: 938 m
Altitude min.: 123 m
Altitude max.: 336 m

▼ Carte



▼ Cartes

