

Comme le bon vin, il faut savoir attendre pour le déguster. Ses arômes minéraux, ses parfums de nos garrigues sont enfin à maturité. Place donc à notre O'Trail 2025 ! Cette année c'est le sud Aveyron qui est à l'honneur mais pour ne pas déroger à nos habitudes le départ et l'arrivée se font en terre héraultaise ! La famille s'agrandit encore cette année, avec une première participation pour Romane, Juliette, Nadine, Anaïs, Julien, Mickaël, Florent, Aurel et notre « Mask Trailer » Sébastien V. 😊

Un grand merci à notre président d'honneur JM qui a su nous trouver quelques sponsors pour ce séjour pour nous permettre de vous proposer un coût exceptionnel pour ce séjour. Merci aussi à tous les membres du bureau sans qui l'organisation de ce séjour ne serait pas possible. Merci à Mumu pour avoir enduré les recos des parcours impossibles que je ne vous proposerai pas 😊 Et un grand merci à vous tous qui proposez toujours votre aide pour que le déroulé du séjour reste un plaisir pour tous.

Le parcours de cette édition propose 147 km pour un dénivelé positif cumulé (D+) d'environ 5200 m et un négatif cumulé (D-) de 5600 m. Chaque jour le parcours est scindé en sections permettant à chacun de sélectionner selon sa forme du jour la distance, le dénivelé et la technicité des sections de la journée. En **vert les portions faciles**, en **bleu les portions plus techniques**, en **rouge les portions difficiles**. Et aussi pour les quelques accompagnateurs vélo :



Vélo Facile



Vélo pour les initiés



Vélo déconseillé

Le conseil 2025 : Cette année les difficultés du parcours iront croissantes (en technicité et dénivelé) de jour en jour. Donc n'hésitez pas pour ceux qui préfèrent des longues portions roulantes à profiter des deux premières journées ! Pour les traileurs de la première heure, pas d'inquiétude, la deuxième partie du parcours vous permettra d'exprimer pleinement tout votre talent. Je suis impatient de voir quels seront les « intégraux » de cette année. Quel que soit votre profil, vous serez subjugué par la beauté sauvage de ce coin du sud Aveyron qui vous pénétrera chaque jour plus intensément tout au long de notre progression.

Une belle première journée à 22 km 500D+/850D- ? Démarrer jeudi matin par un parcours au profil descendant jusqu'au 7^e km (100D+/320D-). Puis pause et reprise au 20^e km pour un parcours vallonné de 5 km (140D+/180D-). Pause midi. Reprise dans l'après-midi au 30^e km pour 10 km (240D+/350D+).

Départ

RDV dès **7h15** au gymnase pour chargement des sacs et matos. Départ à **7h30**. Il faut compter 1h de route. Attention, ne prévoir qu'un arrêt bref, pour décharger les coureurs au col de la baraque (manque de parking). Il faudra donc que les traileurs soient en tenue de course dès Fabrègues.

Nous partirons avec **7 véhicules** (Claude 9, Anne-Muriel 7, Sébastien 3, Didou 5, Anaïs 5, Michel 7, Rémi 5), 32 personnes et 1 vélo. Nous laisserons les voitures d'Anaïs, Michel et Rémi à Lunas et les récupérerons le dernier jour.

Florent nous rejoint à Ceilhes vendredi matin et nous quitte samedi soir à Saint-Gervais. Claude nous quitte vendredi soir à Riac.

Retour

À prévoir au plus tard à 18h30 dimanche 1 juin.

Matériel

- Durant les sessions trail prévoir de pouvoir emporter : un peu d'eau, veste de pluie ou à défaut coupe-vent, casquette, buff, portable, lunettes, bâtons si vous êtes habitués à les utiliser
- Un sac (**pas trop gros** car pas beaucoup de places dans les voitures) avec vos affaires dont :
 - o serviette, affaires de toilette, crème solaire, baume à lèvres
 - o Si vous êtes sensibles au ronflement, bouchons d'oreilles
 - o Maillot de bain si vous voulez profiter des rivières
- **Pique-nique** pour le premier midi (tous les autres repas, ravitos, apéros... sont fournis)
- **Duvet** ou draps + taie (couverture et oreillers fournis)

Sauf exception, vous avez versé 100€ d'acompte, **n'oubliez pas de verser les 50€ restants** par chèque à l'ordre de Courir à Fabrègues ou virement en indiquant « O'trail » + nom.

Notez mon numéro : (Michel) **06 31 78 24 87**

Organisation des hébergements

- **Jeudi soir** : Le village des Sources, Ceilhes-et-Rocozels (Éric Pappalardo : 06 87 35 92 75).
8 gites de 4 places chacun avec un lit double et 1 lit superposé simple
 - o **Gîte 1** : Dany, Philou, Claude, Didou
 - o **Gîte 2** : Isa, Olive, Nono, Béa
 - o **Gîte 3** : Mumu, Michel, Gégé, Seb C.
 - o **Gîte 4** : Oly, Aurel, Romane, Juliette
 - o **Gîte 5** : Corinne, Cricri, Nadine, Sabine
 - o **Gîte 6** : Anaïs, Julien, Hossein, Rémi
 - o **Gîte 7** : Mél, Raph, Micka,, Seb V.
 - o **Gîte 8** : Anne, JM, Bruno, Joachim

- **Vendredi soir** : Gîte de Riac Le Haut, Camarès, Mme et M. Nicouleau (06 77 01 98 32).
Repas : Sabadelle Traiteur, Montlaur (07 62 46 58 24) :
 - o **Grand gîte – box 1** – 7 places (3 superposés, 1 simple) : Rémi, Hossein, Florent, Joachim, Séb V., Bruno, Gégé
 - o **Grand gîte – box 2** – 6 places (2 superposés, 2 simples) : Nadine, Romane, Juliette, Sabine
 - o **Grand gîte – box 3** – 6 places (1 double superposé, 1 superposé) : Mél, Raph, Olympe, Aurel, Micka, Séb C.
 - o **Chambrette extérieure 1** : Anne, JM
 - o **Chambrette extérieure 2** : Mumu, Michel
 - o **Petit gîte – salon** – 2 places (clic-clac) : Corinne, Cricri
 - o **Petit gîte – chambre 1** – 3 places (1 double, 1 simple) : Anaïs, Julien
 - o **Petit gîte – chambre 2** – 2 places (1 double) : Béa, Nono
 - o **Barre** – Chez Didou : Didou, Dany, Philou, Isa, Olive

- **Samedi soir** : Gites communaux « les Logis Verts », Saint-Gervais-Sur-Mare (mairie : 04 67 23 60 65 ou 06 84 82 33 51)
 - o **Grand gîte « Le Chalet » – dortoir 1** – 6 couchages : Mél, Raph, Micka, Corinne, Cricri, Joachim
 - o **Grand gîte « Le Chalet » – dortoir 2** – 6 couchages : Olympe, Aurel, Anaïs, Julien, Rémi, Hossein
 - o **Grand gîte « Le Chalet » – dortoir 3** – 3 couchages : Nadine, Romane, Juliette
 - o **Gîte « Logis Vert » 6 places** – 1 double, 1 clic-clac, 2 simples : Isa, Olive, Béa, Nono, Sabine, Séb C.
 - o **Gîte « Logis Vert » 6 places** – 1 double, 1 clic-clac, 2 simples : Anne, JM, Mumu, Michel, Gégé, Séb. V.
 - o **Gîte « Logis Vert » 4 places** – 1 clic-clac, 2 simples : Dany, Philou, Didou, Bruno

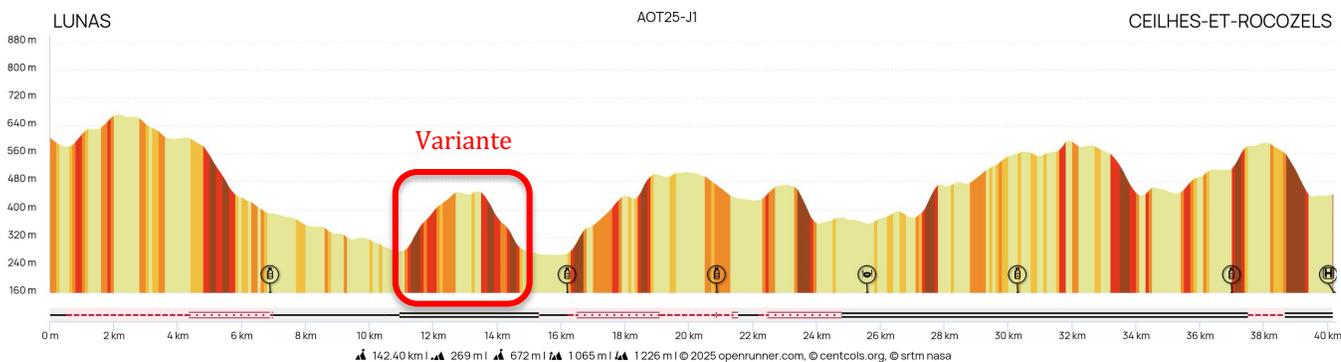
**Jour 1 : Col de la Baraque - Ceilhes 41 km (880 D+ / 1050 D-) <https://www.openrunner.com/route-details/21464584>
ou variante <https://www.openrunner.com/route-details/21472603>**

- section 1 : 08h30 Col de la Baraque – Laval de Nize 7 km (100D+ / 300D-) durée estimée : 1h00
- section 2 : 09h30 Laval de Nize – Lunas 4 km (0D+ / 125D-) durée estimée : 0h30
- section 3 : 10h00 Lunas – Pont Neuf 6 km (50D+ / 50D-) : 0h45
- **section 3 variante : 10h00 Lunas – Pont Neuf 5 km (180D+ / 200D-) : 0h50**
- section 4 : 11h00 Pont Neuf – Les Planes 5 km (250D+ / 50D-) durée estimée : 0h55
- section 5 : 12h00 Les Planes – Les Bains d'Avène 5 km (140D+ / 180D-) durée estimée : 0h45

REPAS : 12h45-14h00

- **section 6 : 14h00 Les Bains d'Avène – Les Clauzels 5km (230D+ / 0D-) durée estimée : 0h50**
- section 7 : 14h50 Les Clauzels – Rouvignac 7 km (150D+ / 200D-) durée estimée : 1h05
- section 8 : 16h00 Rouvignac – Ceilhes 3 km (80D+ / 150 D-) durée estimée : 0h20

REPAS ET NUIT au Village des Sources.



Le départ se fait du col de la Baraque de Bral sur l'arête herbeuse plein sud. On circule 600m au milieu des buissons pour aller récupérer une piste forestière qui s'élève doucement en suivant le GR de Compostelle. Au km 5, on quitte la piste pour emprunter un magnifique petit sentier qui dégringole dans les sous-bois jusqu'au petit ruisseau de Nize que l'on suit sur 1 km. Peut-être les anciens auront quelques souvenirs de ce passage ?

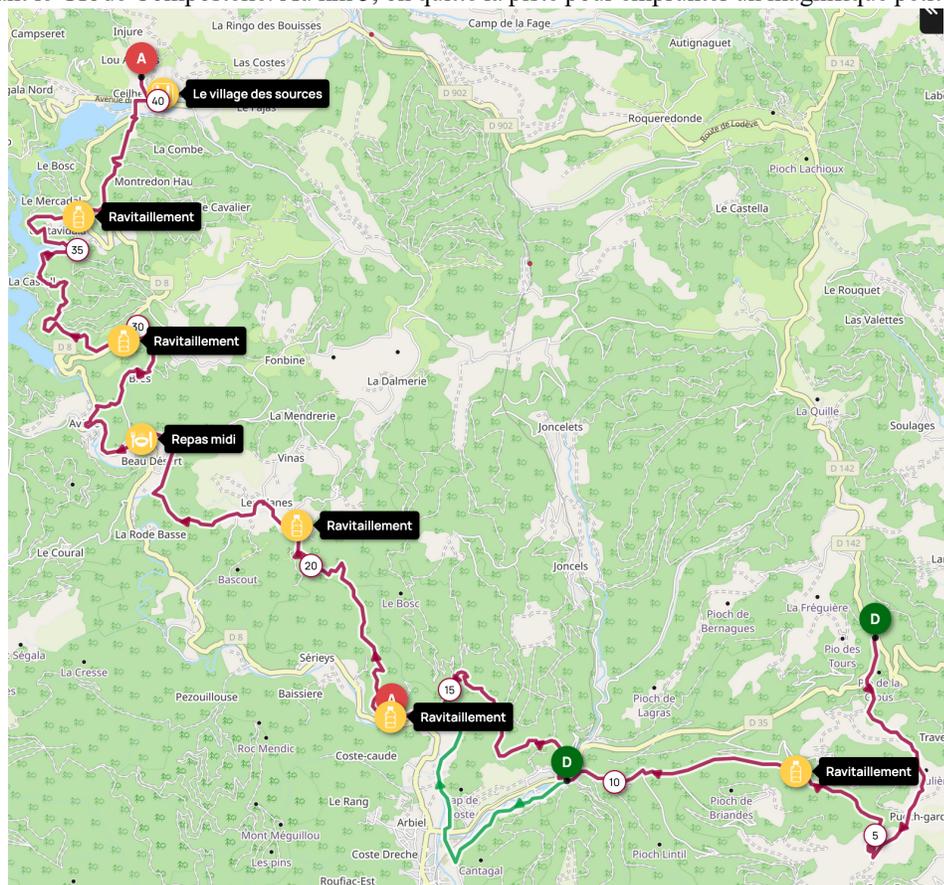
À la sortie (Gégé sera content) un déroulé de bitume nous amènera en 4 km au cœur du joli village de Lunas. Au passage, nous ferons un petit crochet pour purifier nos yeux à la fontaine éponyme (les puristes prévoiront un mouchoir en coton à laisser sur place).

À Lunas, une alternative est proposée :

- poursuivre la petite route pour 6 km de plus en suivant le Gravezon puis l'Orb
- passer par la montagne en attaquant direct par une pente à plus de 10% suivi d'une descente technique

Quel que soit votre choix nous nous retrouverons tous au ravito du 17^e km. Ce coup-ci, les choses sérieuses commencent : 5 km de montée dont 2 courts passages un peu raide. De jolis points de vue sur le ruisseau que grâce à Mumu vous n'êtes pas obligés de remonter ! Une fois en haut, il n'y a plus qu'à se laisser glisser jusqu'au bains d'Avène où nous prendrons le repas de midi sur une jolie prairie en bord d'Orb

La première étape de l'après-midi démarre par 2 km de piste cyclable le long de l'Orb pour rejoindre Avène. Il faudra profiter de ce court moment de digestion car une première montée dans les rues d'Avène viendra éprouver nos mollets. On poursuit par une petite route puis une deuxième montée finira notre échauffement de l'après-midi. La deuxième section de l'après-midi démarre par un petit sentier puis rejoint une large piste forestière ombragée qui nous permettra de découvrir les rives du lac d'Avène. Enfin la courte dernière section s'élève de quelques mètres avant de plonger au milieu des châtaigniers sur le village de Ceilhes, notre étape du soir.



Jour 2 : Ceilhes – Riac le haut 40 km (1370 D+ / 1170 D-) <https://www.openrunner.com/route-details/21472913>

- section 1 : 08h30 Ceilhes – Lascours 5,3km (200D+ / 160D-) durée estimée : 0h45
- section 2 : 9h15 Lascours - Cénomes 6,2km (290D+ / 290D-) durée estimée : 1h10
- section 3 : 10h30 Cénomes – Saint Petit (D10) 4,3km (210D+ / 50D-) durée estimée : 0h40
- section 4 : 11h20 Saint Petit – Sylvanès 7,7km (50D+ / 240D-) durée estimée : 1h10
- section 5 : 12h30 Sylvanès – Château de Gissac 3,4km (140D+ / 25D-) durée estimée : 0h30

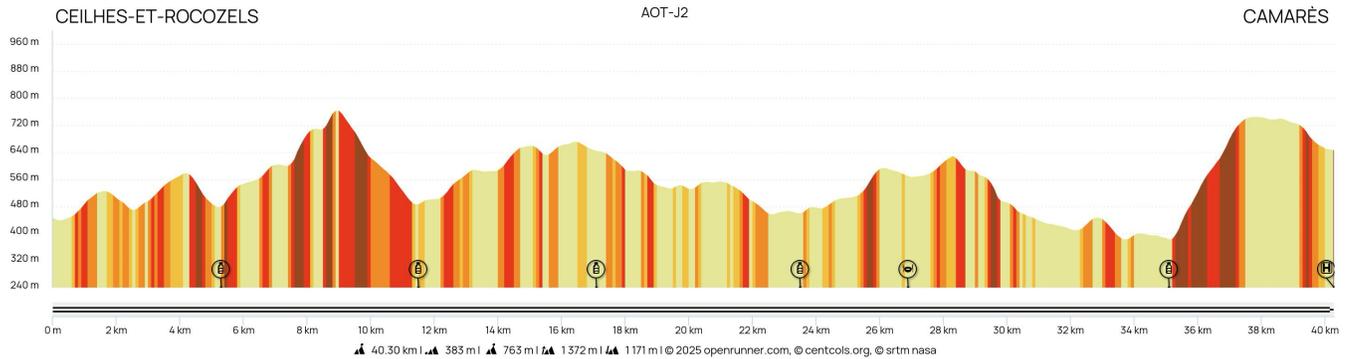
REPAS : 13h00-14h15

- section 6 : 14h15 Château de Gissac – Camarès 8,2km (120D+ / 300D-) durée estimée : 1h10
- section 7 : 15h25 Camarès – Riac le haut 3,4km (370D+ / 100D-) durée estimée : 1h00

REPAS ET NUIT au Gîte de Riac le Haut.



par la route



Cette seconde journée va vous faire découvrir deux très jolis sites du sud Aveyron : Sylvanès et le Rougier de Camarès. La première section s'élève tranquillement au-dessus du lac pour rejoindre le col vert. On plonge ensuite sur le hameau de Lascours dans la forêt de châtaigniers. La deuxième section démarre par 3 km de remontée régulière sur une piste forestière le long d'un petit ruisseau pour atteindre le col de Saint Pierre. Puis après 1 km sur le plateau herbeux rythmé par les pales des mats élevés à la gloire d'Éole, on replonge dans une forêt de châtaigniers jusqu'au village de Cénomes. La section 3 démarre par une montée régulière d'abord sur une petite route, puis au milieu des champs pour atteindre la ferme de Cabot. On rejoint une petite route qui après 2 lacets plus raide serpente en balcon en traversant le hameau des Thérondeles.



La section 4 est une pure merveille. On serpente au milieu des pins sur une jolie piste forestière jusqu'à une très spirituelle et bucolique église russe orthodoxe (prévoir 4€ en liquide pour ceux qui souhaitent voir l'intérieur). Encore 2 km de piste forestière et c'est la descente vers les bains de Sylvanès. Encore 1 km de faux plat montant le long du ruisseau du Cabot et nous découvrons l'abbaye cistercienne de Sylvanès (ici aussi prévoir 3€ en liquide pour ceux qui souhaitent entrer, billet combiné possible). Dernière section de la matinée, la section 5 démarre par une petite route le long du ruisseau avant d'attaquer une remontée au milieu des genêts permettant d'atteindre le plateau de Gissac. La halte de midi se fera dans le parc en bordure du château.

Deuxième section remarquable de la journée : la traversée du Rougiers de Camarès, un bout de Salagou perdu en Aveyron ! Cette jolie section avec un profil général plutôt descendant nous permettra de découvrir ce site puis de rejoindre tranquillement le paisible village de Camarès où nous croiserons pour la première fois le Dourdou.

La dernière section de la journée démarre par 2km de très jolie mais éprouvante montée sur un ancien chemin ânier. On rejoint alors le plateau de la Serre Magio que l'on traverse pour se laisser doucement couler jusqu'à notre très romantique halte du soir.

Jour 3 : Riac le Haut – Saint Gervais sur Mare 39 km (1520 D+ 1840 D-) <https://www.openrunner.com/route-details/21479690>

- section 1 : 08h00 Riac le Haut - Brusque 11km (350D+ / 530D-) durée estimée : 1h45
- section 2 : 9h45 Brusque – La Mouline 8km (500D+ / 430D-) durée estimée : 1h45
- section 3 : 11h30 La Mouline - Col du Coustel 5,6km (400D+ / 40D-) durée estimée : 1h00



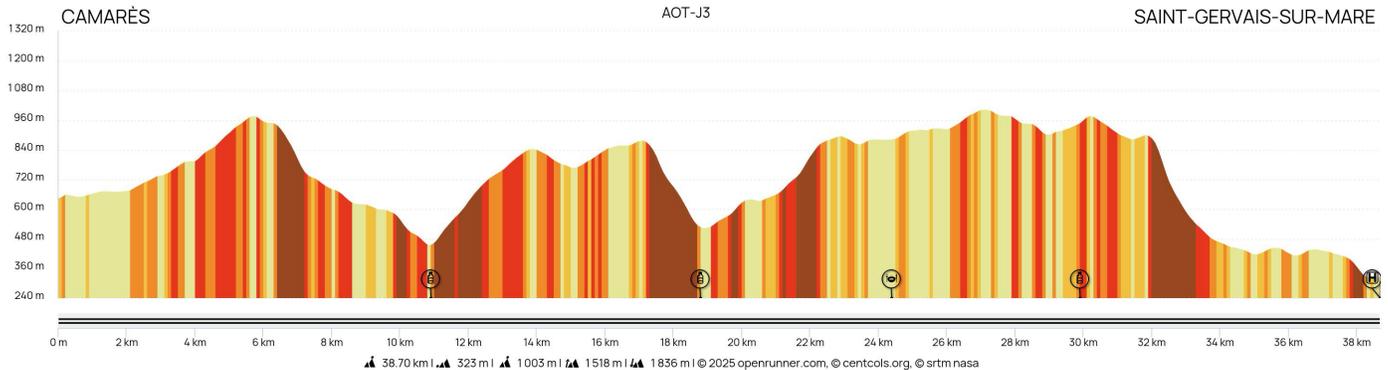
vététistes très expérimentés

REPAS : 12h30-14h00

- section 4 : 14h00 Col du Coustel – Croix de Beziat 5,5km (170D+ / 100D-) : durée estimée 0h50

- section 5 : 14h50 Croix de Beziat – Saint-Gervais 9km (100D+ / 720D-) durée estimée : 1h30

REPAS ET NUIT aux gites communaux de Saint-Gervais.



Vous l'avez compris, peu de sections faciles sur cette troisième journée. C'est du pur trail qui vous est proposé. Ceci dit, ne vous affolez pas, nous prendrons notre temps ! Je conseille aux moins aguerris de se contenter des sections 2 et 5 qui sont les plus jolies et pour lesquelles j'ai prévu des temps conséquents permettant presque d'envisager de faire ces sections en marchant.

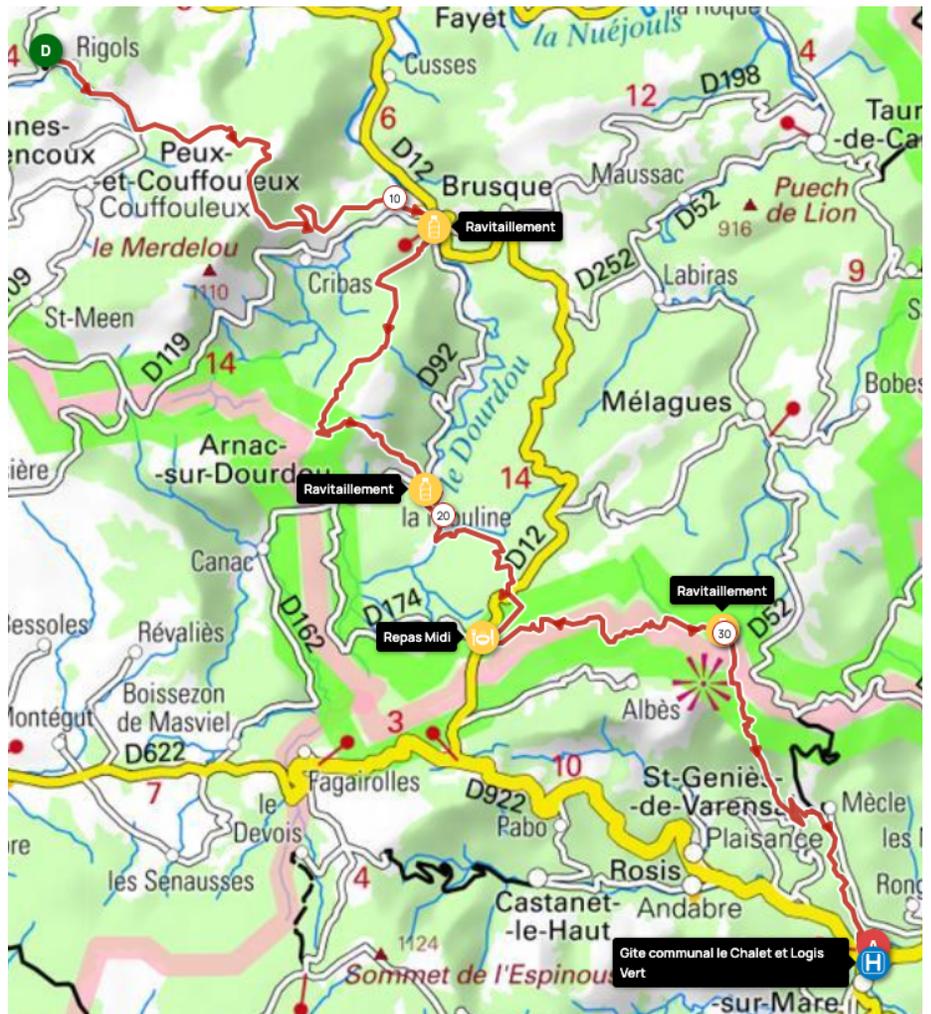
La longue première section est assez difficile. Elle démarre doucement par un faux-plat montant sur une petite route sur 4 km, puis la pente se fait plus raide, la route se transforme en piste jusqu'à atteindre les éoliennes du Merdelou ! On attaque alors une descente très raide et technique de 800m, puis 1 km de piste avant d'emprunter un très joli sentier qui descend en pente douce jusqu'à Brusque où nous retrouvons le Dourdou.

La deuxième section démarre par 1,5 km de montée plutôt raide où nous marcherons, puis la pente s'adoucit et 1,5 km plus loin nous atteignons le plateau. Nous traversons ce plateau plutôt minéral en trottinant sur 4 km, avant une sympathique descente sur le hameau de la Mouline.

La troisième section est une longue montée de 4 km entrecoupée de deux trois passages à 20% qui ralentiront quelque peu notre progression. On atteint enfin le plateau et 1,5 km plus loin la clairière où nous ferons notre halte de midi.

La première section de l'après-midi est une section de transition sans grande difficulté permettant d'atteindre le col de Marcou en empruntant d'abord le sauvage sentier des chômeurs avant de retrouver un moins agréable DFCI.

Enfin, la dernière section de la journée est un magnifique parcours d'arête dans le sens de la descente qui nous obligera parfois à poser les mains sur les rochers. Malgré le dénivelé descendant, nous n'irons pas vite sur cette portion très sauvage au-dessus des falaises d'Orques. Après ces 4 premiers km nous retrouverons des sentiers plus classiques et nous n'aurons plus qu'à trottiner gaiement vers Saint-Gervais.



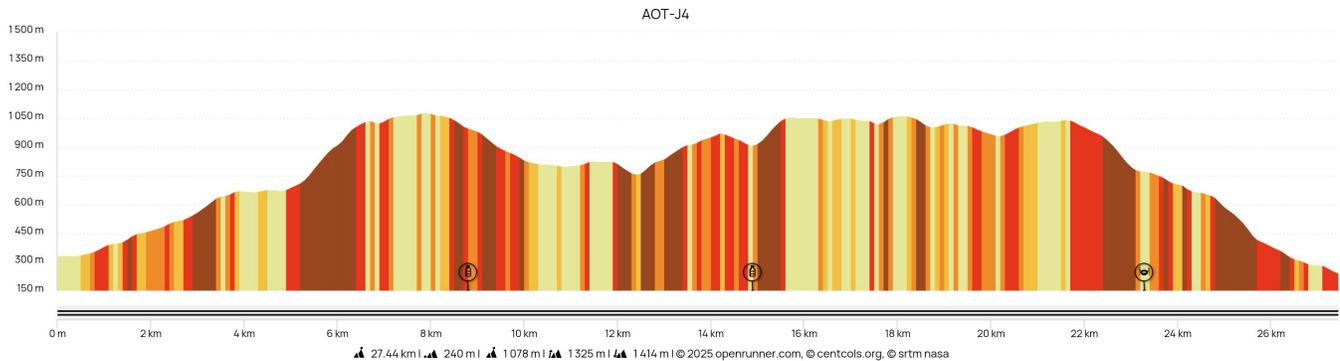
Jour 4 : Saint Gervais – Colombières 27,5km (1325D+ 1420D-) <https://www.openrunner.com/route-details/21480286>

- section 1 : 8h30 Saint-Gervais – Col de l'Ourtigas 9km (780D+ / 100D-) durée estimée : 1h45
- section 2 : 10h15 Ourtigas – Douch 6km (240D+ / 340D-) durée estimée : 1h00
- section 3 : 11h15 Douch - La Fage 8,5km (300D+ / 440D-) durée estimée : 1h30

REPAS : 12h45 - 15h00

- section 4 : 15h00 La Fage - Colombières 4km (0D+ / 530D-) durée estimée : 0h45

RETOUR SUR FABRÈGUES (prévoir une arrivée vers 17h30-18h00)



Après la journée et soirée de la veille (finale et l'animation musicale de Nini au village) les fêtards pourront profiter d'une grasse matinée et n'attaquer qu'à 10h.

Pour les ultra-traileurs ou les amoureux des grands paysages c'est une première section époustouflante qui vous attend : l'ascension du Caroux par la face Nord ! Après une rapide traversée du village, on attaque par une montée régulière en sous-bois. Au km 3 la vue se dégage, les châtaigniers laissent place aux genêts, un premier petit coup de cul annonciateur de la suite nous permet d'atteindre le premier étage. Nous voilà déjà à 680m d'altitude. Un petit répit nous permet de trotter pour rejoindre le très joli portail de Roquandouire au km 5. Une petite barre, un peu d'eau et c'est reparti pour LA DIFFICULTE du jour : 1,6 km pour 360D+, des passages à plus de 30% ! Ouf ! Enfin la délivrance, 2 km de plateau puis la descente sur le col de l'Ourtigas.

La section 2 démarre du col et plonge vers le très joli vallon du Vialais que l'on suit sur 3 km. On enchaîne avec 2,5 km de remontée (le premier km est un peu raide) pour atteindre le village de Douch.

La section 3 permet la découverte du plateau du Caroux. La seule difficulté, les 700 premiers mètres où se concentrent la plus grande partie du dénivelé (150m). On traverse le plateau jusqu'à la table d'orientation qui offre de beaux points de vue sur la côte. Puis selon l'état de forme, on longera le bord du plateau jusqu'au Clapasse ou on traversera par la Jasse de Joucla. Sur le bord est du plateau, il ne nous restera plus qu'à dégringoler sur 1,5 km pour atteindre les gorges de Colombières où nous ferons notre halte de midi et profiterons de la fraîcheur de l'eau si le temps le permet.

Enfin, nous terminerons notre AveyrO'trail par la jolie descente un peu technique des gorges de Colombières. Au passage nous jeterons un œil aux maisons troglodytes avant de clore cette aventure... pour cette année ! Hâte de vous retrouver.

