Trail des Cathares 2026
Les hérétiques (63kms et 2700m D+)

par Aurélien, Julien, Sébastien et Stéphane

Arrivée la veille de course sur Nîmes, nous sommes accueillis royalement dans la ville des crocodiles chez les parents de Lisa.
Sa mère nous a préparé un bon repas avec une entrée crudités issue de son potager puis des spaghettis bolognaise magistrales. Le repas commence bien avec une bière (merci Juju de m avoir accompagné) et de termine par une salade de fruits maison excellente. Quel accueil incroyable des parents de Lisa.
Ensuite nous empruntons le bolide qui est plus âgé que Lisa, à savoir une R19 mais attention la collection chamade. Pas de chichi Seb pilotera la bête jusqu'à Carca, un raccourci de Carcassonne pour les locaux à l'accent chantant.
Après une courte nuit, le petit déj est un peu frugal car on a encore le repas de la veille dans le ventre à 3h du matin et il ne faut pas être trop lourd pour partir. En plus nos horloges biologiques ne sont pas programmé pour faire popot en pleine nuit.
Le premier kilomètres se passent bien, je suis content de courir avec mes potes, ça plaisante bien. Juju et Seb nous devance dans les côtes mais grâce à notre descente à la Mathieu Blanchard, Stéphane et moi on les rattrape ensuite. Et ensuite on attaque de nouveau les montées un peu difficiles car les 4 premières heures sont en nocturne avec 1600D+, donc à la fin j'avoue que j'en avais un peu marre et hâte de voir le soleil.
Je reste au début avec Stéphane puis il me lâche je pense vers le vingt-troisième kilomètre.
Je les rejoins au ravito du trente, où ils ont eu la gentillesse de m'attendre.
Juste après le ravitaillement du 42ème, grosse tuile mal au genou au point de ne pas poser le pied par terre ni même de marcher. Je me dis oh lala j'ai pas fait tout ça pour arrêter sur ça.
Et là, par miracle, la douleur passe donc j'arrive à enchaîner les courses et la marche, mais le prochain ravitaillement est au 54eme kilomètres. Les deux côtes qui le précèdent sont interminables.La douleur au genou revient au 52 et je vais péniblement au ravitaillement.



Dans la dernière grosse descente qui arrive au second ravito au 33kms, à peine arrivé Stéphane est juste derrière nous, Aurélien n'est pas contre pas là. Le ravito est dans une maison, bien au chaud, dommage plus de souple chaude elle aurait fait du bien. Aurélien arriv quelques minutes plus tard. On l'attend pour repartir mais il a un peu le visage grimaçant. Petite descente dans le village et on réattaque direct par une montée sympa. On se suit avec quelques autres groupes dont des bretons très sympa. Stéphane nous offre en live une belle chute à la Blandine en tapant une souche, pas de bobo ouf. Un nouveau ravito arrive très vite, environ 6 kms. Ne voyant pas arriver Aurélien, on se doute d'un petit souci confirmé par message, son genou est douloureux.
Ensuite, vers le 54eme, je fais ma 1ere petite hypoglycémie : obligé de m arrêter pour manger une barre de nougat (ce qui passe le mieux pour moi).
Mes 2 compagnons de galère m attendent au ravito: c'est vraiment sympa
Et là, tu arrives et tu as la superbe vue sur Carcassonne et tu te dis ça y est j'y suis et j'y suis arrivé. C'est vraiment un super sentiment à avoir.







Trail des Cathares 2026
Le trail des Colombes44kms et 1400m de D+

Chapitre 1 : La trentaine me guette. Alala, 2026…. Un an avant les trente ans, et ce fut une année que je qualifierai de quelque peu catastrophique au niveau sportif. J'ai eu des problèmes de blocage de dos et de psoas avec lesquels j'ai eu du mal à m'en remettre. On dirait que mon corps aime bien me jouer des petits tours, parce que, pourquoi pas finalement ? La vie serait trop facile sinon, non ? Mais bon, je finis tant bien que mal par me remettre à la course à pied et au trail. Alors on décide avec 4 copains de Macadam de s'inscrire pour un trail à Carcassonne en octobre 2026, un 63km avec 2500 de D+ pour eux, et un 44km avec 1400 de D+ pour moi. Pour une veille de course, je trouve que j'ai bien dormi avec bien entendu quelques réveils nocturnes sur un matelas un peu douteux, mais j'étais contente. Réveil à 6h, petit-déjeuner, passage au toilette réussi (les coureurs on se sait) et ça c'est la première victoire de la journée, préparation des flasques, sac de trail enfilé, blaans la Cité de Carcassonne. Il y a beaucoup de monde, et beaucoup plus de filles aussi qu'il y a deux ans, il y a toujours une bonne gue de mon frère pour me détendre, encouragement de la famille malgré les yeux collés de sommeil, et c'est parti ! Je me rends sur le départ dans la nuit noire et après 25 min de marche j'arrive sur la Place du Prado d ambiance ! J'envoie une photo à Macadam et à ma famille : « prête pour la guerre », mon frère m'envoie le gif de Macron « Nous sommes en guerre », je suis morte de rire. Un Alsacien me tape la discute, il me dit « ça va ? t'as l'air stressée » alors que je me trouvais vachement détendue pour une fois ! Mais le gars est hyper sympa, on discute un peu, on fait la holà et enfin…. C'est le départ !

- Chapitre 2 : Premières galères Alors du kilomètre 1 à 6 tout va bien, je m'élance avec les autres, mais je dois quand même préciser que je partais sur ce trail avec deux désavantages : 1. J'ai eu la merveilleuse idée d'acheter une nouvelle flasque deux jours avant la course car la mienne commençait à dater… que j'ai bien entendu nettoyée, mais comme je ne l'avais jamais utilisée auparavant, elle avait un vieux goût de plastique dégueulasse pendant toute la course. Un bonheur de boire de l'eau avec ce goût de plastique pendant plus de 6h30 ! 2. Je ne sais pas par quelle sorcellerie, sur mes deux derniers entrainements j'ai ma semelle de chaussure gauche qui se décollait pendant que je courrais et qui remontait sur mon pied. Evidemment, cela ne m'est JAMAIS arrivé en entrainement durant toute la prépa. Je ne sais pas pourquoi je n'ai pas cherché à recoller la semelle. Ça ne me dérangeait pas trop sur les deux derniers entrainements mais MDR ! Oui ça ne me dérangeait pas trop sur une sortie de 1h ou 2h, mais sur 6H56 de course !!!!! Lisa !!! Des fois je suis si bête…. Donc je m'élance avec ma semelle qui se barre aux Maldives de mon pied, mais soit, je cours bien, je remarque tout de suite que les autres sont meilleurs que moi, mais du 1er au 6e, c'est good : je vois ma famille au Lac, c'est sympa ! Et puis c'est à partir du 6e que la grosse partie dénivelé commence… et je constate tout de suite que je ne me suis pas assez entrainée en dénivelé. Comme les écarts ne se sont pas encore assez creusés, j'essaie de maintenir une cadence en montée car on est tous à la queu-leu-leu les uns derrières les autres et je ne veux pas ralentir les gens derrière moi. Mais c'est dur, je force beaucoup, heureusement que j'ai les bâtons pour m'aider. Et puis…. Je sais pas. Je ne me sens pas bien, je ne sais pas comment expliquer. C'est comme si j'étais de mauvaise humeur, je ne prends pas de plaisir, j'essaie de m'encourager mais rien n'y fait. C'est la première fois que ça me fait ça en course. Je me fait doubler à tout bout de champs, c'est déprimant, même si je sais que je ne cours pas par rapport aux autres, j'en ai bien conscience et je me dis dans ma tête : « vous verrez à la fin quand je vous doublerai ! » Je pense à Delphine qui me dit « mon petit Diesel », ça me fait du bien. Je vois mes parents au 12e kilomètre (ils ont bravé les règles pour me voir sur le terrain militaire, des vrais voyous) et s'entame une longue longue descente, dans le vent. Je n'arrive pas à remettre de la vitesse dans cette descente, on me double encore beaucoup. Mais surtout, je commence à avoir une vilaine douleur, sortie de nulle part, encore une fois, à ma jambe droite. Qu'est-ce-que c'est que ce truc ? On dirait que c'est musculaire ou tendineux, ça s'arrête au genou, mais ça me fait mal, et je n'ai jamais eu ça auparavant. Suis-je maudite sur cette course ? Je me fixe comme objectif d'arriver au ravito, et de voir après…

ça va peut-être partir !? D'ailleurs celui-ci arrive plus tôt que prévu, au 18e. Je prends le temps de manger un peu (j'arrive avec seulement 10 minutes de moins qu'il y a deux ans) mais je m'attarde pas trop et repart. Malheureusement je fais le constat que la douleur est toujours là, ça me stresse. Par contre il y a moins de coureurs, et je me sens mieux car il y avait trop de monde pour moi, j'apprécie de me retrouver seule un peu. Cependant, le moral est toujours dans les chaussettes, en plus je n'ai pas vu ma famille au ravito. Alors, je décide d'appliquer les grands moyens : me concernant en course à pied, il s'agit de METTRE DE LA MUSIQUE ! J'adore courir avec de la musique, allez, c'est parti, je me mets en mode pilote automatique, je passe le 22e kilomètre je souris et je me dis : t'as mal, mais t'as fait la moitié ! Je me fous de la compote de partout, une vrai Mimi cracra car j'ai eu la flemme de sortir ma compote de mon gilet de trail. Bon après si on voit le bon côté des choses, je sentais la compote tout le reste de la course.Je croise ma famille au 23e kilomètre, et là ça me booste grave, petit calin, blague du fréro qui me fait un reportage télé, et je repars en bien meilleure condition ! Est-ce que je fais enfin me réveiller sur cette deuxième partie de course ?





Chapitre 3 : Quand tu crois que tout va mieux… Eh ben tu t'éclates la gueule par terre. Haha. En vrai, pas drôle sur le moment. J'ai fait un beau vol plané, des coureurs qui me suivaient s'arrêtent pour voir si tout va bien… ça va, ça va mais j'ai mal et je me permets de pleurer, ça fait longtemps que je suis pas bien alors pleurer ça me fait du bien. Punaise mais c'est pas vrai ? Je peux profiter 2 secondes de ce trail sans que le destin me mette des bâtons dans les roues ? (ou plutôt des racines dans les pieds pour le coup). D'ailleurs je recroise ma famille à ce moment-là, je suis en pleurs avec de la morve partout, c'est d'un ridicule ! Je passe sans trop les regarder, je me sens très très naze. En plus de ça j'ai failli me tromper de chemin devant tout le monde. Mais ça, c'était sans compter sur le super coureur qui est derrière moi. Il me rappelle à l'ordre pour prendre le bon chemin. Lui, je l'ai jamais vu mais il a choisi précisément ce moment pour me taper la discute, alors que j'étais au plus profond de mon trou. Au début ça me soule, j'ai pas envie de parler, mais il a de l'humour et puis finalement, ça me fait du bien de discuter. On traverse une longue partie en crête, et je n'ai plus mal à la jambe (après réflexion, je pense que ma chute m'a envoyé un énorme shot d'adrénaline, et du coup m'a enlevé cette douleur constante que j'avais… comme quoi cette chute n'aura pas été vaine !). Et même… eh ben je commence à bien sentir, je me permets même de courir sur les petites montées (mdr, pour qui je me prends), je me sens vraiment bien ! On se refait une énorme côte avant le ravito du 34e km, et j'avoue que je sature j'ai vraiment envie d'arriver au ravito ! Je croise plusieurs fois ma famille qui ont vraiment géré sur le suivi de cette course, et à chaque fois, j'ai ma mère en transe qui me crie : « Allez Lili ! Allez Lili ! » Si bien que plusieurs fois sur le parcours, des coureurs qui me doublaient ou que je doublais me disais : « ah, c'est toi Lili ? Allez, Lili » Je suis devenue célèbre sur cette course grâce à ma mère. Trop iconique.
Chapitre 4 : Remontada J'arrive en ravito du 34ekm, donc… je m'attarde pas trop, je cherche du salé, et je me dis : il reste que 10 km, il faut absolument que je passe sous la barre des 7H. J'aurais bien aimé faire 6h45, mais je sais déjà que c'est impossible. Pendant 2 kilomètres, je tape la discute avec Véro. Elle, elle a 70 ans, et elle se fait un petit trail de 63km, parce que, pourquoi pas finalement ? Faut bien occuper sa retraite, après tout. Bref, elle est en pleine forme, elle a envie de parler, on se raconte nos vies, tout est normal. Finalement elle me dit, vas-y continue, t'es bien là ! Et c'est vrai que je suis bien. Je cours tout ce que je peux courir. Je m'offre même le luxe de courir des kilomètres à 6min20 du kilo, je me sens comme une guerrière avec mes bâtons à la main. Certes, j'ai mal aux jambes de fatigue, mais je sens que j'ai encore de l'énergie. Sur ces derniers kilomètres, je suis vraiment seule. Pour le coup, il y a deux ans, on était vraiment groupés sur la fin de course. Là, je double pas mal de coureurs isolés ou par petits groupes de 2 ou 3, pas mal de coureurs du 63 d'ailleurs, qui me font peine à voir car ils n'arrivent plus à poser un pied devant l'autre… si près de la fin ! Mais surtout, je jubile un peu car je redouble certaines filles qui m'avait doublée en première partie de course. Je leur dit : « aller, courage, c'est bientôt la fin ! » et dans ma tête je me dis « Cheh ! T'as fait la belle tout à l'heure, maintenant regarde-moi bien te taper une accèl ». J'arrête pas de sourire, je reconnais bien le chemin, c'est vrai que c'est interminable mais je me dis qu'il faut que je profite …ENFIN de cette satanée course… au moins sur la fin ! D'ailleurs, je recroise l'Alsacien du début de course, lui il a déjà fini mais il m'encourage ! Trop rigolo de le revoir à la fin ! Et puis on arrive à Carcassonne, la Cité, mon frère et Aurore sur le Pont, Stéphane, Juju et Sèb un peu plus loin qui me font l'immense plaisir de courir un peu avec moi, et puis enfin, ENFIN cette arrivée ! Je m'arrête, je la salue de loin en lui envoyant un bisou, et puis je la dépasse. Pas avec des pleurs de frustration comme il y a deux ans. Avec un immense sourire d'avoir enfin fini, d'avoir gagné la bataille. J'ai seulement fini à 6 min de moins qu'en 2024, c'est loin de ce que je voulais faire, mais c'est pas grave car j'ai réussi l'objectif principal : finir en étant bien. Je fais un gros calin à ma mère, à mon père. Je tape la discute avec le speaker parce que la veille on avait déjà parlé. Il a dormi 1h entre hier et aujourd'hui. En allant au ravito de fin, il y un coureur qui me dit « Bravo Lili, alors tu l'as réussi cette course ! ». Trop célèbre, je vous dis.
Chapitre 5 : Conclusion → ce que j'ai mieux fait que tous les autres coureurs On se retrouve avec les copains à l'arrivée qui ont tous fait une superbe course, ils sont trop forts ! Mon frère avec son sempiternel « alors championne ? ». On est tous contents et on se retrouve le soir au restaurant. Et là, je crâne. Car je suis probablement la SEULE de toute cette course à avoir réalisé l'exploit d'attraper un gros coup de soleil sur le visage… alors qu'il n'y avait pas de soleil ce jour-là. Que voulez-vous. Le talent !





