

# Mini-massif, maxi-trail

L'épreuve, organisée aux portes de Lyon, sur le minuscule massif des Monts d'or, réunit 1 600 coureurs et un beau plateau.

Si votre cœur balance entre le parcours de 22 km et celui de 38 km, pas de problème au trail des Cabornis. Inutile de se prononcer avant le départ. Les deux courses s'élancent de concert depuis Chasselay sur le même tracé durant une douzaine de bornes avant de prendre des sentiers séparés. Et ce n'est qu'à la bifurcation qu'il s'agira de choisir entre l'un ou l'autre. Un casse-tête pour le chronométrage ! Mais une sage précaution. « La saison ne fait que débiter et de nombreux novices utilisent l'épreuve pour se lancer, constate l'organisateur Arnaud Borron. On a beau prévenir, les gens sont parfois étonnés par la difficulté. »

C'est qu'aux portes de

Lyon, coincés entre l'auto-route A6 à l'ouest et la Saône à l'est, les Monts d'or offrent un petit concentré de nature mais aussi de jolis petits « rai-dillons ». Même si sa circonférence dépasse à peine les trente kilomètres, pour un point culminant à 670 mètres, le massif renferme de quoi monter et descendre jusqu'à l'épuisement...

## « Ça casse des fibres »

**Fabien Antolinos**

Et s'ils sont renouvelés chaque année à 100 %, les circuits restent à chaque fois « profilés » en dents de scies : plus de 2 000 m de dénivelé positif pour le grand parcours

de 38 km et 1 050 m pour celui de 22 km ! Et l'on ne parle pas des passages où il faut s'agripper à la corde (une marque de fabrique locale), des marres de boue ou des tunnels abandonnés sur le site de vieilles carrières qui font la réputation de l'épreuve tout autant que les « Cabornes », ces abris de bergers en pierres sèches typiques du coin dont la course tire son nom.

« C'est une course vraiment exigeante, estime le traileur international Fabien Antolinos. Il n'y a jamais de plat, il faut tout le temps changer de rythme. Musculairement, ça casse des fibres surtout dans les cuisses en descente ! Si on n'a pas encore entamé le travail

en côte, c'est le genre de truc qui peut laisser des traces. » Vainqueur en 2011, le Décinois revient cette année sans ambition. Victime d'une déchirure aux adducteurs lors d'une sortie de ski de rando en janvier, il se remet à peine à l'entraînement et pourrait se contenter de la petite boucle. Pour succéder à Thomas Lorblanchet, vainqueur l'an passé, il faudra davantage attendre le spécialiste Nicolas Pianet (vainqueur en 2012 et 2<sup>e</sup> en 2013), Cédric Fleureton, Ludovic Pommeret ou encore l'ancien champion olympique d'aviron Jean-Christophe Bette, alors que l'ancien champion du monde Erik Clavery est forfait (tendon d'Achille). Chez les femmes, le pla-



■ Fabien Antolinos

Photo archives Claude Essertel

teau est également valeur avec Stéphan et Séverine Bovero.

11<sup>e</sup> trail des Cabornis c dimanche matin à Cha: 22,4 km et 38 km (déj 9 h 00).