

## Pays lodévois : le défi des cinq grottes très apprécié par les trailers



les quatre premiers atteignent la ligne d'arrivée après des épreuves dans le froid. MIDI LIBRE



• La spéléologie était au programme de ce défi.



• Ambiance très conviviale à la fin du défi. MIDI LIBRE

## **L'épreuve s'est déroulée sur trois journées, avec une partie spéléologie.**

Après "Le défi des cinq cirques", Antoine Guillon, ambassadeur sportif du département, a imaginé un nouveau trail pour valoriser et faire connaître le territoire héraultais. Ce nouveau défi appelé "Le défi des cinq grottes" avait pour but d'associer la découverte du milieu souterrain à la course.

Ainsi, durant trois jours, du 25 au 27 janvier, douze binômes de trailers, dont cinq femmes, venus de tout le pays, et même de Suisse pour un concurrent, ont participé. Durant leur parcours, ponctué par de nombreux dénivelés, ils ont franchi ou contourné la montagne Séranne, la vallée de la Buèges, en partant d'Arboras pour terminer au Caylar.

Si la météo a été favorable malgré le froid, les deux premiers jours, la pluie s'est invitée pour la dernière étape.

## **Soignés par des élèves ostéopathes**

Les participants ont apprécié la beauté des paysages et leur diversité, ainsi que la pratique de la spéléologie facilitée par l'appui de plusieurs spéléologues. En effet, au programme il y avait des grottes ouvertes au public, mais également des cavités qui sont le terrain d'exploration des spéléologues.

Lors des deux soirs de course, les trailers ont bénéficié des soins des élèves ostéopathes de l'ISOGM de Béziers. Antoine Guillon a apporté quelques précisions sur ce trail "Il a donné l'occasion de faire un volume d'entraînement intéressant durant cette période hivernale, la course en binôme fournit une motivation supplémentaire pour l'effort, évite quelquefois des erreurs d'orientation".

Pour se repérer, chaque coureur est équipé d'une trace GPS qu'il peut suivre avec un GPS ou un portable. Enfin, Antoine a été satisfait du déroulement de ce défi, bonne ambiance et bon accueil, pas de blessure et il remercie beaucoup Hérault Sports pour la précieuse aide technique, matérielle et logistique.

Correspondant Midi Libre : 06 46 73 24 30.