

# Les Foulées de Chassiron – Edition 2023

Saint-Denis-d'Oléron (Charente-Maritime)

12 km

55'26"

68ème sur 479

La lumière dorée sur la Brée-les-Pins est la promesse d'un beau dimanche IØ .

Avec mon fidèle sparring partner, nous faisons le gros tour du quartier jusqu'à la plage de la Malaiguille autorisée aux amis à 4 pattes se levant de bonne heure.





Je fais escale pour abandonner Joystick à ses maîtresses et j'enfourche mon VAE qui me boostera jusqu'au port voisin de Saint-Denis.

Petit saut à la capitainerie, en principe réservé aux plaisanciers, pour m'alléger du pipi de la peur.

J'ai déjà récupéré mon dossard le vendredi auprès des lumineuses bénévoles. Ne serait-ce donc pas elles qui donnent le surnom à l'île ?





Les voyants sont tous au vert, le 500<sup>ème</sup> et ultime dossard a même trouvé preneur au petit matin. La course est sold-out pour le grand bonheur de l'Association des Sports Dionysiens, le club organisateur.

Le départ est imminent après ceux de la marche non chronométrée et de la course enfant.







Au micro, c'est l'occasion d'un petit coup de promo pour l'Ultra Trail de l'île d'Oléron dont la première édition sera organisée au printemps 2024 à Château-d'Oléron. Tentant !



En attendant 9h30 tapante, une autre bénévole remarquable, Karine anime et amuse sur la ligne de départ avec beaucoup de peps.





On se retrouve ainsi dans le sas serrés comme dans une église. Il manquerait juste un petit verre de vin de pays charentais. Ma flasque de pineau du domaine PINARD est au frais pour l'apéro (avec des toasts de grillons), mais j'ai déjà sur moi le gobelet souple proposé par l'organisation, celui qui permettra de se ravitailler plus sobrement avec du Château La Pompe à 2 reprises sur le sublime parcours annoncé.

Ayé, les 500 fauves sont lancés : Félintra aurait eu du mal à nous dompter au Fort Boyard dont le coucher de soleil de la veille persiste encore dans ma rétine. Eye of the tiger !



Attention, un départ trop rapide et c'est le pic d'acide lactique assuré. Ou tout du moins l'excès de rillettes de hareng qui se payera ! Pas besoin d'aller jusqu'à la Cotinière pour s'écrier de rester sage.

Car la distance de 12 kilomètres est bâtarde et la course a du chien : de la route, du chemin, du sentier.

Dans la rue du port, les superbes photos de Chassiron signées Dominique Abit ne laissent pas de mystère sur la destination du matin.



Nous voici au centre du village animé par le marché dominical. Le mental est déjà titillé par des effluves de viennoiserie trahies par la queue de clients devant la boulangerie. Digne des bouchons de Saint-Pierre sur la D734 !



On quitte le village pour rentrer sur la piste cyclable à la porte du vignoble. C'est le début de la véraison dans les vignes. Dans les semaines à venir, le raisin va prendre des teintes éblouissantes. Mais avant d'être le tour de l'ugni blanc, c'est à nous que le soleil fait prendre de belles couleurs !



L'allure est calée. 4'15 au kilo. 3<sup>ème</sup> kilomètre au carrefour de la Michelière, on file vers les Huttes. Tentons de maintenir ce rythme jusqu'aux 5 bornes. On remonte vers le nord de l'île. On longe les falaises. Un pas après l'autre, tel un caillou sur l'autre pour monter les cairns qui ornent la côte sauvage.



La chaleur se fait ressentir. Le chemin est poussiéreux. Le coureur est poussif ! Pas de vent pour nous donner des ailes (ni faire tourner celles du moulin de la Brée d'ailleurs) ! Fabian le normand qui était en ligne de mire depuis quelques temps explose au vol. Les premières féminines se tirent la bourre.

Les écluses à poissons se dessinent. La basse mer est annoncée pour 13h30. Ce n'est pas le moment d'être pris au piège du premier ravito situé du 7<sup>ème</sup> kilomètre. Je dégainé et remplis



mon gobelet et repars.

Au loin le phare de Chassiron se profile. On se retrouve dans l'ambiance de *Disparition sur Oléron*, le roman cold case de Line Dubief qui nourrit mes siestes estivales : la jeune Alice pourrait ressurgir parmi la foule.

Avec l'inspecteur Joystick, on avait déjà repéré la scène plus tôt dans la semaine !



Sans l'ombre d'un doute, ça cogne, ça transpire. Toutefois, relativisons, je ne ferai pas un bon saunier ! 3g de sel par litre de sueur, 10 fois moins que ce qu'apporte l'océan dans les marais salants.

Je traverse le jardin ceinturant le phare.



Ce même spot qui sera survolé par la patrouille de France quelques jours plus tard.



Je lâche aussi les gaz, pas le temps de cerner le rocher d'Antioche : je trace sur la route jusqu'à un bref arrêt au stand du second ravito. Je m'asperge succinctement d'eau et rebois rapidement une gorgée. Fabian a repris du poil de la bête et me dépose sur place. Je parviens à maintenir le rythme dans les pas des plus vétérans que moi.



Crédits photo : organisation

A partir du parking des Fontenelles, on récupère le sentier côtier. Il se la joue montagne russe pour tester notre résistance à ne pas se griller comme les succulentes sardines de chez "les Petites", le restaurant du port.

Alors gardons la frite !



Pas d'arête, alors on n'arrête pas.

Course à pied toujours. La pêche à pied n'est pas de mise. Pas d'anémone fraise. Encore moins de fraise melba. Quoi que je

savourerais bien au Bord à Bord une coupe glacée au palet charentais !



L'heure tourne, la course se poursuit, à présent aux abords de Saint-Denis et des campings.

On traverse un lotissement avant de rejoindre la rue de l'Horizon, pour mieux pointer la rue de la plage.

Celle qui nous fait débarquer dans le sable pour quelques centaines de mètres au pied des mythiques cabanes colorées. Derniers efforts qui ne seront pas stériles telle une huître diploïde. L'arche d'arrivée est franchie.



Moins d'une heure, le contrat est rempli.

J'ai évité le naufrage, ravito presque en vue ! A l'abordage !!

