

# La Saint-Cyrienne

Cette course et son tracé ont été dessinés comme un ami vous prépare un bon repas, pour que vous sachiez le savourer, et nous régaler à notre tour de cet enthousiasme. Le dernier kilomètre de plage viendra à point pour partager le fameux bain de midi. Beau programme !

La petite calanque de la reinette, avec sa plage de galets est accessible par un escalier en bois. Ici débute le chemin du littoral qui vous mènera à Bandol. Quelques pas plus loin, un premier petit passage entre de gros cailloux posés là. En voisin, un petit rocher au milieu de l'eau sert de plongoir à nos jeunes. Ils l'appellent le sucre, mais son véritable nom est «la capelude». Nous arrivons au pied de la pointe grenier avec ses vieux fours à chaux, vestiges de notre passé, dominé par son vieux fort qui protégeait notre baie. Juste après les «petites carrières» en montant sur la droite, un point d'eau à l'ombre des arbres vous attend. Débute une montée à flanc de falaise, aux marches de géant, qui vous mènera à la pointe Fauconnière. Elle se mérite cette pointe ! Dans la descente qui vous mènera aux éboulis, un rocher couvert de coquillages est posé là. Il a pour nom le «chapeau de l'homme».

Parait-il qu'un homme y posait son chapeau, le temps de ramasser les coquillages ? Dans la baie des nations qui suit, vous traverserez le quartier du pin du midi. Ces vignobles font partie du domaine de la Frégate. En longeant la résidence de port d'Alon, ayez une pensée pour C JEROME qui y a séjourné. Peut-être entendrez vous le rire d'Henri SALVADOR et croiserez Thierry L'HERMITTE ? Entre la pointe des Trois Fours et la pointe du Défendus, vous traverserez la petite plage de la résidence encadrée de rochers. La pointe des ternes vous ouvrira la calanque du port d'Alon, avec ses plages de galets, où les boulistes du dimanche se mesurent sous les pins. Encore une pointe et c'est l'entrée dans la baie de la mouette et sa célèbre Galère. Nous l'appelons «le sous marin» telle sa ressemblance est forte. L'abbé Simon, dit l'abbé Volant, y a plongé de nombreuses fois pour les

Organisation : courirastcyr.fr  
Date : 2 décembre 2007  
Lieu : St-Cyr-sur-mer  
Distance : 12 et 25 kilomètres  
Dénivelé : 400 et 1000 mètres +



œuvres de bienfaisance. Nos jeunes s'y retrouvent souvent pour sauter du haut de cette «tourrelle». Vous quitterez le chemin du littoral, en laissant la Galère dans votre dos et passerez sous un pont. Là s'ouvre «le domaine de la Frégate» l'équipe de foot du Brésil y a séjourné pendant la coupe du monde, notre coupe du monde. Vous longerez les terrains de golf, traverserez des champs de vigne, des champs d'oliviers et reviendrez à la colline de la Gâche qui débute juste après l'institut Don Bosco. L'originalité de cette colline typiquement Varoise est sa dune naturelle qui la traverse d'ouest en est. Ce sable, emprunté par le mistral sur la plage des Lecques, a été semé sur les flancs de cette colline. Des siècles de travail pour un spectacle hors du commun. Aujourd'hui, les lotissements du bord de mer l'ont arrêtés dans ce fastidieux travail. Du haut de la vigie, la baie des Lecques à vos pieds, le bec de l'aigle et l'île verte font face à la Ciotat et son chantier naval. A l'est, l'île des Embiez vous fera face. Au nord un horizon de montagne, la chaîne de la St Baume. A porté de main, le village du Castellet, du haut de sa colline, défie le temps. Pour les férus de sport mécanique, le Castellet avec son circuit Paul Ricard qui est un mythe. Peut-être entendrez vous rugir les moteurs de ces bolides dans le lointain. Vous reviendrez au village de la course après avoir foulé les 1 km de plage pour participer au bain de «midi». Nous avons pensé et préparé ces épreuves comme un ami vous prépare un bon repas, sachez les savourer, nous en serons ravis... (José).

Quelques lignes de Muriel Batifoulier  
Côté sportif, nos gouttes de sueur se sont transformées en quelques 2400 euros en faveur du téléthon, au fil des 3 parcours proposés et foulés par un petit millier de paires de gambettes dénudées malgré la fin de saison toute proche. Tout y est, le soleil, la mer, les forêts, les odeurs de pins, de thym et de romarin, du dénivelé pour mieux apprécier la grande bleue. La montée vers la fameuse vigie nous ramène à la réalité en nous éloignant, un peu, de la carte postale de rêve... S'en suit un superbe cocktail de dunes, de cailloux, de pistes, de racines, de tout ce qui fait le charme de la course nature, le tout servi sous un soleil printanier. Cette première édition est d'ores et déjà une réussite, on le sent comme l'on sent toutes ces odeurs de maquis encore vert et d'absence des pins qui nous abritent parfois. Le tracé est long et éprouvant pour les novices, plutôt court et agréable pour les coureurs au long cour. Des champs de vigne et d'oliviers nous éloignent un peu, pas trop, de cette mer d'un bleu franc que nous rejoignons vite, en moins de 2 heures pour le premier, pour un dernier kilomètre mémorable, avant de se tremper les jambes, d'évoquer ce parcours en échangeant nos impressions et se dire à l'année prochaine.

## LAURIERS

Hommes		
1	LE NORMAND	GUILLAUME 1:55:24
2	SALGUES	FRANCK 2:00:48
3	ZAOUCHKEVITCH	CYRIL 2:00:48
Femmes		
1	COLET	DOMINIQUE 2:30:38
2	HAEGEL	HELENE 2:32:49
3	LE GAILLIC	FLORENCE 2:34:23

