MARION PERROT

Trail entre amis



Des Monts des Flandres
au Grand Trail des Templiers

Marion Perrot

Trail entre amis

Des Monts des Flandres au Grand Trail des Templiers

© Marion Perrot, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1678-6

Librinova

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

« *Je me demande pourquoi je m'embarque dans ce genre de défi.*
Avec le recul, la réponse est simple : ça me rend heureuse. »
Hélène, amie traileuse

I. Vestiaires

1. Le pouvoir du sport

De toutes les amitiés que j'ai connues, les plus solides se sont construites à travers le jeu, le mouvement, l'effort.

Années quatre-vingt, cours de récréation, maternelle : chat perché, jeux de balles. Camille, Justine, Loïc, Agathe.
Primaire, apparition des cordes à sauter et des élastiques, Caroline se joint à nous.
Collège, piste du stade Degouve : athlétisme avec Estelle, Marie, Juliette, Juliette.
Vacances d'été à la plage : balles aux prisonniers, promenades à vélo, découverte de la voile. Charlotte, Géraldine, Nico, Roman, Antoine, Cécilie, Odile.
Reprise du sport à 30 ans. Claire, Cécile, Anne-So, Delphine, Mélissa, Fréd, Delphine, Jeff, Émilie, Salomé, Christelle, Caro, Bruno, François, Olivier, Fréd, Hugues, Hélène, Christine, Éric, Bertrand, Julie, (non exhaustif).

En y réfléchissant, le sport sous toutes ses formes a été un formidable vecteur d'amitiés.
Ou peut-être ces amitiés ont-elles été la base de ce sport ?

J'ai commencé l'athlétisme à 7 ans et je n'ai pas aimé courir avant longtemps. Les deux tours de stade imposés à l'échauffement, les cross, les footings de récupération : nous détestions !
Malgré cela, le sport a toujours fait partie de ma vie, niveau amateur, pour le plaisir de retrouver les copains plus que pour performer. Je ne suis jamais allée au stade « pour m'entraîner » ; j'y allais pour m'amuser avec mes amies. Et tant mieux si cela supposait de faire quelques accélérations, deux ou trois sauts, ou d'avoir mal partout le lendemain. L'essentiel était ailleurs. À l'adolescence, les séances d'athlétisme étaient l'occasion de fous rires mémorables et de discussions passionnées avec Estelle, ma « copine de sport ».
C'est à cette période que j'ai finalement appris à aimer la course à pied, pour la liberté qu'elle apportait : partir, l'espace de quelques kilomètres, quelques dizaines de minutes, seule, libre.

Cette liberté m'a suivie à la fac ; la possibilité de partir sur un coup de tête,

enfiler les baskets, aller se défouler autour de La Citadelle. Le club me manquait, les copains d'entraînements me manquaient, mais les études étaient la priorité. Et là aussi de belles amitiés sont nées dans le partage de l'effort, plus intellectuel celui-là. J'ai tout de même pris quelques dossards sur 10 km, et me suis défiée pour courir mon premier semi-marathon.

Ma découverte du trail en mars 2015 fut un pur moment de plaisir, libérée du chronomètre, plongée dans les paysages, alternant efforts en montée et descentes « en liberté » et surtout, partageant l'expérience avec les copines d'entraînement. Car oui, j'ai retrouvé les chemins de la piste et à nouveau rejoint un club d'athlétisme. Un choix qui a changé ma vie.
J'ai gardé le plaisir de la performance « dans mes moyens », sans trop de pression, avec l'entraînement qu'il m'est possible de faire. Je ressens surtout l'envie de découvrir, de me surpasser, de vivre des moments hors du temps.

J'alterne aujourd'hui entre route et trail, au gré des programmations de mon club d'athlétisme et des envies. Nous sommes des gens du Nord, ce Plat Pays. Ici, pas de montagnes mais des collines, un ciel aux gris lumineux, une mer opale, des forêts vertes, une campagne dorée. Une terre chargée d'Histoire, parsemée de blockhaus et de cimetières militaires, ponctuée d'une noire colonne vertébrale de terrils.
Nos trails sont à l'image de cette terre : trail des Poilus, trail de la Faïence, trail de la Côte d'Opale, Nordtrail Monts de Flandres, trail des Coteaux de l'Aa, Course des terrils, Trail des pyramides Noires.
Nos trails sont à l'image de nos habitants : joyeux, colorés, festifs.

Côté personnel, j'ai 47 ans, je suis mariée, j'ai deux filles de 15 et 17 ans et un beau-fils de 25 ans.
Pharmacienne, je partage mon temps entre « le comptoir » de l'officine et une activité de conseil en micronutrition, neuronutrition® et aromathérapie. Mes centres d'intérêt sont la santé préventive, l'axe stress – anxiété – dépression, la femme (notamment après 40 ans) et bien entendu le sport.

Courir, marcher : j'aime les promenades en forêt, la caresse du soleil, les rires de ma famille, l'effort d'une grimpette en montagne, les grands horizons, la course à pied « plaisir » : de beaux paysages, des copains, un zeste de dépassement de soi.

Un cocktail qui pourrait m’emmener loin, si quelqu’un est assez fou pour allumer l’étincelle !

2. Le trail, de l’effort au pur plaisir

Le trail, c’est la découverte de grands espaces ; des paysages et des lieux traversés qui coupent le souffle. C’est aussi le plaisir dans l’effort, le partage avec les amis, la fierté de réussir chacun à son niveau. Le trail a ceci de particulier que de simples amateurs, dont nous faisons partie, côtoient des élites aujourd’hui de plus en plus affûtées. Deux modes de course souvent bien différents, entre plaisir et performance

Le trail est une course en nature, sur tous types de terrains, plus ou moins techniques, avec souvent du dénivelé, c’est-à-dire de nombreuses côtes, simples collines ou véritables montagnes. Il se caractérise aussi par une grande autonomie des coureurs qui parcourent de nombreux kilomètres sans ravitaillement.

De par sa longueur ou sa difficulté, le trail permet de longs moments d’introspection, d’émerveillements, de vagabondage de l’esprit, tout en faisant face à plus ou moins de difficultés. C’est aussi une épreuve faite de partages et d’échanges. Ce qui peut paraître un sport solitaire est loin de l’être. » Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ».
Sur les courses, chacun mène son allure. Cependant, comme en cyclisme, les coureurs peuvent tour à tour « prendre le relais » : se mettre devant pour donner le rythme.
En dehors des courses, c’est ensemble que l’entraînement et la motivation sont les plus efficaces, et les séances de papotage – autrement appelées blablaruns – sont fréquentes !

Un bel exemple de ce côté « sport d’équipe » nous a été donné par l’Équipe de France de Trail aux mondiaux en septembre 2025 : des images superbes de coureurs qui courent ensemble, se passent les relais, se motivent, ne lâchent rien « pour l’équipe ». Des victoires individuelles, des victoires collectives, et la capacité d’accepter de donner de soi pour faire gagner l’équipe. Ce fut un championnat tellement riche en émotions !

3. Le Grand Trail des Templiers, une course de cœur

Le Grand Trail : un des premiers, empreint de sa propre légende, de son mystère, une aura particulière.

Forcément, mettre un pied dans le trail, c'est croiser ses légendes, ses mythes, avoir envie de prendre part à cette Histoire.
Le Grand Trail des Templiers est une des premières longues courses de trail créées en France. Elle est tracée en 1995 sur le modèle des grandes courses américaines par les journalistes Odile Baudrier et Gilles Bertrand. À l'époque, aux États-Unis, se couraient ainsi la Leadville Trail ou la Western States, sur 100 miles soit 160 kilomètres. En France, on retrouvait déjà la Sainté Lyon (course rejoignant Saint — Étienne à Lyon), ou la 6000D, courue à La Plagne (un aller-retour au glacier, soit un cumul de 3 000 m de dénivelé positif suivis de 3 000 m de dénivelé négatif). Le Grand Trail des Templiers se déroule sur les chemins des Grands Causses dans l'Aveyron, au départ de Millau. « À l'origine du Trail ».

Le Grand Trail des Templiers a gardé une place spéciale dans l'esprit des traileurs. C'est une course de cœur. Y participer c'est entrer dans la Légende du trail.

Pour la petite coureuse amatrice de trail que je suis, dans un coin de la tête, un rêve : « un jour, peut-être ? ».
Rêver du départ dans la nuit, voir le soleil se lever, et pendant une journée entière, courir sur ces Causses, alterner les montées et les descentes, se gaver de paysages.
Voir le soleil se coucher, aussi.
Prendre le départ du Grand Trail des Templiers, le vivre, le finir.
Et faire, ainsi, partie de cette Légende.

Et si je donnais une chance à ce rêve ?
Voilà l'objectif que je me suis fixé, en ce mois de décembre 2024. Avec l'envie : d'y aller, de vivre ce départ, de courir du lever au coucher du soleil et plus encore !
Voilà l'objectif que nous nous sommes fixé, en ce mois de décembre 2024.
Car je ne suis pas seule dans l'aventure !