

## Course en montagne

# Julien Cougnaud en montagnard confirmé

**Départementaux à Saint-Aubin, samedi.** Le Yonnais Julien Cougnaud est le grand favori du 15 km qui affichera 900 m en positif !

Malgré une boucle de 5 km (+/- 300 m), qui propose une série de dix côtes par tour avec, par endroits, des pourcentages à 30 %, des montées de +70 m et des passages dans les rochers, Julien Cougnaud (AC La Roche) ne devrait faire qu'une bouchée de « la seule épreuve de montagne du département », précise l'intéressé. Et le Yonnais sait de quoi il parle. Victorieux en 2006 du Marathon du Montcalm (42,5 km +/-2580 m), il a été sacré vice-champion de France de sky-running à Auzat, l'an passé. Ce n'est donc pas les 15 km (+/-900 m) du Hash qui vont lui faire peur...

Julien (28 ans) vit à Aubigny. Comme c'est plat comme la main sur les bords de l'Yon, il parcourt le département et « court partout où ça

grimpe », sourit-il. « Il y a le circuit du Hash, naturellement. Mais pour m'entraîner, je vais au Lac du Jau-nay, au Barrage de la Vourai et dans la Forêt d'Olonne. Il y a les coupe-feu et je peux travailler les cotes. Pour me renforcer les jambes, je cours aussi dans la mer... » Bref, il faudra un Nicolas Coutant (ABV Les Herbiers) en super forme pour inquiéter le Yonnais, capable de courir le 5 000 m en 15'23"11 et le 10 km en 31'13 !

Hormis les départementaux de course en montagne (10 et 15 km), les organisateurs proposeront un trail de 20 km (+/-1200 m). Après les épreuves « physique, technique et ludique » du matin, ceux et celles qui le souhaitent pourront participer à une course d'orientation l'après-

midi, qu'il sera possible de combiner avec le trail. Le Breton Frédéric Cantin, septuple vainqueur du Raid des Chaussées, est l'un des favoris du HOT de Saint-Aubin-des-Omeaux.

**Programme.** 10 h : 10 km (+/- 600 m) juniors H et F. 15 km (+/- 900 m) espoirs, seniors et vétérans H et F. Course open 20 km (+/- 1200 m). 16 h : Course d'orientation. **Contact :** 06 81 82 08 01. **Site :** [www.leschevaliersduvent.fr](http://www.leschevaliersduvent.fr)

**Course des Deux Plages, samedi à Bretignolles.** Le départ sera donné à 18 h de Saint-Gilles. Le parcours (12,5 km) va longer le bord de mer par la piste cyclable. 600 coureurs sont attendus. **Contact :** 06 09 64 49 90. **Site :** [www.lacourse-desdeuxplages.e-monsite.com](http://www.lacourse-desdeuxplages.e-monsite.com).



*Vice-champion de France de sky-running, Julien Cougnaud (AC La Roche) sera le favori des Départementaux, dimanche.*