Au Costa-Rica, avec les serpents

Le plus dur : dormir près des singes hurleurs. Le plus beau : des rencontres et le sentiment de ne pas avoir couru idiot. Un Namurois est de retour d'un trail au Costa-Rica.

● **Nathanaël JACQMIN**

Il est des voyages d'où l'on revient transformé. C'est le cas pour Alain Bustin, un Namurois qui est de retour de l'Ultra-Trail de Costa Rica. Transformé physiquement : il a perdu 3,5 kg dans l'aventure, lui qui est déjà poids plume. *«Mais très franchement, plus qu'une course, c'est une expérience de vie. Que du bonheur, du partage et plein de nouveaux Zamis»*, écrit-il sur son blog.

La Transtica, est un trail (course nature en autonomie) qui s'est déroulé du 20 au 30 novembre au Costa Rica (Amérique centrale). Une course en cinq étapes entre jungle, montagnes, bananeraies et champs de café, dans des conditions extrêmes au niveau chaleur (entre 35 et 40 degrés) et d'humidité. Une traversée d'un paradis terrestre, en 250 km, de la plage Manuel Antonio (côte Pacifique) à Manzanillo (côte Caraïbes).

Si Alain Bustin est coureur chevronné (on ne va pas déballer son CV mais il est une figure de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc), il n'est pas non plus un spécialiste du trail exotique. « *J'ai bien fait le marathon de Tahiti. Mais c'était sur route, il y a plus de 20 ans, pour un anniversaire de mariage.* »

Alain a la soixantaine. Ancien cadre d'une multinationale, il s'est lancé dans le monde des ultras à la quarantaine. « *Comme pour beaucoup, une envie changement.* » Il a crapahuté sur tous les trails en Belgique, sur les plus grands en France et vit des jours heureux, entre Namur et Chamonix, à méditer au milieu de ses montagnes. Car courir, pour Alain, c'est se retrouver seul avec lui-même, éprouver ses limites. Une introspection qu'il raconte de manière très imagée dans ses romans (lire plus bas).

Au Costa Rica, Alain termine second sur le parcours aventure (115 km, 3800 mètres de dénivelé positif, cinq étapes, un passage à 3 000 mètres).

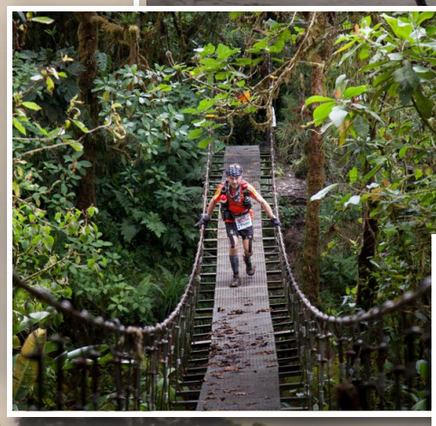
« *J'aurais préféré le parcours extrême, celui de 196 km et 6 800 de D+. Mais comme j'étais ici en reportage pour Esprit Trail, j'avais aussi besoin de temps pour écrire et pour rencontrer les gens.* »

Pour les rencontres, il a été servi. « *Le trail à étapes est un vrai bonheur. La course est organisée par une association solidaire qui vient en aide aux plus démunis. Chaque soir, les bivouacs se tenaient dans des écoles ou des salles de villages. C'était le maître d'école qui préparait la tambouille et les enfants le spectacle. Des paillasses étaient installées dans les classes. Ces gens vivent dans des conditions difficiles. Et on en prend plein la figure. En 25 ans de course, je n'ai jamais vu ça.* »

L'aventure est humaine. Mais pas uniquement. « *Chaque matin, nous avions un briefing consacré… aux serpents. Le Costa Rica en compte 17 espèces. Perso, je n'en ai pas vu un seul. Pourtant, j'étais très attentif. Une piqûre peut vous tuer en une demi-heure. Les seuls animaux qui m'ont vraiment dérangé, ce sont les singes hurleurs la nuit lors des bivouacs. Pas possible de trouver le sommeil.* »

Courir dans la chaleur et l'humidité, au milieu des serpents, des singes et des igouanes, se reposer sur des paillasses, n'est cependant pas donné. C'est même plus cher qu'un séjour all inclusive au Club Med : 2 300 € la place. Mais le bonheur n'a pas de prix…

Eduardo J. Castro



Eduardo J. Castro

Eduardo J. Castro

Eduardo J. Castro

DEJA DEUX BOUQUINS

▶ Sa quête

Alain Bustin est traileur, voyageur et écrivain, avec deux bouquins bien connus dans l'univers running. Le boss d'Esprit Trail, numéro 1 des magazines spécialisés en France a apprécié son écriture. Et lui a donc demandé de courir ce trail du Costa Rica. Pas pour un compte-rendu. Pour partager ses émotions.
À lire dans les deux prochains numéros.

▶ Hors normes

Son expérience des grandes courses de montagne l'a poussé à créer des personnages qui évoluent dans ces épreuves hors normes. Dans ses livres, Alain Bustin nous questionne sur notre propre cheminement. Est-ce le résultat ou la quête qui importe ? Le but ou le chemin ? À quoi bon souffrir ? Et qu'est-ce que l'échec ? Ou l'amour ?
Plus d'infos sur son blog, alainbustin.over-blog.com

2014 : demandez le programme

Le plus beau trail, c'est celui que l'on n'a pas encore fait, mais que l'on rêve de faire en s'endormant. Alors rêvons un peu...

LA RÉUNION

Il y a tout d'abord ces images dingues de la Diagonale des Fous, sur l'Île de la Réunion, en 2010. 164 km et 9 900 mètres d'horreur et de bonheur. Cette course-là, même quand on l'a faite, on rêve d'y retourner. Ce sera pour octobre 2014.

LA MARTINIQUE

Juste après, en décembre, palmiers, cocotiers, 31 °C à l'ombre et 50 degrés dans le verre de rhum. Un petit trip dans les Antilles, quand il commence à geler chez nous. Ce sera la 5e édition de la Transmartinique. Un ultra qui reste abordable avec ses 133 km et 5 250 de D +.

LES CANARIES

D'accord, ce ne sont pas les tropiques. Mais cette course serait idéale pour la préparation et l'acclimatation. Ce serait aussi l'occasion de retrouver Alain Bustin qui y est déjà inscrit. En mai donc, je m'inscrirais à la Transvulcania, l'un des ultramarathons de montagne les plus difficiles. Une course nature qui se tient sur les îles Canaries (île de La Palma). Distance : 83,3 km avec un dénivelé positif de 4 415 mètres. Et comme c'est la première étape des cinq courses de la Skyrunner World Series, les meilleurs traileurs américains et européens seront présents. Je pourrai ainsi courir avec Kilian Jornet. On peut rêver non ?

N.J.

L'EXPERT

90 % d'humidité, 40 degrés : ses conseils

Eduardo J. Castro

- Si possible, emportez avec vous plusieurs paires de chaussures car l'eau et l'humidité font que vous risquez d'avoir souvent les pieds mouillés. Pour ma part, j'emporte des chaussures en fin de vie (du moins en Europe....) et je change dès que nécessaire. Je change également chaque jour de chaussettes et de T-shirt. J'ai toujours un candidat repreneur...
- Pensez à bien préparer vos pieds avant et pendant la course avec une crème type Nok. Pour le soir, de préférence une crème nutritive.
- Porter impérativement une casquette ou un bandana et l'arroser aussi souvent que possible pour réguler la température de votre corps.
- Ne pas porter des T-shirt trop serrés et de couleur foncée pour éviter l'accumulation de chaleur sur le corps.
- Partir avec le maximum de réserve d'eau et boire et s'arroser très régulièrement. Des pastilles type Micropure dans le sac sont un plus si vous vous perdez dans la jungle.
- Pensez à un cuissard et des sparadraps pour éviter les frottements sur les zones sensibles comme les bretelles de sac, l'entre-jambes, les aisselles,...
- Lunettes de soleil spécial running indispensables.
- Des guêtres si longs passages dans le sable.
- Ne pas oublier écran solaire total.
- Pour les courses à étapes, bas de récupération, huile d'arnica pour massage, relaxer les jambes (contre un mur, un arbre....)
- Enfin tout comme la montagne, la chaleur est plus forte que vous. Adaptez votre allure en conséquence.

LAVENIR.NET

Les photos publiées ici sont l'œuvre d'un photographe espagnol, Eduardo J. Castro. Une galerie vous attend sur **www.lavenir.net/alainbustin.**
Retrouvez aussi une vidéo et toute l'actualité running sur **www.lavenir.net/jogging**