

À DEUX, c'est tellement mieux !

Depuis 10 ans, mes participations en solo à des courses par étapes se sont succédées, plusieurs Marathon Des Sables, un Kalahari Augrabies Extreme Marathon, une Al Andalus Ultimate Trail, avec un surnom de la part de mes compagnons de tente : « papy diesel »... Mais cette fois-ci une grande première, la Transtica en couple !

PAR GILLES ANTOINE PHOTOS MARIANO GRANÉ ET GERARDO ROJAS



À vous toutes et à vous tous, habitués de cette discipline d'endurance ou néophytes, n'hésitez pas, venez découvrir la Transtica, c'est sans nul doute la course qui vous apportera le plus et restera marquée à jamais dans votre mémoire... Deux options s'offrent à vous : en mode « extrême » (200km et 9200m de dénivelé) ou en mode plus light, l'option « aventure ». Le cahier des charges est simple : semi autosuffisance alimentaire, liste précise de l'équipement obligatoire, parcours balisé avec des Check Points et du ravitaillement liquide ou solide, présence d'une équipe médicale française et d'un représentant de la Croix Rouge du Costa Rica. Un prologue de 6km le vendredi après-midi, puis 4 étapes, une journée de repos avec transfert en bus sur la côte pour éviter la route « panaméricaine », avant la 5ème et dernière étape, soit une bulle complète d'une semaine pour vivre votre course. Départ en début de matinée, et arrivée pour les moins rapides (dont nous faisons partie) en fin d'après-midi, ce qui donne droit parfois à utiliser sa frontale pour les arrivées après 17h30... Une seule barrière horaire notable, lors de la 3^e étape, il faut atteindre le Check Point 3 sous les 6h, ce que nous réaliserons en 5h50...

AU BONHEUR DE CHACUN !

Pour l'intendance, votre sac est acheminé de bivouac en bivouac, vous le retrouvez après votre collation, puis c'est douche (plus ou moins chaude...), installation, massage, dîner et sommeil dans des bivouacs en « dur » (salle de classe, salle communale, refuge, et même « lodge » ou « Resort »). Quelques soient vos origines, votre âge ou votre niveau de course, vous y trouvez votre bonheur ! D'une part, la confrontation des élites entre elles, et pour nous « petits » coureurs, nous pouvons dérouler à notre rythme. Le nombre limité à 50 participants par l'organisation nous laisse le terrain libre, nous pouvons pleinement profiter de cette nature vierge, nous y immerger et nous en imprégner. Désormais, tous ces clichés ressurgissent lorsque le mot de Transtica est prononcé ou lorsque mes pensées rejoignent ces chemins...

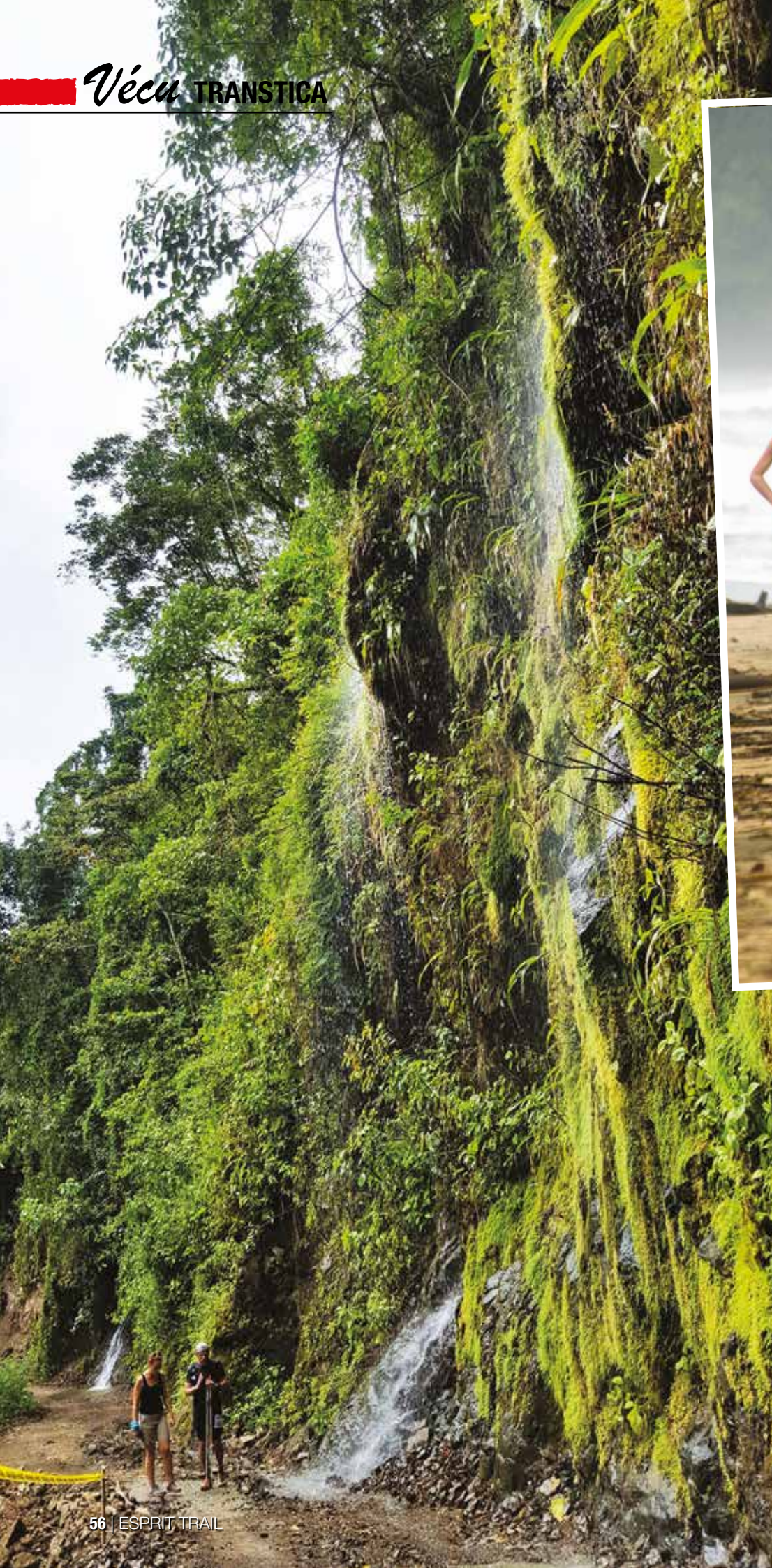
TERRAIN GLISSANT !

Les terrains, à la différence d'autres courses, sont très variés : sable sec ou mouillé, « rios » plus ou moins profonds, marécages plus ou moins boueux, pistes, sentiers, près à vaches, « single tracks ». Les paramètres changeants (fort

Fiche technique

- ▶ Costa Rica
- ▶ 10^e édition
- ▶ 200km ou 120km en 5 étapes
- ▶ 35 participants





QUE DIRE DU DÉCOR, DU CADRE ? IL FAUT LES DÉCOUVRIR : UNE PALETTE SANS FIN POUR LA FLORE ET LA FAUNE, UNE NATURE DE DIMENSION INHABITUELLE, VALLÉES, TORRENTS, LACS...

DU PACIFIQUE À L'ATLANTIQUE !

Mesurez que cette épreuve vous amènera de la Côte Pacifique jusqu'aux abords de l'Atlantique, en rejoignant la côte des Caraïbes tout près de la frontière du Panama. Entre ces deux extrêmes, des traversées de parcs nationaux et des rencontres naturelles avec des « ticos ». Que dire de ce Costaricain présent à un Check Point et qui, arborant discrètement sa ceinture de « campeon » de corrida, restait ébahi devant mon bâton de rando et tenait absolument à en connaître l'usage exact, ou de cette famille qui nous proposait de monter à l'arrière du pick-up ? Notre objectif a été atteint, franchir cette banderole sur la plage où Bernard nous attendait, mais aussi tous ceux qui étaient déjà arrivés, avec une pensée pour ceux qui nous avaient quitté cette année, et ceux qui n'ont pas la possibilité de courir comme nous le faisons. Mon épouse était plus qu'heureuse, en larmes de bonheur bien sûr ! Le soir, notre tee-shirt de finisher et notre médaille reçus sous les applaudissements de tous ces compagnons d'une semaine, coureurs et membres de l'organisation, dans une ambiance familiale si différente de certaines autres épreuves, me font dire : « *Merci à vous tous, cette expérience nous vous la devons. Le traileur qui parlait avec la nature (sons proches de ceux des singes hurleurs...) vous souhaite de pouvoir revenir partager cette course et sachez que si en solo elle est déjà superbe, en couple elle est énorme ! L'envie de retraverser ce pont suspendu me tenaille déjà !* ».



dénivelé, longues descentes, pluie, brumes, soleil, vent, froid...) donneront droit à de fortes suées, quelques frissons, des affaires trempées, de la boue, de la boue et encore de la boue ! Regardez les photos sur le site pour vous mettre en appétit, échangez avec ceux qui y sont venus, vous aurez du mal à les arrêter dans leurs commentaires. Que dire du décor, du cadre ? Il faut les découvrir : une palette sans fin pour la flore mais aussi une diversité de la faune qui reste impressionnante (grenouilles aux couleurs remarquables, crabes, singes hurleurs, paresseux, oiseaux, « mariposas », rencontrés durant la course ou aux bivouacs), une nature de dimension inhabituelle, vallées, torrents, lacs. Toutes les préparations culinaires sont excellentes, depuis le « gallo pinto », à la « sopa de pollo ». La saveur des fruits mûrs est exquise : ananas, papayes, mangues, bananes, fruits de la passion... Evoquons le volet humanitaire, volontairement tenu discret par l'organisation, mais qui vous implique totalement et vous amène à partager de fortes émotions avec les enfants des écoles et leurs parents. Ce cordon créé par Bernard Marchal, le chef d'orchestre de l'organisation, est devenu un vrai pont de solidarité active !



LE REGARD DE MONIQUE, ÉPOUSE DE GILLES

Mon challenge était simple : passer la ligne d'arrivée sur la côte des Caraïbes main dans la main avec Gilles, mon mari. Après avoir participé à la Transtica en 2015, il m'avait dit : « C'est une course que tu es capable de faire ». L'idée a fait son chemin et c'est devenu mon objectif 2017. Mon entraînement depuis plusieurs années se limitait à 3 ou 4 sorties par semaine, il me fallait y ajouter du dénivelé, chose faite cet été sur les hauteurs de Cerbère, puis en Haute Savoie et dans le Vercors. Malgré tout cela, j'avais encore un petit doute, serais-je capable de franchir toutes les étapes les unes après les autres ?

La 1ère étape avec 2900m de dénivelé me faisait peur, mais à mon rythme et avec mes bâtons, je suis arrivée au bout. La 2ème étape affichait encore 2830m de dénivelé et une grande descente de presque 9km, grâce à l'expérience de Gilles, j'ai freiné mes ardeurs pour éviter de me « griller » et d'en subir les conséquences le lendemain. Le bivouac du soir était dans une école, et même si prendre une douche froide par une soirée pluvieuse à 2800m d'altitude n'est pas forcément évident, cela fait partie des petits plaisirs de cette course, à savoir pouvoir prendre une douche, pouvoir se faire masser et manger de bons repas chauds servis par les mamans des écoliers. Le lendemain matin avant le départ de la course, nous remettons des kits scolaires aux enfants de l'école grâce aux dons de l'Association El Nino. Je revois encore cette petite fille en robe bleu clair, qui s'était faite toute belle pour l'occasion mais qui avait tellement froid. Il y aura 2 donations au cours de la course et ce fut à chaque fois beaucoup d'émotions, les yeux des enfants brillaient devant les cadeaux.

La dernière étape sera difficile émotionnellement...

J'atteignais mon objectif et sur la ligne d'arrivée main dans la main avec Gilles, je n'ai pu retenir mes larmes en pensant à des amies disparues ou en train de lutter contre la maladie. Merci à Bernard Marchal, à tous les membres de l'organisation, sans eux nous ne pourrions pas vivre cette extraordinaire aventure humaine et merci aussi aux Costa Ricains pour leur accueil et leur gentillesse. C'était ma première course à étapes, mais ce ne sera peut-être pas la dernière.