



La Transtica 2017 vue par Sylvain Tanguy - Parcours Extrême - Finisher en 27h31

Dans l'avion du retour vers Cuba, et pendant les heures qui suivent, j'essaie de reconstituer le fil de cette course Trail qui s'est conclue, de la côte pacifique du Costa Rica à sa côte caraïbe. Sur la carte, cette bande de terre paraît bien étroite, mais sauvage et vallonnée !

D'une action initialement humanitaire, un groupe de passionnés a transformé l'événement en ultra Trail jusqu'à cette dixième édition.

Si la qualification "ultra" du Trail se trouve contestée par des organisations de courses plus médiatiques, la réalité du terrain mérite bien un petit superlatif.

Plus de 200km de piste et de jungle, 9200m de dénivelé positif, en 5 étapes qui oscillent autour de la distance fétiche du marathon.

Mais à la différence des événements habituels, ce Trail confidentiel se distingue par l'incroyable esprit de groupe qui se construit au sein de ce petit noyau de 32 coureurs et la quinzaine d'organisateur.

En 2017, 21 concurrents dans la catégorie "extrême" et 11 en "aventure" pour des étapes réduites de moitié.

L'arrivée à San José, capitale du Costa Rica, n'est pas à proprement parler le début de l'aventure. Les arrivées des concurrents à l'hôtel s'échelonnent sur quelques jours, les premiers liens se tissent peu à peu. Le briefing initial, en espagnol anglais et français est chaleureux mais on est encore loin du départ 2 jours plus tard et ça trépigne déjà dans les rangs.

S'enchaînent les différents contrôles et préparatifs, ainsi qu'un transfert en bus jusqu'à San Manuel Antonio où sera donné dans l'après-midi même le départ d'un prologue de 6km sur la plage.

Sorte de mise en jambe sympathique slalomant entre les parasols et les écoles de surf.

Ni la distance ni le chrono ne pèsent bien lourd au regard du tableau final, mais voilà une première matière aux commentaires du soir sur le profil de la course.

Les choses sérieuses commencent le lendemain avec une première étape de 38km pour +2900m positifs. "Partir lentement" soufflent les anciens au petit déjeuner, qui savent à quoi ressemble le profil après 3km. En tout cas il fait chaud et humide, et vivre dans l'étuve de la Havane constitue soudainement un avantage. La piste est en bon état, et grimpe entre les plantations de café, les réserves d'indiens, devant un panorama qu'on imagine très beau si on n'était pas dans les nuages.

Je teste avec succès le rythme d'hydratation et d'alimentation que je me suis fixé. Sur ce point, la formidable machine qu'est le corps humain n'aura pas bronché pendant toutes ces journées de course, je m'y suis tenu comme une horloge: une gorgée d'eau claire toutes les 4 à 5 minutes, toutes les 30 minutes une gorgée d'eau mélangée avec du bicarbonate de sodium.

Un gel énergétique de 90g toutes les 45min, et seulement un quart de barre céréalière par heure. A quoi s'ajoutent une poignée de chips pour le sel sur chaque ravitaillement (toutes les 1h30) avec 2 ou 3 petits morceaux de banane. A défaut de donner envie, la formule aura été parfaite, jamais faim, jamais soif, pas un cri de l'estomac !

La première journée s'achève dans un refuge où, surprise, il y a des lits contrairement à nos tapis de sol sur lesquels on tablait.



L'organisation distille de temps à autres des surprises de ce type qui se reçoivent comme des cadeaux !

A l'arrivée s'installe également une routine, propre à chacun.

Pour ma part c'est filer à la douche, trouver un moyen astucieux d'étendre les affaires détrempées du jour, mettre les chaussures à l'abri de la pluie et des singes, prendre et reprendre de la soupe qui tient lieu de collation, puis prendre mon tour chez les kinés.

A intervalles réguliers monte une clameur pour ovationner un arrivant. A part le premier qui ne doit pas trouver grand monde pour l'accueillir, les suivants bénéficient d'applaudissements de plus en plus nourris... jusqu'à l'arrivée du dernier qui sonne l'heure du dîner.

Les commentaires fuseront alors sur les performances de chacun, que les premiers prendront avec humilité et les derniers avec autodérision. A part les réveils difficiles, tous les moments sont propices à la bonne humeur.

Le deuxième jour de course (hors prologue) est le plus dénivelé.

Le profil est simple: montée jusqu'à 3000m, descente à 1800, et remontée à 3000.

Comme chaque matin je calcule mes temps de passage objectifs aux différents points remarquables. A plus ou moins 10min je les aurai toujours tenus ce qui me rassure sur ma gestion de l'effort.

Ce jour-là j'avais tablé sur 3h pour la première moitié, 1h de descente à 6min/km, et enfin 2h de montée à 10min/km. Les bâtons sont la bienvenue dans ces interminables montées pour soulager une partie de l'effort en la reportant sur les bras. C'est une nouveauté pour moi et je suis ravi de ce choix.

Cette dernière montée de 2h aura été sans fin.

A l'arrivée, nous sommes hébergés dans une petite école qui accueille la caravane de coureurs depuis des années et reçoit une aide de l'organisation. C'est un des volets humanitaires de cette course. Peu à peu le lieu s'embourgeoise: un préau, de nouvelles douches, des ordinateurs, du faux-plafond, du carrelage dans les couloirs... cette année ce sera un nouveau sac et des fournitures scolaires à destination de la vingtaine d'écoliers. La distribution aura lieu dans un froid glacial au petit matin avant qu'on prenne le départ. Quelles images ces enfants gardent-ils du monde extérieur, isolés dans leur village au milieu de nulle part, et voyant chaque année débarquer des Européens boueux et trempés, dormant à même le sol de leurs salles de classe et repartant en courant dans la jungle ?

Cette troisième étape sera la plus longue, avec 48km et +1700m.

Des montées, des descentes, des ponts à la Indiana Jones et partout de la boue... il aura plu du matin au soir, et dans ces sols détrempés le pied s'enfonce parfois jusqu'au mollet. Paradoxalement c'est la partie sauvage que tous préféreront. Même pas de blessés malgré quelques belles patinoires.

Au troisième point de contrôle je prendrai quand même le temps de laver mes chaussettes mes pieds et mes chaussures pour évacuer la terre qui s'accumule de partout. Au final je boucle l'étape en 6h58, poussé par l'envie de "la rentrer" en moins de 7h.

Mais les tous derniers arriveront à la frontale alors que la nuit est déjà tombée autour du hangar métallique qui nous abritera pour la nuit.

Le classement général n'est plus un objectif depuis longtemps.



A part deux concurrents qui se tiennent encore à 15min l'un de l'autre en tête, l'ordre est acquis depuis le début. Je cède 25 à 30min chaque jour sur mon prédécesseur, et en gagne presque autant sur mon poursuivant.

Mais quels monstres devant ! Le premier apparaît comme un demi-dieu, classé 19ième à la Diagonale des Fous à la Réunion. Suit un Belge rangé du cyclisme, donc nécessairement dopé ! Puis le champion Costaricain. Ensuite une Danoise étonnante et qui vient ici en entraînement avant une course de 430km d'une traite à travers l'Angleterre. Puis un autre Belge entraîneur fédéral, et enfin un Français non-moins titré et dûment sponsorisé.

Le 4ieme jour paraît court en distance, avec seulement 38km et +1300m.

Mais malgré le travail des kinés la fatigue s'accumule et les 10 derniers kilomètres, en plus d'être sur une piste quelconque, seront les plus douloureux.

De nouveau nous dormons dans une école, dont les élèves les moins timides nous livreront un spectacle de danse avant une autre distribution de kits scolaires. Une machine à laver est mise à contribution toute la soirée pour dégrossir le grand nettoyage. Depuis 5 jours les affaires trempées n'ont pas séché d'une fibre. La machine recrache entre chaque lavage une eau maronnasse qui rappelle qu'on a perdu toute dignité et odorat à avoir gardé ces affaires sur le dos.

Le corps semble avoir bien enregistré que le lendemain est un jour de repos, et se relâche en laissant apparaître pour ma part des douleurs au dos, aux jambes, et aux cervicales qui ne se seraient peut-être pas manifestées si on avait poursuivi l'effort.

Mais je vois que les autres se traînent également et nous plaisantons de notre démarche évoquant la Marche de l'Empereur. Toute l'attention se porte également sur les pieds et leur bobologie particulière. L'hôpital de fortune tenu par "le Doc" traite les ampoules, les oncles retournés, les hématomes en bout de doigt de pied.

Sacré Doc, humanitaire en Afrique dans l'âme, spécialisé dans des affections très particulières touchant des femmes ayant accouché sans soins et mises à l'écart de la société. Et il se retrouve à percer les ampoules de gaillards qui se tordent de douleur... mais c'est notre récompense de nous sentir chouchoutés.

La journée de repos est en fait une journée de transfert en minibus, qui nous permet de rejoindre la partie sauvage de la côte Caraïbe.

La route est encombrée de camions et bordée de terrains où s'empilent les containers maritimes à perte de vue. Conditionné par ma vie sous embargo à Cuba cette vision de la mondialisation tient de l'horreur. A l'arrivée le bivouac qui nous était promis s'avère en fait un hôtel tout confort avec piscine, wifi et café à volonté en lisière de plage. Une autre surprise de l'organisation qui a cassé la tirelire commune pour marquer cette 10ème édition.

28km pour cette dernière étape dont le départ sera donné au petit matin sous des trombes d'eau.

Pas de dénivelé, mais courir dans le sable et les vagues rend cette étape faussement facile.

Je boite et laisse filer les camarades devant.

Avec 1h40 d'avance sur mon poursuivant j'ai la certitude de ne pas être repris au classement. La plage est magnifique, entrecoupée de passages de gués qui m'achèvent lentement.



Ça va que c'est la dernière, car ce n'est pas raisonnable de forcer ainsi. Les 10 derniers kilomètres se font au travers de la mangrove, entre racines, troncs d'arbre et champs de boue grasse. Il y a de belles traces de dérapage qui témoignent que les premiers ont lâché les chevaux et prennent tous les risques. Je rêve de revenir faire ce parcours avec des jambes neuves !

L'arrivée sur la plage sonne comme une libération.

Beaucoup d'émotion en arrivant, et en accueillant ceux qui suivront.

Les rouleaux de la mer tiennent lieu de douche réparatrice. Il n'y aura pas eu d'abandon, fait notable. Si le corps suivait, je pense qu'on poursuivrait tous quelques jours encore pour prolonger cette fraternité naissante.

L'instant est propice aux confidences, et on découvre soudainement les ressorts de chacun, des motivations très personnelles, souvent altruistes, parfois tragiques, qui ont donné une signification forte à cette aventure. Ce qui me renvoie moi-même à la question de savoir ce que je suis venu faire ici.

A défaut d'avoir traversé des épreuves dans la vie, c'est un peu la réponse de Forrest Gump qui "avait juste envie de courir".

Cette course était vraiment différente, des liens forts se sont tissés en une dizaine de jours seulement, et avec le recul les 27 heures et 31 min au cumulé sont passées bien vite. Désormais je suis convaincu que cette équipe me verra revenir. Peut-être dès l'année prochaine...





