



# *Une belle et longiligne blonde*

AVEC SES 220 KM DE LONG, SON TERRAIN SABLONNEUX, LE CHARME DE L'Océan combiné à celui de la forêt, la Trans Aq' a séduit en cinq années d'existence plus de 600 amateurs de nature. Ce qu'elle offre ? Une semaine de vie simple, coupée du monde, en harmonie avec la nature et les autres concurrents. De vraies vacances quoi !

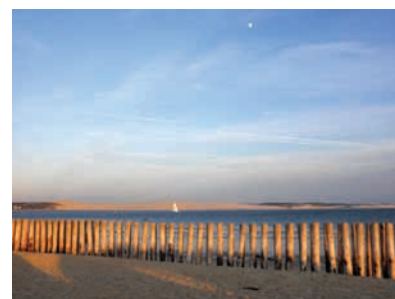


## LOCALISATION

EN BREF  
LA TRANS AQ'

- **Type de course** : ultra-trail par étapes
- **Édition** : 5<sup>e</sup> édition
- **Date** : du 1<sup>er</sup> au 6 juin 2009
- **Lieu** : départ d'Hourtin (33)
- **Distance** : 214 km environ
- **Dénivelé positif** : 2 500 m environ
- **Nombre d'étapes** : 6 étapes de 20 à 60 km environ
- **Vitesse éliminatoire** : en fonction du kilométrage de l'étape, entre 4,75 et 5,5 km/h
- **Nombre de participants** : 152 au départ, 118 à l'arrivée
- **Tarif** : 630 €

- **Site internet** : [www.transaq.fr](http://www.transaq.fr)
- **Commentaires** : épreuve en autosuffisance alimentaire, médicale, et de confort. Seuls la tente, le réchaud, et l'eau sur le parcours sont fournis par l'organisation. Un sac de 3 kg est récupérable à la fin du 3<sup>e</sup> jour de course. Trois étapes sont particulières : la « longue » de plus de 60 km, la nocturne, et celle qui suit immédiatement, avec peu de récupération. Le parcours est balisé, et un road-book quotidien est remis aux concurrents. Ceux-ci ont le droit de couper le parcours par endroits, à leurs risques et périls, et sans jamais possibilité de gagner beaucoup de temps.



**C**INQ ANS ! Cinq ans déjà que la Trans Aq' émerveille son lot de coureurs. Ils sont 663 à en avoir pris le départ, et 572 à l'avoir terminée. Enfin, à les avoir terminées, parce qu'une Trans Aq', c'est unique. Jamais le même parcours, jamais les mêmes sentiers, les mêmes bosses, les mêmes plages, les mêmes forêts. Mais toujours de superbes souvenirs.

**Ce n'est qu'un jeu.** La plus longue des Trans Aq' a eu lieu en 2006 ; elle mesurait 230 km. Enfin, 230 km environ, parce qu'il est difficile de dire à l'arrivée combien de kilomètres on a parcouru. La Trans Aq' est un trail à part entière : elle se déroule hors route, en pleine nature, comporte une part de dénivelé non négligeable, se court en autonomie, et elle n'est pas surbalisée. Toutefois, rubalise plus fléchage, notamment aux intersections, associés à un road-book remis chaque jour aux concurrents, permettent de s'en sortir sans problème. Sauf quand on garde le nez pointé sur ses chaussures, ou au contraire qu'on a les yeux baladeurs.

Il est vrai que les paysages traversés poussent le coureur/randonneur à ne pas en perdre une miette : la combinaison de l'océan, des plages, des dunes, des pinèdes et des lacs procure une rare satisfaction visuelle.

DE GAUCHE À DROITE |

LA TRANS AQ', C'EST UN TRAIL AVEC PLUS DES TROIS-QUARTS DU PARCOURS EN FORÊT, ICI AUTOUR DU LAC D'HOURTIN.

DIFFICILE DE RESTER INSENSIBLE DEVANT CES INSTANTS MAGIQUES, QUI RESTERONT GRAVÉS DANS LES MÉMOIRES.

L'ESTUAIRE DE LA GIRONDE ET LA DUNE DU PYLA DEPUIS LA PLAGE DU CAP FERRET, BIVOUAC DE LA TROISIÈME ÉTAPE.

**Une Trans Aq',  
c'est unique.**



LE BIVOUAC, UN LIEU OÙ ON RACONTE DES HISTOIRES, OÙ ON PARTAGE DE PETITS SECRETS, ET SES RECETTES BIEN SÛR.

Cette région se prête particulièrement à jouer à Robinson Crusoë : échoués sur une île presque déserte, on n'a que notre sac sur le dos pour survivre dans la jungle. Enfin presque, puisque chaque soir, des autochtones bienveillants montent des tentes et nous offrent des réchauds. Ils sont chouettes, ces autochtones, vraiment. Souriants en plus, pas du genre à vous accueillir avec des sagaies et des marmites bouillant sur le feu.

Bon, Robinson Crusoë, c'est peut-être un peu dépassé. Aujourd'hui, il vaudrait mieux parler de Koh Lanta. Alors voilà, la Trans Aq', c'est Koh

Lanta sans les caméras, Denis Brogniart et le conseil des chefs. Comme dans l'émission aventure de TF1, les concurrents doivent se débrouiller pour manger.

Oh, il n'est pas non plus question d'aller à la pêche ou à la chasse : à la Trans Aq', il suffit d'emmener avec soi ce dont on aura besoin pour une semaine, modulo un sac de 3 kg qu'on peut récupérer après trois jours de course.

On observe des différences flagrantes dans la stratégie alimentaire des coureurs : entre ceux qui emportent trois cacahuètes et un sac de riz, ceux qui sont « gel, barres de céréales et

### Quand tout va bien, la Trans Aq' révèle son caractère magique.

#### CÉCILE BERTIN, FINISHER 2009 EN 33 H 20 MN CÉCILE DÉBALLE SON SAC

Qu'est-ce qu'on peut bien mettre dans ce fichu sac de course ? J'ai été relativement perdue en le préparant, je dois bien l'avouer... Il faut gérer l'histoire du poids, de la nourriture, ne rien oublier, bref ce n'est pas simple. J'ai fait un choix question nourriture : n'emmener que ce que j'aime vraiment manger. Du coup j'ai pris mes céréales préférées pour le petit-déj, les compotes que j'aime bien, mon thé préféré... Certes question poids j'aurais sûrement pu économiser, mais j'ai pensé que vu l'épreuve le mental passait aussi par la nourriture. Je n'ai pris aucune boisson type malto ou autre. J'ai utilisé un gel Windose

100% naturel (histoire de savoir ce que j'avale) par jour. Seul complément à mon régime quasi normal : un cachet de vitamine C pour parfumer l'eau de ma gourde le matin. Pour les bobos j'ai trouvé de la bétadine en dosette très pratique, même chose pour l'éosine. J'avais également un gros tube de crème anti-frottement. J'ai utilisé des échantillons de gel douche, de shampoing et même de crème hydratante. Résultat : le sac s'allège puisqu'on jette le contenant et le contenu chaque jour. J'ai fini sans rien hormis ma brosse à dent. Pour la course en tant que telle, j'ai mangé des barres abricots secs (j'en avais deux par jour) parce que j'adore ça. Là encore j'ai privilégié le goût. Je pense aussi que

le fait de mastiquer joue énormément dans le bon fonctionnement du système digestif mis à mal dans ce type d'épreuve. Si je devais repartir ? Je prendrais une polaire plutôt qu'un t-shirt à manches longues. Le temps a basculé et j'ai cru mourir de froid le dernier jour. Je prendrais un petit savon pour laver mon linge. Mon gel douche n'était vraiment pas pratique et surtout pas fait pour ça. Dans mon sac de 3 kg intermédiaire, je mettrais une serviette de toilette propre. Je n'avais pas pensé au bouillon cube pour parfumer le riz instantané acheté au Vieux Campeur. J'avais mis des épices indiennes mais j'en avais marre et un bon bouillon aurait été parfait pour relever le goût.

PHILIPPE NOGUEIRA, FINISHER 2009 EN 33 H 33 MN

« C'ÉTAIT UNE SUPERBE SEMAINE DE VACANCES SPORTIVES. »

**As-tu trouvé la Trans Aq' difficile ?**

Pas vraiment non, mais à prendre au sérieux tout de même. Les temps éliminatoires ne sont pas trop méchants. Le jeune Christophe Rué, qui n'avait jamais dépassé la distance d'un semi (il en court un par an, Ndlr), est finisher. Ceci dit, il faut soigner les détails : parer au moindre frottement ou à la moindre ampoule dès le début, ne pas se gourer dans l'hydratation et l'alimentation.

**Tu as attrapé des ampoules à la troisième étape, est-ce inéluctable ?**

Non, c'est une erreur de ma part. J'ai laissé mes pieds se gérer tout seul. Je ne les avais que vaguement massés à la NOK une fois ou deux fois avant la course. Ces ampoules m'ont préoccupé, mais pas obnubilé. Et comme j'ai appris à les soigner correctement sur le forum Ultrafondus, je n'ai jamais laissé ces ampoules prendre une trop grosse importance. Du coup le plaisir est resté présent, jusqu'à la fin.

**Peux-tu nous en dire plus sur ton profil de coureur ?**

Je cours depuis fin 2004, avec deux premiers marathons en 2006 et mon premier ultra en 2007. Je ne suis pas un rapide (semi en 1 h 40, marathon en 3 h 54, 12 h 25 au 100 km de Belvès – mon premier ultra).

**T'es-tu entraîné particulièrement dur ?**

Pas vraiment, ma plus grosse semaine d'entraînement devait être à 70 km environ, mon plus gros mois à 250 km.

**Quelle a été la plus grosse difficulté pour toi pendant la Trans Aq' ?**

Le terrain. Selon quelques « anciens », il y avait beaucoup de portions de sable mou cette année. Certains pare-feux semblaient effectivement interminables, sous le cagnard. Mais bon, j'avais signé en connaissance de cause, j'avais lu le règlement et je connaissais le terrain de jeu (j'habite le coin). Il ne m'est jamais venu à l'esprit de me plaindre ! C'était une superbe semaine de vacances sportives.

## 5 ANS DE TRANS A Q'

ANNÉE	DISTANCE	FINISHERS	ABANDONS	VAINQUEUR H	TEMPS	VAINQUEUR F
2005	217	50	12	Stephan Vernay	22 h 16	Lucile Belotti
2006	230	129	23	Benoît Laval	23 h 38	Sophie Satrin
2007	223	120	8	Benoît Laval	19 h 49	Alexandra Rousset
2008	217	155	14	Walter Jeannin	19 h 51	Édith Doyen
2009	214	118	34	Philippe Guillôme	21 h 05	Ruth Maillard

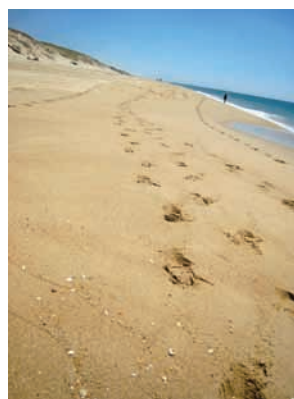
poudre énergétique », les inconditionnels des plats lyophilisés, et les « sardines / vin déshydraté (si si, ça existe !) », le panel est large. Et amusant parfois. Ceci dit, pas question non plus de partir sans rien, l'organisation impose un minimum quotidien, afin de respecter un apport calorique minimum pour faire face à l'épreuve du jour.

Le secret du paquetage idéal ? Il n'y en a pas. À chacun de se constituer sa réserve alimentaire en fonction de ses habitudes et de ses tests précédents. Car le plus sûr moyen de « survivre », c'est d'avoir bien sûr testé à l'avance tous les produits emportés.


**Parenthèse magique.** On y va sans doute un peu fort en parlant de survie, mais parfois la course peut mal tourner : des ampoules dont on ne s'est pas occupé qui dégénèrent, une grosse perte de chemin à laquelle on n'a pas prêté attention, un sac trop lourd qui vous malmène les articulations, de la nourriture non adaptée – combien de fois a-t-on aperçu des coureurs à l'estomac malmené ne plus pouvoir avaler leurs gels –, des insomnies à cause du voisin ronfleur et du caillou qui vous transperce le dos, une mauvaise gestion de la vitesse de course qui vous laisse « sec » au bout de deux jours... Et pourtant, ce n'est pas si difficile de bien s'en sortir : tous ces problèmes sont dus à des erreurs qui, si elles ne sont pas commises, permettent même à de bons randonneurs de terminer la course dans de bonnes conditions.

Et quand tout va bien – ou du moins pas trop mal –,

la Trans Aq' révèle son caractère magique. Elle vous transporte hors du temps et de la civilisation pendant une semaine entière, parenthèse pendant laquelle l'homme moderne très individuel et pressé se trans-



forme en animal sociable et contemplatif. Tout le superflu – en commençant par la télévision – laisse la place à des actions basiques : se déplacer, manger, boire, dormir, sans oublier bien sûr apprécier et échanger. Car chaque soir, au bivouac, les échanges vont bon train sur l'étape du jour, sur les autres courses que chacun a faites, sur la vie en général. La veille totalement étrangers, les camarades de course rentrent chez eux amis.

Et tout ça – dépaysement et découverte, satisfaction de l'effort accompli, amitiés naissantes –, pour plagier une célèbre publicité, « ça n'a pas de prix. » 

PATIENCE SUR LES SENTIERS SABLONNEUX ENTRE DUNES ET FORÊTS, RIEN NE SERT DE FORCER.

DES TRACES DE PAS QUI FILENT VERS LE SUD : LA TRANS A Q' EST PASSÉE PAR LÀ.

UN MOMENT DE DÉTENTE LES PIEDS DANS L'EAU, TRÈS BON POUR LA RÉCUP.