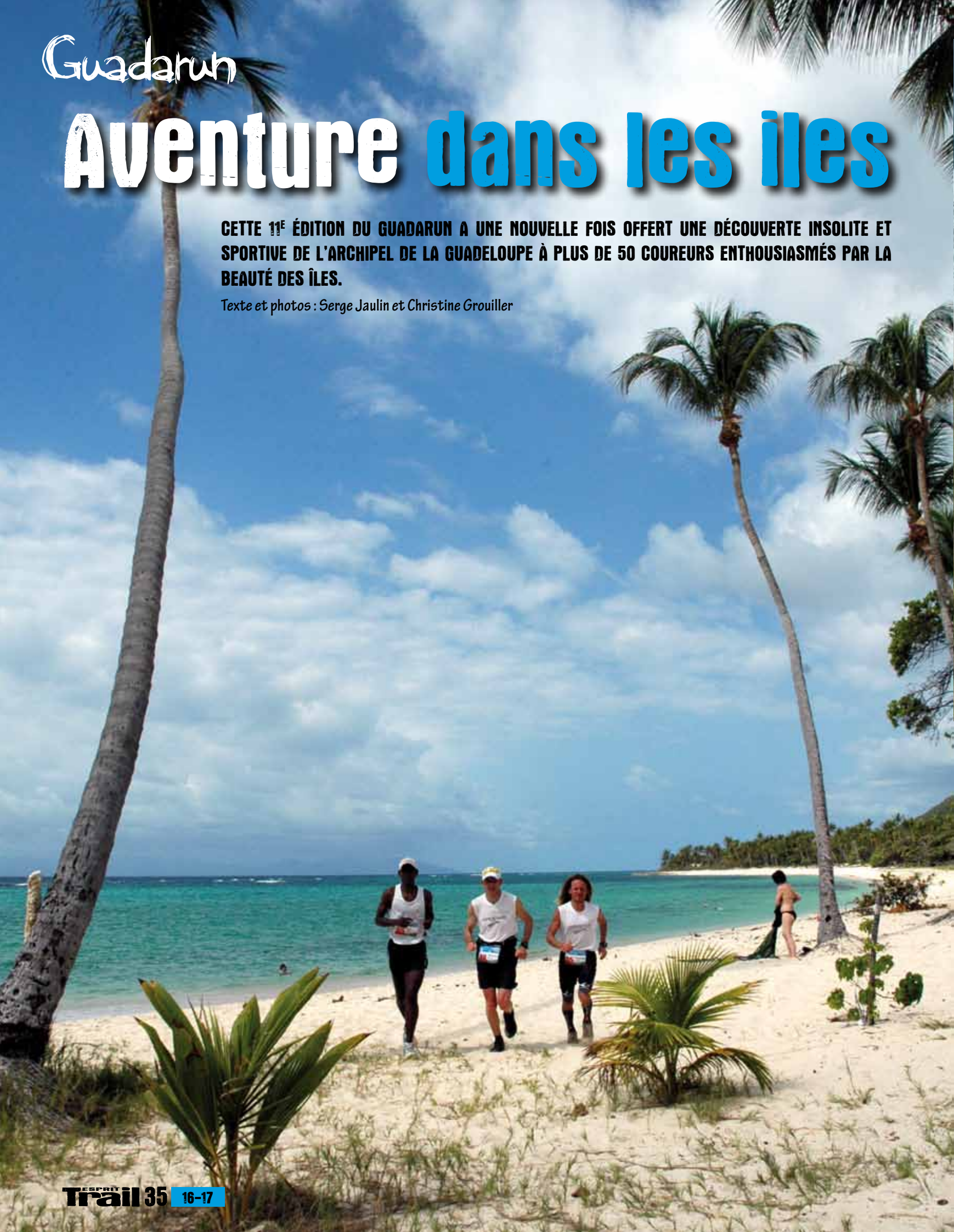


Guadarun

Aventure dans les îles

CETTE 11^E ÉDITION DU GUADARUN A UNE NOUVELLE FOIS OFFERT UNE DÉCOUVERTE INSOLITE ET SPORTIVE DE L'ARCHIPEL DE LA GUADELOUPE À PLUS DE 50 COUREURS ENTHOUSIASMÉS PAR LA BEAUTÉ DES ÎLES.

Texte et photos : Serge Jaulin et Christine Grouiller



« Chaque étape est unique par sa longueur, son profil et la variété des terrains proposés »

Premier bain à la Désirade

A 20m des tentes, les eaux émeraude du lagon à 26°C poussent plus au far niente qu'à l'effort. Pourtant, il faut bien plonger dans le bain de la course, on est aussi venu pour ça !

Réveil à 5h30. Au programme de cette 1^{ère} étape : 23km partagés entre route côtière et piste. Dès le départ, le tempo est donné en tête par le dernier vainqueur de l'épreuve, Christophe Le Saux, célèbre « baroudeur du trail ». Scotchés à ses semelles, on trouve Christophe Erceau et les deux Marie Galantais : Fred Lengrai et Patrice Marius. Les 5 premiers kilomètres, sur une route vallonnée en balcon au dessus de l'océan, nous déposent sur le premier passage en sentier, aride et technique, domaine privilégié des iguanes qui semblent peu dérangés par ces drôles de randonneurs pressés. Le groupe des quatre est toujours aux commandes à l'attaque de la rude montée vers le plateau alors que le peloton est maintenant très étiré. C'est le premier réel contact avec la chaleur tropicale qui va nous accompagner pendant toute la semaine et qu'il faudra gérer avec attention. Sur la traversée du plateau, toute en relance, Christophe Erceau prend quelques longueurs d'avance, il s'adjuge la victoire de cette 1^{ère} étape en 1h49mn09s, juste devant Patrice Marius et Christophe Lesaux. La 2^{ème} étape sur l'île de Marius promet une belle bagarre...

Marie Galante, belle île en mer

Nouvelle traversée maritime pour un accostage sur les plages paradisiaques de Marie Galante, une île tranquille et discrète qui a conservé une forte vocation agricole. On jette l'ancre pour le bivouac sur la plage de la Feuillère, sable blanc et cocotiers et un lagon aux eaux vertes... c'est aussi ça le Guadarun. L'étape de Marie Galante est l'une des plus dures : 28km en ligne avec un profil très vallonné et un terrain assez technique.

Dès le départ, le quatuor de tête prend quelques longueurs d'avance sur le sentier des falaises. Un long cheminement de près de 13km sur un magnifique sentier côtier, qui serpente tantôt en balcon à 60m au dessus des rouleaux écumants de l'atlantique, fait parfois un petit détour en forêt puis vient lécher les embruns à l'approche de la Caille. Le profil vallonné est propice à la relance et le rythme en tête de course s'est emballé. Quatre coureurs sont toujours au coude à coude : les deux Christophe et les deux Marie Galantais qui donnent tout leur cœur pour briller sur leurs terres mais peinent à garder le contact. Le passage de la Caille apporte une note technique : il faut alors négocier ses appuis sur cette bande noire de corail

En une dizaine d'années, le Guadarun est devenu la grande classique des courses nature et trails tropicaux. Un rendez-vous incontournable pour les globes runners qui un jour ou l'autre viendront se mesurer aux sentiers et chemins de Marie Galante, des Saintes ou de Basse Terre, autant de noms évocateurs de rêve et d'évasion.

Une île, un jour...

Le concept original, mis en place par Lucien Datil, aussi discret qu'efficace sur le terrain, a séduit plusieurs centaines de coureurs depuis la 1^{ère} édition en 2000. Un savant mélange de course nature, de trail et même de course sur route tonique, comme c'est le cas le 4^{ème} jour sur Terre de haut, participe à la création d'un programme original à la fois sportif et touristique. Il faudra parcourir environ 130km en 6 étapes, très différentes les unes des autres. Rien de mieux pour s'évader quelques jours sous le soleil des caraïbes et faire chauffer la gomme des baskets sous les tropiques.

Bienvenue aux Antilles

A peine descendu de l'avion, la sympathique et efficace équipe du Guadarun vous met dans le bain. Premier transfert avec tout le matériel pour assurer les bivouacs de 70 personnes pendant une semaine. Le cap est mis sur l'île de la Désirade. 1h30 de traversée sur une mer toujours formée, et nous voici à quai sur l'île qui a vu grandir Patrick Henri. En ce week-end pascal, toutes les îles de l'archipel sont en fête. Chacune a sa propre thématique. Ici, c'est la fête du « cabri », champagne et rhum coulent à flot sous les rythmes endiablés des percussions. C'est dans cette ambiance que le premier campement est installé sous les cocotiers et le sable fin de la plage à fifi. En un claquement de doigt, 80 tentes sont dépliées et forment le premier camp de base. Le premier pliage de celles-ci le lendemain matin prendra lui des allures de casse tête chinois...





fossile qui forme comme un lapiaz en bord de mer. Le paysage grandiose ravira tous les concurrents. C'est un trio composé de Le Saux, Erceau et Lengrai qui passe en tête et en 2h13 sous l'arche d'arrivée arrimée aux cocotiers, face à la mer.

Chez les féminines et pour le 2^e jour consécutif, Sylvie Bonnot s'adjuge la victoire en 3h15.

Les Saintes, ou les îles tranquilles

Cap sur Terre de Bas, l'une des 2 îles des Saintes, pour la 3^e étape de ce run des Caraïbes. Les coureurs sont maintenant entrés dans le rythme de ce marathon d'un genre spécial et optimisent leur récupération. On se lève tôt sur le Guadarun, souvent avant le jour, il faut ensuite gérer l'étape du jour avec sa spécificité et savoir profiter du reste de la journée pour se dépayser, visiter, se reposer ou se laisser masser par les vagues. Pas de risque de s'ennuyer, on visite une île différente par jour et chacune a son caractère propre et ne ressemble en rien à la suivante. Côté course, chaque étape est unique par sa longueur, son profil et la variété des terrains proposés.

A terre de Bas, le menu du jour se compose de 17km environ, avec une partie routière en corniche au dessus des flots, puis une super ballade sur des chemins rocaillieux et techniques entre sous-bois et steppe marine agrémentée de quelques jolies bosses. Le rythme de départ est effréné sur la portion de route, mais la côte à 22% qui précède l'entrée dans la monotrace va freiner un peu les ardeurs. C'est Christophe Erceau qui tirera le mieux parti de ce tracé en prenant le large à la mi course pour l'emporter avec 2mn d'avance sur Fred Lengrai et Le Saux.

A une encablure de là, Terre de Haut accueille la 4^e manche : un parcours à 80% routier, rapide et nerveux avec de sacrées bosses à négocier ! Au raid de s'adapter donc en négociant chaque jour des profils différents. De la relance en côte, du goudron et du sable fin pour la longue traversée de plage, il ne faudra pas plus d'1h01 de course au duo Le Saux-Erceau pour mettre cette nouvelle étape dans leur escarcelle. Avec sa victoire de la veille,



Christophe Erceau a donc pris une belle option pour la victoire finale ! Sylvie Bonnot poursuit son cavalier seul en tête du classement féminin.

L'enfer vert sur l'aile du papillon

Pour la 5^e manche, le Guadarun aborde les côtes verdoyantes de Basse terre, l'aile gauche du papillon formée par l'île principale de Guadeloupe. Changement radical de décor, nous sommes sur l'île de la Soufrière (1 467m). Le centre de l'île culmine en crête à plus de 1 000m et les pentes abruptes plongent dans l'océan, creusées de

« Changement de braquet pour un vrai crapahut dans l'enfer vert »

rivières et cascades, c'est le domaine réservé de la forêt tropicale représentée dans tous ses différents étages. L'étape de Basse Terre est résolument montagnarde. 22km, 1 300m+, un parcours entièrement en forêt avec un terrain gras et boueux, des racines, de hautes herbes, des roches glissantes et des passages de rivières. Changement de braquet donc pour un vrai crapahut dans « l'enfer vert ».

Le départ est donné à Petit Bourg et l'ascension attaque sans préliminaire par une trace pleine de boue qui escalade la pente abrupte. On s'accroche, on s'agrippe en progressant à un petit rythme. Bientôt la pluie va s'inviter sur les hauteurs pour mettre un peu plus d'ambiance sur la belle partie de crête vallonnée qui suit la première montée. Les coureurs surgissent dans la brume à Morne Moustique à 1 100m d'altitude et les trois premières têtes à pointer au dessus des fougères géantes sont celles attendues de Christophe Erceau et Le Saux et de Fred Lengrai. Il reste maintenant à se lancer dans une descente aussi abrupte que technique où l'on n'avance guère plus vite qu'en montée. Avant l'arrivée à jardin d'eau de Goyave, il reste à négocier 4km d'une piste de terre rouge qui serpente au milieu des champs de canes et bananiers. Erceau, qui a pris un très léger avantage dans la fin de la descente, va faire exploser ses suivants dans cette partie roulante et empoche cette étape en 2h47. Tous les concurrents auront finalement réussi à déjouer les pièges de la forêt tropicale pour venir à bout de cette étape.



NOUS AVONS RENCONTRÉ CHRISTOPHE LE SAUX

Christophe Le Saux, 38 ans, vit en Guyane depuis 7 ans où il exerce une profession d'infirmier, pratique le vélo, le kayak et la course à pied. Son terrain de prédilection, son « milieu naturel » est la forêt de Guyane. Dans le monde de la course nature, Christophe est un personnage hors norme, aussi discret qu'atypique. Courir est pour lui aussi naturel que respirer : « Le trail, c'est pour moi une façon de découvrir, de voyager, d'aller à la rencontre d'autres cultures et de faire corps avec la nature ». Et effectivement, Christophe, félin en forêt équatoriale, devient chevalier du vent sur les sentiers himalayens, coureur des cimes dans la cordillère, homme bleu dans le désert... car sa faim insatiable l'a conduit sur tous les chemins, sur toutes les montagnes du globe. Son palmarès éloquent dans l'ultra laisse rêveur, mais son programme pour le second semestre 2010 vous coupe littéralement le souffle : jugez plutôt :

Mai : Tchimbé Raid en Martinique

Juin : Marathon de la banane ou championnat de France des 100km

Juillet : trek avec sa compagne au Pérou (rando course et 3 projets de sommets à plus de 6 000m)

Août : Grande Traversée des Alpes (640km en 14 étapes)

Septembre : Tour des géants en Italie (330km en non stop avec 24 000m+)

Octobre : Népal pour un circuit de reconnaissance pour un projet d'ultra

Novembre : HIMAL Race (890km à travers l'Himalaya)

Décembre : Trans Martinique ultra de 127km

Aucune soif de surenchère dans ce programme, simplement une manière de mener sa vie comme il lui plaît avec passion et générosité. Et quand il met sa casquette d'organisateur, c'est pour proposer une épreuve de caractère bien sur : le Guyanne Trail en février : « Pour faire découvrir le pays où je vis à des gens qui partagent ma passion ». Une aventure sportive et humaine portée par un homme d'exception. 200km de course dans le milieu difficile, hostile de la forêt Guyanaise avec une visite guidée du pays.



Face à la mer...

Basse Terre sera le dernier port du Guadarun pour une étape de 28km. Le profil paraît roulant sur le papier mais il faut compter avec des sentiers parfois caillouteux, des plages de sable fin, des passages techniques sur le corail fossile et une chaleur accablante. Finalement une course plutôt difficile que nombre de concurrents ont trouvée aussi belle qu'éprouvante. Le passage phare de la course se déroule autour de la pointe du Château avec de superbes paysages marins et la Désirade en toile de fond, première île de notre périple... la boucle est bouclée. Chacun a à cœur de profiter à fond de cette dernière ballade entre mer et salines, de gratter encore un peu ses baskets sur la Caille des tropiques, de respirer encore un brin d'embrun salé. Mais bientôt un passage insolite vient rompre la ballade un tantinet nostalgique : voilà que l'on bifurque sur une étroite bande de corail qui court au milieu des flots et que ladite bande s'interrompt subitement. Un court instant de doute mais on se rend à l'évidence, il faut résolument se mettre à l'eau pour traverser le petit bras de mer qui nous sépare de la suite de la terre ferme. Selon les moments de passage et la marée, les coureurs s'immergeront des genoux jusqu'aux épaules ! Ce passage insolite viendra s'ajouter à notre moisson de souvenirs. Côté course, plus personne n'espère détrôner Christophe Erceau solidement ancré en tête du général avec 7mn d'avance alors les principaux animateurs de ce Guadarun font course commune et 5 hommes franchiront la ligne ensemble : Erceau et Le Saux, Lengrai et Darius et Patrick Riveraud, 4^e au général. Sophie Bonnot remporte sa 6^e victoire consécutive et par la même son premier Guadarun en 16h30.



RÉSULTATS

1. Christophe Erceau	11h29mn07s
2. Christophe Le Saux	11h36mn24s
3. Fred Lengrai	11h38mn03s
1F. Sophie Bonnot	16h30mn27s