



LE TREG : SURVIVRE À UNE COURSE SURRÉALISTE

Par Sylvain Bazin - Photos : photorunning/letreg

> Je reviens pour la deuxième année sur le TREG, un trail de 180 kilomètres au cœur de l'Ennedi, dans le Sahara. Nous sommes au nord-est du Tchad, dans une région reculée. Les paysages sont stupéfiants : d'immenses falaises de grès, des sculptures naturelles ciselées par l'érosion de l'eau, du vent et du sable, dominant de vastes plateaux. Les formes fantasmagoriques nous plongent immédiatement dans un décor onirique. Mais courir dans les tableaux de Dali ou d'Yves Tanguy a un prix : rares sont mes compagnons qui achèveront cette deuxième édition, écrasée par une chaleur impitoyable. Récit de l'intérieur d'une course vraiment extrême.

Un rêve éveillé qui se mérite : pour atteindre cet « autre monde », le voyage est long.

Un avion jusqu'à N'Djamena, la capitale du Tchad, puis vingt heures de bus et de 4x4 à travers la brousse puis le désert. Autant dire que la course démarre déjà avant le départ du trail, tant le transfert est déjà fatigant. L'an passé, j'étais parti en petite forme et je n'avais pas supporté. Le rêve avait pris des allures de cauchemar, j'avais dû abandonner au bout d'à peine soixante kilomètres, épuisé comme jamais. Je me souviens d'un parcours très difficile, d'un terrain entre dunes, sable mou et roches. D'une chaleur insoutenable et d'un soleil brûlant. Pourtant, j'ai très envie de retenter l'aventure et, cette fois, d'aller au bout du défi. Malgré ma mésaventure sportive, j'avais apprécié l'épreuve, son caractère hors-norme, l'immense challenge organisationnel qu'elle représentait. Le Treg vaut le coup. Cent quatre-vingts kilomètres de sable, de roches et de sueur me tendent les bras. J'arrive bien plus frais que l'an passé. Question de calendrier personnel, bien que je n'aie tout de même pas ménagé mes efforts (quelques voyages à pied de plusieurs centaines de kilomètres, une reconnaissance en Thaïlande, une autre dans l'Atacama) ces derniers mois. Question de moral aussi. Il est bien meilleur qu'il y a un an. Une belle rencontre, plus de confiance, et ça change tout. Le voyage est encore plus long que l'an passé, mais lorsque nous retrouvons le camp installé près du village d'Archeï, après des heures de soubresauts, je ne suis pas épuisé.

Records de chaleur. Une chose pourtant inquiète tous les futurs concurrents et l'ensemble du staff : le soleil qui se prend pour un lance-flammes. Le thermomètre dépasse les 45 °C, les records pour la saison tombent, et ça tombe mal pour la longue course devant nous. Les conditions ne peuvent pas être plus antinomiques avec la course à pied, qui plus est en autonomie avec seulement une distribution d'eau tous les 20 à 30 kilomètres. Nous allons devoir faire avec, enfin essayer. L'ambiance est différente de l'an passé : j'ai le sentiment que nous sommes tous là pour finir la course. Un gros défi bien plus qu'une compétition. Ça me va bien. Bien sûr, avec cette chaleur hors-norme, mes craintes et mes souvenirs de ma « cuisante » déconvenue de l'an passé refont surface. Mais je m'efforce de les chasser.

Le départ. Après deux jours de repos et d'acclimatation passés à admirer les paysages et à découvrir la région, nous sommes tous réunis (une trentaine de coureurs sur les trois distances, et quinze valeureux candidats au 180^e kilomètre) sous l'arche de départ, ce jeudi de février. Il est à peine 7 h 30 et le soleil s'élève déjà dans le ciel. Ça va chauffer. Je pars doucement, à la marche. De toute façon, la montée vers le plateau qui domine la Guelta d'Archeï, nouveauté de l'année, s'annonce très raide et débute dans deux kilomètres. Olivier, un coureur expérimenté, me félicite de temporiser ainsi, et nous faisons route commune. Le début de course nous entraîne à travers des canyons, des labyrinthes de roches aux formes souvent évocatrices, sur un large plateau qui domine le désert et la savane. Les appuis sont fermes, mais le sol reste très technique ; il faut naviguer entre les pierres. Les panoramas sont splendides, étranges et fascinants. J'ai à nouveau l'impression de courir dans un autre monde. Le soleil aussi semble extraterrestre. Il tape comme jamais. Après le premier CP, d'où nous redescendons du plateau, c'est une fournaise implacable qui s'abat sur nos pas. Olivier paraît bien résister. Élodie, si fringuante l'an passé au même endroit se plaint aussi de la chaleur. Le CP2, installé à l'ombre d'une arche naturelle, est un hôpital de campagne. Nous arrivons tous ou presque dans un sale état. Mon visage, me dira-t-on, est totalement cramoyisé. Je suis en surchauffe. Isabelle, la coordinatrice du staff médical, sait s'y prendre pour faire baisser la température des coureurs grillés par le soleil. Après un peu de repos, je vais pouvoir repartir. Mais je ne peux presque rien avaler, et j'éprouve des haut-le-cœur. Il va falloir surpasser cette douleur, sinon je vais devoir renoncer, comme l'an passé.

Surmonter la surchauffe. Mes foulées sont bien difficiles en cette fin d'après-midi. Je suis toujours en compagnie d'Olivier, qui semble en meilleure forme. Les coureurs du 90 kilomètres, l'équipe d'African Parks (des employés d'une association qui gère plusieurs parcs nationaux à travers le continent dont celui



Page de gauche : Dans un tel environnement, atteindre chaque ravitaillement est déjà presque une victoire. Ici un coureur au CP 2.

En haut : L'équipe du parc national de Zakouma, engagée sur 90 km, dans la périlleuse descente vers le premier CP.

En bas : La Guelta d'Archeï, un des sites les plus spectaculaires du TREC. Des milliers de dromadaires s'y abreuvent chaque jour.



**« LES PANORAMAS
SONT SPLENDIDES,
ÉTRANGES ET
FASCINANTS. J'AI (...)
L'IMPRESSION DE
COURIR DANS UN
AUTRE MONDE. »**

En haut : Élodie Arrault, première femme, et Jean-Noël Raynaud sous l'arche de l'Éléphant, après plus de cinquante heures d'efforts. Ils franchiront ensemble la ligne d'arrivée.

de Zakouma au Tchad), ont bifurqué. Les appuis restent difficiles, le sable est souvent mou. La température redescend petit à petit, mais le mal est fait. Je me traîne jusqu'au CP suivant. Grosse fatigue et surtout des douleurs stomacales bien difficiles à supporter. Sur le matelas d'à côté, Jean-Noël, qui revient aussi pour la seconde fois ici, est dans le même état. Pas le temps de se reposer. Les barrières horaires, sévères compte tenu des conditions, ne nous en laissent guère le loisir. Il faut continuer d'avancer. En plus, la nuit, plus fraîche (il doit faire gentiment 25 °C), se prête mieux à la marche. Plus personne ne court depuis longtemps, même Guillaume, qui caracolait largement en tête depuis le départ, y a renoncé. Nous ne sommes plus que six en course. Je marche, toujours dans un état très moyen, en compagnie d'Élodie, d'Olivier et de Jean-Noël. Dans un profond canyon où le signal ne passe pas bien, nous avons du mal à suivre la trace GPS qui, dès le début, nous guide à travers le désert. Pas de balisage sur cette course, il ne faut pas perdre de vue le tracé idéal dessiné à nos poignets. Nous devons escalader une large dune pour retrouver la bonne trace. Je suis presque épuisé. Seule la fraîcheur, relative, de la nuit, me donne l'espoir d'une amélioration. J'arrive enfin sous l'immense arche d'Aloba (la deuxième plus haute arche naturelle du monde), où est installé le 4^e CP. Marie, la médecin, m'administre un médicament contre la nausée. Ce sera la bonne molécule. Je parviens aussi à voler une heure et demie de sommeil sous la voûte étoilée. On me réveille. Trois heures du matin, j'hésite un instant à repartir. Mais l'envie d'aller au bout, cette fois, est la plus forte.

À l'ombre des cram-cram... L'estomac à nouveau en place, je ne tarde pas à retrouver meilleure figure. Mon pas est à nouveau plus conquérant. Le parcours me paraît un peu plus facile aussi. Je marche bien jusqu'au matin et au CP suivant. J'y retrouve Isabelle, qui me juge en bien meilleure forme que la veille. Mon appétit est presque revenu. Je suis, cette fois-ci, totalement déterminé à finir. Je repars seul mais rejoint bientôt, dans la vaste plaine encore arborée mais déjà brûlante, Philippe, plutôt devant sur le début de l'épreuve. Il semble bien fatigué mais déterminé à poursuivre coûte que coûte. Un peu plus loin, il me propose : *"Si on allait demander de l'eau à la maison là ?"*

- *Il n'y a pas de maison Philippe, c'est un arbre...*

- *Mais si, la maison, là..."*


Je lui conseille de se reposer un peu pour chasser les hallucinations, à l'ombre d'un des acacias qui jalonnent notre chemin. Le problème, c'est que le sol est plein de cram-cram, ces piquants d'herbe à chameau qui s'accrochent aux vêtements et rentrent dans la peau. J'en ai déjà un collier sur les

chevilles, ayant bêtement omis les guêtres. Une douleur de plus à supporter, mais qui ne me gêne finalement pas trop. Nous nous posons tout de même un petit instant, mais l'ombre des branches est maigre face à ces rayons ardents. Nous reprenons notre route, mais je trouve qu'il fait vraiment trop chaud. Je laisse filer Philippe, qui semble avancer comme un automate.

Plus tard, lorsque je constate que je ne dispose plus que d'à peine 30 cl d'eau pour relier le prochain CP six kilomètres plus loin, alors qu'il fait 45 °C et que je me trouve face à une zone dénuée d'ombre, je décide de déclencher ma balise de sécurité. Dans ces conditions exceptionnelles, les trois litres fournies à chaque CP sont un peu justes pour 30 kilomètres et je ne veux pas prendre de risque. Je me cale à l'ombre d'un caillou, le seul abri disponible à la ronde, et j'attends.

Je reprends tout juste ma route, une heure après, alors que le soleil se décide enfin à descendre, lorsque je vois débouler un véhicule de l'organisation. Je peux boire et repartir sereinement. Je me sens vraiment beaucoup mieux maintenant. Après ce dernier instant de doute, me voilà résolu : je vais marcher fort toute la nuit pour arriver avant que le soleil ne darde à nouveau. Il me reste soixante kilomètres, c'est donc jouable au prix d'une nuit blanche et d'une bonne allure.

Une course contre le soleil. Au CP, que j'atteins juste après la tombée de la nuit, je ne m'arrête qu'un instant. Philippe et Olivier, arrivés bien avant mais fatigués, sont là. Olivier repartira avec moi. Je contemple un instant le ciel étoilé sous l'arche de pierre, je me concentre. La nuit va être longue. Nous repartons à travers dunes. Le parcours n'est pas facile sur cette portion. Olivier me dit qu'il devra se reposer au CP suivant. Je préfère avancer, non pas tant par soif de compétition, mais bien pour éviter la brûlure du soleil une nouvelle fois. Une course certes, mais contre le soleil. Je ne lutte cependant pas tant que ça contre le sommeil. Après une journée si chaude, marcher dans la nuit, qui n'est même pas si fraîche, est agréable. Malgré la fatigue, j'apprécie d'évoluer ainsi à travers ce décor fantasmagorique. Instants magiques, hors du temps. Je marche seul mais de nombreuses pensées, positives, rythment ma marche. Je vais réussir mon pari. J'arrive juste après que le soleil se soit à nouveau montré, mais juste avant qu'il ne chauffe trop. Une dernière dune à dévaler, et me voilà à nouveau au village, sous l'arche d'arrivée. Trois coureurs tchadiens, qui ont couru sur 45 et 90 kilomètres, m'escortent sur les derniers mètres. Je repense aux arrivées de l'an passé, que j'avais regardées en spectateur. Cette fois-ci, j'ai vaincu le signe énédien. Un sacré défi. Je retrouve de nombreux amis sur la ligne : Caroline et Jean-Philippe, les valeureux organisateurs, Marie et Luc, du staff médical, tout heureux de n'avoir pas eu à me perfuser cette année, Jacob et les autres coureurs qui ont dû abandonner... Guillaume, qui a remporté l'épreuve après avoir lui aussi bien souffert de la chaleur. Je suis tout de même parti depuis 48 heures. Deuxième, en prime, mais c'est vrai que finir était déjà une victoire personnelle. Moi qui ne suis plus guère tenté par la compétition, cette arrivée me donne tout de même une petite fierté. Surtout parce que cette course est une vraie aventure.

Je ne plongerai pas tout de suite dans le sommeil. Il fait trop chaud pour dormir. Même sans rien faire, le corps souffre. Je pense à mes compagnons de route, Olivier, Philippe, Élodie et Jean-Noël, qui arriveront tout au long de la journée, après avoir grillé encore un peu plus. Le lendemain pourtant, nous trouverons tous la force d'aller visiter encore, à un petit rythme, d'autres merveilles de l'Ennedi, et de revoir quelques sites magiques que nous avons traversés de nuit, dans cet état curieux dans lequel nous étions, entre euphorie de la marche et fatigue qui exacerbe les sensations et les proportions. Mais à un petit rythme aussi, l'Ennedi est magique. Malgré la difficulté extrême de l'épreuve, malgré les conditions rudes et le voyage éprouvant, c'est cette impression surréaliste que je retiendrai, que nous retiendrons tous je pense, de ce voyage dans un autre monde, qui est aussi pourtant le nôtre. Nous avons couru sur la Lune, mais non, c'était bien sur la Terre, là où le temps semble s'être arrêté. 



En haut :
Les falaises de l'Ennedi,
sculptées par l'érosion.

En bas : Olivier Guiomar
et Sylvain Bazin, sous
la chaleur du Sahel.