



L'ULTRA BOLIVIA RACE, LA COURSE VENUE D'AILLEURS

PARTIR SUR UNE PREMIÈRE EST TOUJOURS À LA FOIS INQUIÉTANT ET EXCITANT... ON NE SAIT PAS VRAIMENT OÙ ON VA POSER LES CHAUSSURES, ON NE PEUT PAS COMPTER SUR L'EXPÉRIENCE DES « ANCIENS »... BREF, UNE TOUTE PREMIÈRE FOIS, ÇA NE S'OUBLIE PAS ET ÇA NE SE PREND PAS À LA LÉGÈRE. MAIS UNE CHOSE EST CERTAINE, L'ULTRA BOLIVIA RACE A ÉTÉ À LA HAUTEUR DE NOS ESPÉRANCES ET EN HAUTEUR AVEC UNE ÉTAPE À PLUS DE 4000 MÈTRES D'ALTITUDE!

PAR CÉCILE BERTIN

Au départ, 18 participants, et à l'arrivée, 18 finishers... À une époque où pas mal d'organisateur se vantent de leur pourcentage d'abandon comme d'une marque de réussite, Jérôme Lollier, fondateur de Canal Aventure, se félicitait, quant à lui, de ce qu'il considère comme une grande réussite. Il faut dire que les coureurs présents, venus du monde entier, étaient pour la plupart tout sauf des débutants en la matière. Entre les pros de la team *Runner's World* Italie, Jacob Juul Hastrup, un coureur danois d'ultra très connu dans son pays, la Québécoise Emmanuelle Dudon, grande habituée des 100 miles américains, ou la Japonaise Kazuko Kaihata, finisheuse, entre autres, de la Trans'Europe et de la Trans'America, pour ne citer qu'eux, le niveau s'annonçait élevé. Pour certains, il a fallu plus de trente heures de voyage, des correspondances

ratées, des bagages perdus mais retrouvés au dernier moment pour enfin arriver à La Paz, la capitale – administrative – la plus haute du monde. Cette ville est fascinante à observer. Nichée dans une cuvette à plus de 3 500 mètres d'altitude, elle donne l'impression de ne faire qu'une avec la montagne, comme un troglodyte géant. L'idéal est d'arriver quelques jours avant si vous le pouvez. Si le mal des montagnes apparaît, il ne dure pas longtemps et se traite bien si on ne le laisse pas s'installer. Et vous n'êtes pas seul, puisque le staff médical formé à la médecine d'altitude vous aide à traverser cette période d'adaptation.

« UNE ÉTENDUE PLATE DE SEL »

Le plus compliqué, dans cette course, se situe ailleurs : il faut accepter que son corps ne fonctionne pas comme sur le plancher des vaches... Lorsque vous avez compris

cela et que vous l'avez accepté, ma foi, ça se passe plutôt bien. Les premières sensations sont impressionnantes. Celles et ceux qui ont déjà tenté un kilomètre vertical ou une course type Vertigo (49 étages à grimper le plus vite possible) comprendront. Pour les autres, ils s'habitueront ! Mais rassurez-vous, jour après jour, le corps s'acclimata. Les premières étapes, plus courtes qu'à l'accoutumée, permettent de respecter cette phase d'adaptation. Il faudra aussi travailler un peu le mental pour vivre une expérience totalement déroutante : partir pour 42 kilomètres droit devant sur le salar d'Uyuni. Imaginez un peu : une étendue plate de sel à des kilomètres au loin... Un océan blanc parfaitement plat qui n'en finit jamais, et des petits drapeaux qui marquent les kilomètres. Parfois surgit une île, perdue au milieu de nulle part, ponctuée de cactus géants. Aucun doute, la nature est hostile dans le coin ! Pourtant, cela deviendra un arrêt parfait pour





CONSEILS PRATIQUES

POUR S'Y RENDRE

Soit on passe par l'Espagne, soit par les Etats-Unis, avec une escale à Miami. Si vous choisissez la seconde option, n'oubliez pas qu'il faut avoir une ESTA à jour, même si vous ne sortez pas de l'aéroport.

À VOTRE ARRIVÉE

À La Paz, plusieurs distributeurs vous permettent de retirer de l'argent local. Avoir quelques dollars américains sur soi sauve toujours. Les taxis sont plus ou moins officiels : pensez à négocier la course avant de monter à bord et pensez à prier également, la ceinture de sécurité est souvent une option, même à l'avant...

POUR LA COURSE

Pensez à prendre des vêtements chauds, les nuits sont vraiment froides. Une doudoune ultralight, un bonnet et des gants constituent le kit de base. Pour la tenue de journée, nous n'avons jamais eu chaud. Le long en haut et en bas se supportent tout à fait. Sur le salar, pensez à la crème solaire sur les parties du corps et du visage exposées.

POUR LA NUIT

Il est fortement conseillé de se munir d'un duvet grand froid (température de confort : -20 °C) et d'un tapis qui seront portés par l'organisation. Ne négligez ni l'un ni l'autre question qualité, surtout que vous n'avez pas à vous inquiéter du poids.

PLUS D'INFORMATIONS sur cette course ainsi que toutes celles proposées par l'organisation : www.canal-aventure.com

VOUS AUSSI, VOUS VOULEZ FAIRE PARTIE DE NOS PAGES ?

Envoyez-nous vos récits ainsi que vos photos (stephane@runners-world.fr) et nous publierons les plus belles histoires de courses.

passer la nuit, pour tenter de s'abriter du vent qui, inmanquablement, se lève au milieu de l'après-midi. Heureusement, tous les jours à cette heure-là, les coureurs sont au camp pour s'abriter. Mais l'Ultra Bolivia Race n'est pas seulement une course de désert blanc puisque les trois premières étapes se jouent dans la campagne bolivienne, à la rencontre d'une population que plus rien ne surprend – elle a déjà vu passer le Dakar et des dizaines de routards qui traversent le monde à vélo, en tandem ou en camping-car. Les premiers jours, vous aurez la chance d'apercevoir des troupeaux de lamas, sauvages ou non, pas aussi cracheurs que ceux que l'on retrouve dans *Les Aventures de Tintin*. Il faut savoir composer avec les chiens errants qui vivent autour des villages, ou plutôt, doit-on dire, des chiens libres d'aller où bon leur semble et d'accompagner un coureur pendant 16 kilomètres si le cœur et leurs pattes leur en disent. Mais tous ces animaux resteront bien à l'écart de nos campements, ce qui est plutôt rassurant.

« UNE AUTRE DIMENSION »

La vie au camp, justement. Pour ceux qui connaissent des courses comme le marathon des Sables, oubliez vos certitudes ! Ici, on peut se laver tous les jours, il y a une douche, enfin... de quoi se laver serait plus proche de la réalité ! C'est peut-être un détail pour vous, messieurs, mais pour nous, ça veut dire beaucoup ! Autre point important : qui dit désert de sel dit absence totale de bois à ramasser. Il faut donc s'organiser. C'est là qu'un réchaud pliable et ultraléger deviendra votre nouveau meilleur ami !

Et que vous découvrirez avec dépit que les petites pastilles blanches chauffent bien l'eau mais ne réchauffent pas la tente. Parce que si vous avez eu froid dans le désert marocain, attendez-vous à basculer dans une autre dimension en Bolivie. Maintenant, vous êtes prévenu et vous n'êtes pas obligé de faire n'importe quoi, comme moi ! Car en faisant l'économie de poids substantielle du duvet et du tapis – transportés par l'organisation –, vous pouvez vous lâcher et prévoir du douillet. Le plus compliqué à gérer, ce qui vous demandera le plus de force mentale, sera d'avoir le courage de vous lever la nuit, de quitter votre duvet moelleux pour vider votre vessie. Pour être parfaitement honnête avec vous, nous avons envisagé la bouteille coupée pour ne pas avoir à sortir du tout !

« DES PAYSAGES À COUPER LE SOUFFLE »

Mais malgré tous ces « inconvénients », cette course restera un souvenir totalement inoubliable, fait de paysages à couper le souffle, de moments incroyables de la nature, extraordinaire. Le format est idéal pour ceux qui souhaiteraient se lancer dans leur première aventure en étapes et que la chaleur du désert rebute. L'absence d'étape longue en fait une course nettement plus accessible qu'on ne le pense si l'on souhaite juste se ranger du côté des finishers. Elle n'est pas facile, loin s'en faut, mais elle se gère à qui sait ménager sa monture, comme toute course d'ultra en étapes. Et elle vous laissera des souvenirs aussi lumineux que la réverbération du soleil sur le salar d'Uyuni !