

Pascal Thibaulot

Courir 300 kilomètres

Pour une satisfaction personnelle



**Portugal
Océan Atlantique**

Espagne

Pascal Thibaulot

Courir 300 kilomètres

Pour une satisfaction personnelle

© Pascal Thibaulot, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-6036-4

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

« Je suis sur cette terre portugaise comme chez moi. Elle m'accueille et me nourrit de son énergie. En marchant, courant dans ses sentiers, je ressens son histoire difficile, pénible, mais les paysages sauvages et l'immensité des espaces où tout bruit industriel est absent me comblent de sérénité. Cette terre est comme ses habitants, accueillante ; dans la rudesse de sa végétation, ses parfums sont doux au même degré que leurs sourires. En définitive, je ne suis pas un étranger, mais un humain sur un morceau de ma planète ; alors n'est-ce pas normal de me sentir chez moi ?

Voilà pourquoi ce défi, c'est ici que je veux le réaliser ! »

L'intérêt d'un défi c'est de se lancer un objectif qui paraît inatteignable et tout mettre en œuvre pour y parvenir. C'est un appel à mesurer ses capacités.

La genèse

Un défi physique à la hauteur de l'âge, pourquoi courir 315 kilomètres en huit jours ?

Je ne suis pas :

- Un champion,
- Un adepte de la compétition,
- Un rigoureux de l'entraînement.

Je suis :

- Un amoureux de l'effort
- Un passionné des sports nature
- Un mordue du dépassement de ses limites
- Un affamé de la vie

Je suis un quidam comme les autres ; pourtant afin de marquer le franchissement de la septantaine je me lance un défi un peu prétentieux ; voici son déroulement.

2022, cela fait maintenant plusieurs années qu'avec mon épouse Laetitia, nous séjournons l'hiver au Portugal dans un endroit qui m'offre l'inspiration pour écrire mes différents livres. Cette année, nous avons des fourmis dans les jambes. Proche de notre lieu de villégiature, passe le GR 13 dénommé : la Via Algarviana, il relie l'océan Atlantique à la frontière espagnole.

Sur le flanc d'une colline, la bourgade d'Alcoutim se prélassa. Depuis les hauteurs, les maisons s'agrippent à la pente jusqu'à baigner leurs pieds dans le fleuve Guadiana. Celui-ci s'écoule paisiblement et fait office de frontière entre le Portugal et l'Espagne. Nous sommes à l'est du Portugal et c'est d'ici que part le sentier pour rejoindre l'ouest et la côte Atlantique au cap Saint-Vincent. La pointe sauvage de l'extrême sud-ouest de l'Europe, où des falaises de cent mètres de haut se dressent, fouettées dans un rythme inlassable et plus ou moins violent par l'océan. Ce site est considéré comme sacré depuis la préhistoire. Dans l'antiquité classique, c'était un lieu dédié au culte de saturne ou d'hercules et les Romains le nommèrent le « promontoire sacré ».

Ce chemin pour rallier ces deux extrêmes traverse l'arrière-pays et franchit vallons et crêtes de différentes Serras (montagne en portugais). Nous nous amusons de la conjonction du chiffre 2 pour décider de la date de notre départ, soit le 22-02-2022. Sac à dos et grosses chaussures aux pieds nous quittons Alcoutim et prenons la direction de l'ouest, 300 kilomètres nous séparent de la côte atlantique.

Nous parcourons dans un premier temps une zone très peu habitée. Nous descendons dans des vallées, grimpons sur des crêtes où les sommets culminent entre 400 et 500 mètres d'altitude. Cette moyenne montagne nous envoûte avec sa flore de garrigue où le parfum du ciste domine.

Nous gagnons ensuite un secteur un peu plus habité où les cultures et l'élevage dominant. Nous croisons des troupeaux de chèvres de l'Algarve, ces animaux remarquables sont énergiques et enjoués avec des cornes prestigieuses. Les porcs ibériques folâtrant sous des chaînes vert font eux aussi partie du paysage. Nous traversons des villages typiques et paisibles où les sourires des habitants et les "bom dia" enchantent notre cœur. Des chemins empierrés rejoignent bourgs et hameaux en serpentant entre des murets de pierres sèches qui réverbèrent la douce chaleur du soleil. Dans cette ambiance rurale, lors d'une fugace sieste, dans la brume de nos rêves apparaissent des paysans clopin-clopant, ils rentrent après une dure journée de labeur et s'interpellent d'une voix rauque.

Les sommets s'élèvent, la végétation se modifie et nous parvenons dans un environnement plus montagnard, nous sommes dans la serra de Monchique avec le point culminant de l'Algarve, le mont Foia et ses 902 mètres. Après une interminable descente, la piste sinue dans la campagne et nous amène à un sentier qui longe l'océan, le dépaysement est complet.

Puis le chemin se prolonge jusqu'à la typique et charmante ville de Lagos dont la côte est considérée comme le plus bel endroit de l'Algarve avec ses falaises, ses grottes et ses arches surplombant le royaume de Neptune. Le parcours est intéressant pour des randonneurs comme nous, par sa technicité physique qui n'est pas une mince affaire. Les nombreuses montées et descentes infernales où le caillou roule sous la chaussure usent l'organisme. Ce sentier offre un visage inconnu de l'Algarve, de grands espaces, une nature sauvage, le calme alors que le bord de mer surpeuplée n'est jamais loin, ici nous sommes sur une autre planète. C'est cela qui nous a séduits, attirés et fascinés. C'est satisfait et comblé que nous prenons le train à Lagos pour rejoindre notre paisible camp de base.

Je somnole, bercé par le chant du rail et une idée me traverse la tête. Avec Laetitia, nous aimons courir dans ces montagnes aux courbes douces avec un horizon qui s'ouvre sur des panoramas à couper le souffle quand l'océan et le ciel se rencontrent. Comme nous n'avons pas envie de nous inscrire à des compétitions, pourquoi ne pas engager une bataille avec nous-mêmes et parcourir le GR 13 en trail ? Je lui soumets ma réflexion et elle n'est pas opposée, mais me susurre, tu n'as point de cesse, pour l'instant nous venons de crapahuter plus de 300 kilomètres, allons-nous reposer. La perspective d'effectuer cette traversée ne me quittera plus.

L'eau ayant coulé sous les ponts et Laetitia ayant oublié la torture que ses pieds lui ont fait endurer en fin de journée de plus de 30 kilomètres, je relance mon idée. Nous nous interrogeons sur les nécessités techniques pour réaliser cet objectif et de suite une évidence se présente, une assistance est indispensable pour assurer nos ravitaillements en des points intermédiaires. Un deuxième problème émerge, soit on dort en gîte ou en hôtel, mais cela implique obligatoirement de s'arrêter dans une agglomération assez importante, ce qui n'est pas flagrant pour l'équilibre des étapes. Soit, quelqu'un fait le chauffeur avec notre camping-car pour que nous passions de bonnes nuits qui nous facilitent la récupération. Ces obstacles en cet instant nous semblent insolubles.

Laetitia me propose :

— Je fais l'assistance et tu n'as qu'à courir.

L'idée ne m'enchante pas vraiment, car c'est un partage puissant que de vivre et affronter ensemble la difficulté

Nous sommes au mois d'avril, les chaleurs s'installent et je laisse cette pensée s'évader avec le vol gracieux des papillons en cette saison printanière. Je me recentre sur une autre de mes priorités qui est de terminer avant l'été mon livre *Lever de soleil sur la vie* .

Début juin, je pose le point final à mon texte. Composer, rédiger, corriger cela nous a demandé une concentration importante. De ce fait, nous rêvons tous les deux à de grands espaces tranquilles où nous pouvons apaiser notre cerveau. Nous décidons de partir randonner dans la Sierra Nevada Andalouse. Grimper à plus de 3000 mètres va nous permettre de nous vider la tête. Nous avons besoin de faire vibrer notre corps dans l'effort physique, de sentir le cœur s'emballer dans la poitrine, la sueur couler afin d'évacuer les toxines.

Nous voici gravissant des sommets dominés par le monde minéral, pas un bruit, pas un individu pour perturber notre détente. Quelques petites gelées lors de nos bivouacs à plus de 3000 mètres nous rafraîchissent la mémoire et réveillent des idées bien rangées, emprisonnées dans la toile sagement tissée par dame araignée. Le concept de la Via-Algarviana sort de sa boîte poussiéreuse et trotte doucement pour frapper à la porte en murmurant : *je suis toujours là, ne m'oublie pas.*

Il est vrai que les étapes de plus de 30 kilomètres que nous effectuons dans ce massif avec un sac à dos d'environ 15 kg et un important dénivelé me laissent miroiter la possibilité de parcourir avec un équipement léger de plus longues distances. Cette pensée me harcèle et quotidiennement se présente à l'entrée de mon encéphale. Je n'en dis mot, mais je ressasse et cela renforce l'idée. Elle grossit comme la boule de neige que l'on roule au sol. Je grimpe un sentier étroit et très caillouteux pour atteindre l'un des sommets qui fait face au maître des lieux le Mulhacen et ses 3478 mètres. À cet instant, une voix au fond de moi me parvient comme cela m'est déjà arrivé à certains moments dans ma vie. Elle me chuchote :

— Pascal c'est un super défi que de courir la Via-Algarviana l'année de tes 70 ans et comme le 7 est à l'honneur part donc le 7 du mois de mars c'est la période idéale.