

## Transmarocaine 2010 : une belle victoire au général de l'équipe wilsa AFG en mixte !



Sebastien Sxay de Grenoble et karine Baillet du Touquet l'emportent devant de nombreuses équipes masculines, 1<sup>o</sup> victoire en mixte sur la course !  
Karine revient sur ces 5 jours de course !

Jour O, Dimanche 7 mars : « Un super accueil à mon arrivée à Essaouira par toute l'équipe d'organisation : Gilles, Jean François, Sabine... un dîner convivial de partage avec les autres équipes. Le décor est planté : la Transmarocaine allie sport, compétition, raid mais aussi découverte d'un beau pays et ses paysages, convivialité, échange et partage ! »



Jour 1, lundi 8 Mars Essaouira-Sidi Kaouki : « Au départ d'Essaouira, le programme du jour comportait 1,5 km à pied dans la ville, 3 km de kayak, 25 km de VTT puis 11 km à pied en orientation.

Départ lancé à 9h par le gouverneur.

La petite course à pied hors chrono de départ était sympa : nous avons visité les ruelles de la médina, puis direction la plage et les

bateaux.

Avec Seb, mon équipier nous avons pris un bon départ, arrivant en tête au point de transition. Le parcours : contourner un bateau au large et rallier le Oued après un tirage des kayak car il n'y avait pas beaucoup d'eau.

Point de transition ultra rapide puis VTT. Plusieurs choix étaient possibles.

Nous avons pris l'option des chemins dans les terres, c'était peu roulant : des cailloux, des portages, des sentiers hyper techniques. Plusieurs fois avec Seb, on se disait « pourvu qu'il n'y ait pas une piste plus roulante à proximité ». Nous avons progressé sans relâche. A l'approche du CP1, nous n'étions plus en tête, d'autres équipes avaient fait le choix de la route. Hésitation pour pointer la balise, nous y repartons à nouveau en tête. CP 2 puis CP 3. Là encore les choix d'itinéraires ont été différents dans la tête de course avec, pour nous, un choix peu payant car nous perdons un peu de temps... Après un VTT technique, assez physique et rapide (qui a fait un peu plus pour nous que 25 km) nous nous sommes tous retrouvés (4 équipes) au départ de l'orientation. Il s'agissait d'aller chercher un maximum de balises en 2h30 dans la pampa : un plateau avec végétation, cailloux, une pleine Nature ouverte pour nous ! Au départ nous avons couru avec l'équipe Lafuma « en jardinant » un peu sur la balise 11, puis nous avons retrouvé ST Just et Sten. Nous avons partagé ce moment d'orientation à 8. Dans la dernière montée nous avons un peu accéléré avec les Lafuma et avons enfourché rapidement nos VTT pour les 3 km restants. Mon VTT était crevé, je fini comme cela et nous terminons 2e à quelques secondes des 1<sup>o</sup>.

Un super bivouac nous attendait, massages et réconfort avant une 2<sup>o</sup> journée...



Jour 2 : Mardi 9 Mars autour de Sidi Kaouki: une belle bagarre en tête de course.

Après un départ rapide en trail sur la plage : 6km à fond, nous avons enchaîné les 10,6 km d'orientation avec 3 autres équipes: Lafuma, SSI informatique 29 et Bizu 28 et nous. Un beau parcours sur les crêtes et les paysages du bord de côte sur un rythme très rapide !

Lafuma a pris l'avantage sur cette section alors que nous avons perdu notre carton de pointage...le temps de revenir sur nos pas, environ 500 mètres, et nous avons rejoints les SSI et Bizu au parc d'assistance pied/VTT. Lafuma était à 5-6 mn devant. Nous sommes partis rapidement en VTT avec l'idée de remonter. Les bizu sont restés un moment avec nous avant de craquer un peu. Nous avons rejoint finalement les Lafuma à l'approche de la balise 13. Nous avons, les 2 équipes, imprimé un gros rythme pour finir au quasi sprint, avec ma roue à nouveau crevée (beaucoup d'équipes ont crevé ce jour avec les argousiers que nous avons rencontrés en nombre). Lafuma arrive 30 secondes devant nous. Les bizu réalisent une superbe section !

La bagarre en tête de course est excitante, dans un bon esprit, personne ne lâche rien ! Hors course, nous buvons et mangeons ensemble dans les superbes tentes de l'organisation !



Jour 3 Mercredi 10 Mars Tizguine-Toulkine: une superbe journée dans l'atlas marocain que je découvrais ! Du pur bonheur !

Nous avons commencé par une section de VTT 14 km et 930 m de dénivelé positif. Un départ rapide, nous sommes restés au contact des équipes de tête. Seb me tractait. Nous réalisons une superbe ascension et finissons à 3 équipes au sommet. La course d'orientation qui a suivie était splendide sur le plateau de Tulkine au milieu d'un paysage dévoilant les sommets enneigés, les collines verdoyantes. Pas facile physiquement. Nous avons enchaîné balise en balise les 3 équipes de tête toujours ensemble et continuons une belle progression. Au changement d'activité, 16 km à effectuer, nous sommes restés à 3 et avons profité jusqu'au bout du panorama offert, de la descente technique sur laquelle nous avons pris beaucoup de plaisir... Nous réalisons Seb et moi une belle étape qui nous positionne ce jour en tête, mais la course est encore longue.



Jour 4 Jeudi 11 Mars Toulkine-Amezmiz: Etape la plus longue du raid...

Elle a commencé par un trail en orientation sur le plateau de tulkine. La pluie a laissé place à un beau soleil et de superbes couleurs : départ super rapide des équipes. Les Sport 2000, motivés à bloc, ainsi que les autres équipes masculines comme les Sten, les Bizu et Go sport ont imprimé un gros rythme. Nous avons donc tous couru à fond, personne ne souhaitant se faire décrocher. La fin de section se déroulait dans un joli canyon. Nous avons avec les Sport 2000 pris un peu d'avance sur le reste du peloton. Puis VTT 25 km, nous sommes restés avec les Sport 2000 à rouler à un bon rythme, mais surtout à faire attention à l'orientation. Nous avons traversé des villages étonnants perchés dans la montagne, roulé dans le fond d'un oued (ruisseau) au milieu des falaises : splendide, physique aussi car le sol était mou ! Mais pas trop de contemplation, nous levons les yeux de temps en temps et restons sans cesse concentrés sur la course.

Section plaisante, roulante, nous sommes restés au contact de la tête de course comme prévu avec Seb, et sommes arrivés au PC2. Là, les équipes Sten et Go sport pernes nous ont rejoint. A nouveau le rythme s'est accéléré, nous étions tous à fond pour aller chercher la victoire d'équipe (et ne pas se faire battre !) La dernière bosse et le sprint final nous ont tous fait mal ! Passé la ligne d'arrivée au restaurant de la source bleue, nous avons pu échanger sur cette étape en savourant un thé vert. La transmarocaine est vraiment un beau raid !



Jour 5, vendredi 12 Mars : Amez Miz-Lac de Alla Takerkous : dernière grande étape du raid au départ d'amez Miz.

Petite section neutralisée dans la ville puis départ. Gilles a fait partir les équipes toutes les minutes dans un ordre que l'on ne connaissait pas au préalable. Nous sommes partis dans la première vague avec 19 mn d'avance ce matin au

classement général. Nous savions que les Lafuma essaieraient, sur cette étape, de jouer le tout pour le tout pour nous reprendre du temps. Nous sommes donc partis à fond, avec l'idée de ne pas perdre de temps.

A l'abord du CP1, ils nous ont rejoints ainsi que l'équipe Sten. Nous nous sommes accrochés pour rester à leur contact. Stratégiquement, c'était ce que nous devions faire malgré les envies de Seb d'essayer de prendre des options différentes. Ils ont essayé de nous lâcher plusieurs fois en tentant des attaques mais nous avons tenu bon toute la section de VTT, sur laquelle, nous avons pris moins de temps pour observer le paysage hormis à l'arrivée du Lac Lallah ! Superbe !

Puis c'est en course d'orientation que nous avons enchaîné, toujours à fond, 8km autour du lac, un véritable sprint !

Les Lafuma gagnent l'étape en nous prenant quelques minutes ! Nous conservons la tête de course. Finalement cette 5<sup>e</sup> étape a été courte en temps : 3 heures mais a puisé dans nos énergies et dans les forces qu'ils nous restaient après ces 5 jours de course.

Nous récupérons tranquillement au bord du Lac. L'accueil est comme chaque jour très sympa ! Convivial ! Et le massage de récupération de Hayat un régal ! Dernière étape demain à Marrakech, dans les jardins de la Menara.



Jour 6, Samedi 13 Mars : un épilogue dans Marrakech : échauffement en VTT en passant par la place Djema el fna, puis compétition sprint autour de la Menara : environ 3 boucles en VTT, 2 boucles en run and bike et 1 boucle à pied. C'était drôle et hyper physique. 1<sup>e</sup> tour : comme dans un critérium en cyclisme, il fallait réaliser de sacrées relances pour rester dans le peloton à chaque virage, les garçons des équipes masculines avaient de l'énergie ! J'ai décroché au 2<sup>e</sup>

tour, Seb m'a ramenée dans le peloton, on s'est accroché ! Puis bike and run, nous avons repris des places en faisant des relais court hyper intensif ! Puis à pied, Seb m'a tractée, nous avons lutté aux côtés des Lafuma avant de les laisser passer au sprint final : une épreuve ultra courte mais ultra intensive et drôle !

Nous avons fini en beauté, 3<sup>e</sup> de l'étape, vainqueur au général ! Nous sommes heureux ! »

Ma première participation à la transmarocaine ! Bilan d'une superbe semaine !

Je suis ravie de cette première !

Du bonheur, de la passion, de la générosité et, bien sûr, du sérieux et du respect de l'autre sont les clés de la réussite de cette Transmarocaine.

Côté ouverture: la Transmarocaine nous a offert une découverte du Maroc fabuleuse ! Entre Essaouira et Marrakech, ses plages, ses dunes et ses chemins rocaillieux, l'atlas à l'approche du plateau de Tulkine, et les collines enneigées, le lac lallah, les chemins, les oueds, les

villages... Nous en avons pris plein les yeux. Notons aussi le très bon accueil des marocains à notre passage!

Côté course : Une course très intéressante : technique en orientation, physique, stratégique, 4 à 5 heures d'effort pour nous en moyenne par jour et une compétition relevée entre les équipes de tête. Nous avons donné beaucoup d'énergie Sébastien et moi pendant la course mais nous nous sommes faits plaisir. Le format de la course permet à tous les raideurs d'y trouver son compte. Des portes horaires permettent à certains de couper des sections. C'est la course pour chacun à son niveau. La journée et le soir tout le monde se rassemble, échangent, c'est super !

Côté organisation : Je félicite grandement l'équipe de la Transmarocaine : Gilles, Jean François, Sabine... l'accueil, les sourires, la qualité de l'organisation, les bivouacs, les repas dans les tentes marocaines, les massages... Une équipe de passionnés, sympathique, qui nous donne qu'une envie : « revenir ».

J'ai souvent la question des raideurs qui me disent de vouloir passer sur un format de course plus long que le raid à la journée en France. La transmarocaine est un bon tremplin, je recommande vivement ce raid !

Bravo à tous et merci à mon équipier pour cette belle course réalisée, à toute mon équipe restée en France et mes fidèles partenaires !

Si je devais résumer cette semaine : Que du bonheur !

Quelques moments forts ?

Le levé du soleil sur le plateau de Tulkine où nous réalisons une épreuve de trail en orientation ! La beauté du site nature verdoyant, la couleur ocre des montagnes et les sommets enneigés au loin !

La bataille de l'épilogue : physique mais sympa !

Les bivouacs le soir et les repas dans les tentes marocaines : échange, ambiance, convivialité !

Le passage en VTT dans un oued au milieu des falaises !...

Le passage au souk de Marrakech à l'après course !