

SPORT ET NATURE



A l'assaut de la montagne

À Santamariaccia, course pédestre en montagne, qui a vu le jour en 2001 vient de connaître sa dernière édition. Les organisateurs ont fait le choix de se recentrer sur le club. Les projets ne manquent pas

L'équipe de la Santamariaccia prend volontiers de la hauteur dans l'île mais aussi à travers la planète à présent.

(Photos D.R)

La Santamariaccia, course pédestre dont l'objectif consiste à parcourir 18 kilomètres entre ciel et montagne à travers le Taravo, a pris fin avec l'édition 2010. Tandis que de nouvelles perspectives s'ouvrent pour le club - près de 100 licenciés au total - à l'origine de l'épreuve sportive. Dans ce cadre, la diversification de l'activité est jugée comme une priorité. La stratégie sport-nature de Toussaint Pasqualaggi, accompagnateur en montagne, président du club « A Santamariaccia » se veut globale. « Nous pratiquons aussi bien la randonnée pédestre, l'escalade, les raquettes, le ski de randon-

née, l'initiation au crampon - piolet, le canyoning, la rando aquatique et bien sûr la course à pied en montagne. »

La diagonale du fou

La rencontre avec la nature se fait par l'intermédiaire « de professionnels diplômés », précise le président. Au passage, l'accent est mis sur une culture de la montagne. Sur les sentiers escarpés, suspendu à une corde de rappel, au-dessus des ravines, on s'interroge volontiers au sujet du patrimoine biologique. « L'intérêt est de se familiariser avec la faune, la flore et au-delà avec tous les élé-

ments qui font l'identité des hauts sommets », explique Toussaint Pasqualaggi.

L'espace naturel exceptionnel pousse à l'écotourisme. La découverte en règle de la Ricutu, de la Restonica, du massif de Bavella ou du Venacais, se fait dans le plus grand respect du caractère des sites. Le volontarisme des montagnards de A Santamariaccia se matérialise « à notre niveau bien sûr, par la mise en œuvre de bonnes pratiques, en ramassant les papiers, les bouteilles plastiques et autres débris que nous sommes susceptibles de trouver. Nous faisons beaucoup de prévention au sein du club, en particulier à l'égard des plus jeunes. Nous sommes conscients d'évoluer dans un milieu très vulnérable. »

Dans l'univers de la haute montagne corse, le goût de l'exercice physique joue à plein. « Il ne faut pas craindre l'effort », de l'avis collectif. La balade ne se réduit pas à une partie de plaisir. Le principe s'applique à l'ensemble des membres du club, qu'il s'agisse « des gens qui veulent apprendre et pour lesquels nous adaptons la difficulté des activités » ou bien des montagnards confirmés. Autrement dit, « des sportifs, des gens qui ont une certaine facilité à grimper aux sommets en un temps intéressant », s'accordent à reconnaître les membres du club répartis entre Ajaccio, Bastia et Porto-Vecchio. Quelques-uns d'entre eux fréquentent avec assiduité les podiums insulaires et nationaux. « Nous comptons parmi

nos, par exemple, des coureurs reconnus, comme Patrick Henry qui a l'habitude de s'imposer dans sa catégorie V2, c'est-à-dire 50 ans, Christophe Aubert, qui se classe parmi les trois premiers à chaque compétition. Je pense encore à Martine Leca, à Lisel Dissler, vice-championne de France de course en montagne, 2^{de} de la Coupe de France de course en montagne. Nous avons aussi José Combo, détenteur du record du GR20. Elle a rallié Calenzana à Conca en 56 heures », énumère Toussaint Pasqualaggi.

Les performances accomplies et les compétences acquises ont conduit les athlètes de A Santamariaccia à se fixer des rendez-vous extrêmes. Le modèle de développement du club



privilegé désormais la compétition et l'aventure intense. Les Corses courent, toujours plus vite et plus loin. Il n'y a pas de mou dans les mollets. Ainsi, en octobre 2011, ils prendront le départ de la Diagonale des fous, soit 147 kilomètres du nord au sud de l'île de la Réunion. À l'assaut du Piton de la Fournaise, dans l'ambiance des Tropiques.

Hygiène de vie

Auparavant l'équipe de A Santamariaccia sera échauffée sur les chemins de la Sainte Baume et sur les pentes de quelques sommets emblématiques. La feuille de route est chargée et prestigieuse. Pas de temps mort. Les épreuves s'enchaînent tout au long de l'année. « Nous nous sommes liés d'amitié avec le Marseille Trail Club qui organise le trail de la Sainte Baume. Donc nous participerons à la prochaine édition de la manifestation. Entre juin et août 2011, nous envisageons de faire le Mont Blanc et le Cervin, en Suisse », confie Toussaint Pasqualaggi. En parallèle, la Corse demeurera une piste de course sauvage et éprouvante. « Notre objectif est d'être présents sur toutes les épreuves », affirme les sportifs. L'ambition est soutenue par deux séances d'entraînement hebdomadaires, le mardi et le jeudi. Le programme établi par Thierry Quilicé à Ajaccio et par Vincent Combo, à Bastia, structure la démarche. L'approche fait appel à du « fractionné sur piste, avec accélérations brutales sur 100 mètres suivies de moments de récupération sur une distance identique. L'exercice est complété par du fractionné en montée. Le but est de stimuler le cœur et les muscles en prévision d'un effort intense. » Pour se maintenir en forme et être fin prêt le grand jour, les coureurs parcourent chaque semaine entre 40 et 50 kilomètres en montagne. L'autre méthode pour accroître endurance et performance renvoie à une « hygiène de vie irréprochable. »

Les choses sérieuses se passent aussi à table : « Nous suivons un régime alimentaire spécifique. Une large place est accordée aux sucres lents, compte tenu de l'énergie dépensée. Nous sommes aidés par des diététiciens. » Un corps sain ne suffit pas. Il doit être associé à des états d'âme positifs. Pour gagner, il faut le moral approprié. « Il est indispensable de s'appliquer à ce que l'on fait et surtout d'y croire », insiste Toussaint Pasqualaggi.

Les fouteurs de sentiers et d'éboulements ignorent le défaitisme et les doutes.

Véronique EMMANUELLI

18 kilomètres en altitude

« Nous préférons arrêter dans de bonnes conditions. Alors nous avons mis de la hauteur ». Le souhait de Toussaint Pasqualaggi et de toute l'équipe de « A Santamariaccia » a été exaucé. En témoigne le nombre record de concurrents. Pour cette dernière et 10^e édition de la course pédestre, le 5 juin 2010, 349 athlètes - le plus jeune a 16 ans et le doyen, 74 ans - et 20 clubs sportifs étaient sur la ligne de départ à Santa Maria Sicché. L'épreuve, gérée par 100 signaleurs éparpillés sur l'itinéraire, ponctuée par quatre stands de ravitaillement et cinq points de contrôle, s'est terminée par la victoire conjointe de Régis Roux et Yasid El Madi.

La manifestation s'est achevée dans l'enthousiasme sportif et dans une ambiance conviviale, entre boeuf à la broche et musique polyphonique. Au milieu de la fête, l'émotion était vive. Sans doute parce qu'il y a des scènes qui émeuvent plus que d'autres et dont le souvenir perdure. « J'ai eu un pincement au cœur au moment de donner le coup d'envoi », confie le président de A Santamariaccia. L'instant a ramené Toussaint Pasqualaggi au tout début des années 2000. « Je pratiquais la course à pied et j'étais accompagnateur à l'époque. J'avais l'habitude de m'entraîner sur les hauteurs de Santa Maria Sicché. »

Le sport est sensible à la beauté du paysage. Le panorama et ses fluctuations lui inspirent des idées de partage et de compétition. « J'en ai parlé à des amis. Nous avons décidé de nous mettre au travail. » Les « passionnés de montagne » nettoient les sentiers et définissent un itinéraire : « 18 km de vraie montagne avec 1500m de dénivelé positif, des montées très physiques, des descentes techniques ». A Santamariaccia voit le jour en 2001. 130 athlètes inaugurent la manifestation. Ils seront 250 l'année suivante. Les effectifs s'étofferont de manière continue et prendront une coloration internationale. Belges, Anglais, Yougoslaves, par exemple, souffrent sur les versants pierreux de A punta Urghjiva et de A punta Mailla.

