



28 novembre 2017, le grand jour est arrivé ! Décollage d'Orly pour Dakhla via Casablanca. L'aventure du Morocco Swim Trek 2017 a commencé. Deux ans de préparation depuis la découverte de ce TREK à son lancement en 2015. La préparation progressive sur deux ans m'a mis en confiance, avec, pour assurer le coup, un 28,5 km sur 4 jours à Cassis début novembre 2017. Seul doute subsistant, les conditions de mer à Cassis étaient très clémentes, à Dakhla, il faudra probablement ajouter le vent, les vagues et la marée.

L'arrivée de nuit à l'aéroport de Dakhla ne permet pas de saisir tout de suite la beauté de la lagune, mais la longue ligne droite en convoi de minibus pour rejoindre le fond de la lagune depuis l'aéroport, nous laisse entrevoir dans les faisceaux des phares un paysage désertique hors du commun.

Le réveil le 29 au matin nous jette en pleine figure le paysage sublime d'une lagune entourée de sable et de dunes à perte de vue et inondée de soleil dans un silence dont la vie quotidienne nous avait fait oublier la nature. L'Océan Vagabond, complexe hôtelier nous accueillant, est comme une petite oasis de verdure fiché sur les flancs d'une dune.

Mais pas de temps à perdre, il faut accomplir rapidement les formalités d'arrivée avant le lancement officiel du TREK en présence des autorités marocaines et surtout le départ de la première épreuve à marée haute car il faut synchroniser les courses avec la marée pour pouvoir effectuer des départs et des arrivées avec une profondeur d'eau adaptée et des conditions de courant optimales.

### 1<sup>ère</sup> étape : Dragon Island - 6,5 km





Pour cette première épreuve qui relie l’Océan Vagabond à l’île du Dragon, les conditions météo et marée sont idéales. Vent nul, mer d’huile et léger courant de marée favorable. Dès les premiers mouvements de bras, une sensation de bonheur nous envahit, celui de nager dans cette magnifique lagune et de faire partie des privilégiés qui ont la chance le faire. A chaque respiration on voit l’immensité de ce paysage de sable et ressent une communion totale avec cette nature sauvage et silencieuse. Je recherche la glisse optimale et garde à l’esprit de m’économiser pour la suite des évènements. Les sensations de glisse sont très bonnes et la pointe nord de l’île du Dragon arrive vite. A ce moment, on croit être arrivé, mais la longueur de l’île crée la surprise. Les 6,5 km semblent interminables, mais la récompense est là à l’arrivée sur ce gros caillou aux aspects lunaire et sauvage. L’organisation et le soutien logistique sont parfaits, tout est prévu sur l’île pour l’accueil et le ravitaillement, sans compter sur une ambiance conviviale qui n’a rien à voir avec une ambiance compétition. Le TREK est bien lancé, et promet encore trois journées formidables.

## **2<sup>ème</sup> étape : White dune - 8,5 km**

Deuxième étape, on allonge un petit peu. Les courbatures de la première épreuve ont disparu, la séance de yoga quotidienne du milieu de l'après-midi y étant peut-être pour quelque chose aussi. Des petits bateaux de 10 places nous ramènent sur l'île où le départ doit être donné pour rejoindre la rive Est de la lagune au niveau d'une magnifique dune blanche. Cerise sur le gâteau, pendant la traversée deux dauphins nous croisent et même nous accompagnent pendant un bref moment magique !

Le tracé, une longue ligne droite vers l'Est pour rejoindre la rive de la lagune puis une remontée au Nord pour atteindre l'arche d'arrivée. Traduit en condition de course, 6,5 km avec faible courant de marée de travers du 4<sup>ème</sup> au 6,5<sup>ème</sup>, puis 2 km face au courant de marée. Sur les 6 premiers km j'arrive à nager avec un groupe et perçois pour la première fois de ma courte expérience d'eau libre tout l'intérêt de cette posture. C'est presque comme rouler en peloton à vélo et présente l'avantage de se concentrer sur sa nage pour rester accroché au groupe et de moins penser à la distance restant à parcourir. Mais là où l'épreuve a changé de physionomie, c'est quand le vent s'est levé pour les trois derniers km. Les deux derniers kilomètres face au courant de marée sont un calvaire pour moi. Plus question de s'économiser si on veut avancer, sinon, c'est du sur-place. Les bras sont douloureux à un point que je doute sur ma capacité à tenir le 10 km le lendemain, mais pas le choix, il faut terminer l'épreuve. Je ne suis plus dans un groupe de nageur, mais seul. Je me concentre sur la nage, et pense à bien sortir le coude de l'eau et relâcher les bras sur le retour aérien. Cette deuxième étape avait été annoncée comme la plus dure au briefing de la veille, elle a tenu sa promesse. A l'arrivée, les organisateurs essaient de nous rassurer en nous promettant un 10 km facile en comparaison. L'arrivée au campement de toile est hors du temps ! La logistique parfaite, et en prime, un encadrement très rassurant des forces de polices auxiliaires pour assurer la sécurité de l'épreuve. Le confort en plein désert ! Soirée au feu de camp avec chanteuses marocaines, et cérémonie traditionnelle de thé marocain.

Briefing pour le 10 km ; bonnes conditions, mais il faudra partir tôt pour profiter au maximum de la marée haute avant qu'elle ne descende.

## **3<sup>ème</sup> étape : Lagoon marathon - 10 km**

Pour l'avant-dernière étape, départ depuis la dune blanche pour longer la côte sur quasiment 10 km. Lever 6 heures pour départ 8h00. Jusque-là tout va bien, mais à une demi-heure du départ, on nous annonce que le départ est différé à cause d'un brouillard trop épais empêchant la sécurité et les arbitres de se mettre sur place dans l'eau. Tout le monde traduit, les 10 km seront donc effectués contre la marée descendante du premier au dernier. Et en prime, un bon vent se lève. Finalement, la prise de conscience de la difficulté de l'épreuve dès le départ permet de mieux la gérer mentalement. Comme pour la veille, il faut rester efficace sans s'épuiser, et côté moral, je me concentre uniquement sur la prochaine bouée à atteindre sans penser à autre chose et surtout pas la distance restant à nager. On prend sur 8 km le vent et les vagues de plein fouet, on boit régulièrement une gorgée d'eau de mer et on vient littéralement taper dans les vagues à maintes reprises. Je ne trouve pas de groupe dans lequel m'intégrer, mais arrive toujours à un suivre un et le remonter doucement, ce qui est très bon pour le moral. La fin de l'épreuve arrive à me surprendre, je n'ai pas vu passer les 10 km, et au final, les bras et les épaules sont moins douloureux que pour la fin du 8,5 km. Ça y est, on est arrivé au bout, il n'y a pas de raison de ne pas pouvoir boucler les derniers 5 km du lendemain. On commence à savourer le bonheur d'avoir tenu le défi, essentiellement personnel, d'avoir fini ce fabuleux Morocco Swim TREK. La séance du lendemain de 5 km s'annonce presque comme une séance de récupération.

Le « briefing » du soir pose un bémol sur l'optimisme général de la facilité de la dernière épreuve ; si les conditions de marée seront optimales, a priori, pas de courant de marée contraire sous réserve de ne pas traîner non plus, mais un fort vent de face avec vagues sont annoncés. Le 5 km s'annonce encore sportif, d'autant que tout le monde va se lâcher sur cette dernière épreuve.

#### **4<sup>ème</sup> étape : Océan Vagabond - 5 km**



Les prévisions météo étaient bonnes, un bon vent du nord s'est levé. Sitôt passée la première bouée, on remonte face nord avec des conditions équivalents à celles du 10 km. Le dernier 1,5 km tout au fond de la lagune est un peu moins agité au niveau du plan d'eau. C'est bel et bien fini, le MST 2017 est bouclé. Que du bonheur, des bonnes sensations dans l'eau, des bons souvenirs. Les séances photo finish de l'épreuve les pieds dans l'eau sont le reflet d'une ambiance formidable où chaque nageur a pris du plaisir personnel à nager, échanger sur sa passion avec les autres nageurs de toutes nationalités.

La force du MST, c'est ce côté défi personnel collectif qui en fait tout le charme. Bien sûr, il y a aussi les championnes et les champions auprès desquels on reste fier de nager.

Côté arbitral et logistique, rien à dire, tout est quasiment parfait. Les ravitailleurs sont au service des nageurs à un point tel que l'on percevait le bonheur qu'ils avaient de nous reconforter par leur ravitaillement, et avec un sourire permanent.

Côté résultats, je suis content d'avoir terminé ces quatre épreuves avec la sensation finale de pouvoir encore progresser car mieux conscient de mes capacités et mes limites, mais également conscient des progrès qu'ils me restent à faire.

En conclusion je tiens à remercier tous les Beaumont triathlètes qui m'ont suivi et encouragé sur WhatsApp tout au long de cette épreuve en espérant leur avoir donné envie de la faire l'année prochaine avec moi.



Jean-Luc