

## Mon Marathon des sables 2019

*A mon grand-père Papi André, qui est parti pendant cette semaine si spéciale, que j'aime de tout mon cœur et pour toujours.*

Ne sachant pas trop par où commencer je vais emprunter les mots d'une championne, que j'ai eu la chance de rencontrer lors de ce Marathon des sables, Laurence Klein, 3 fois vainqueur du Marathon des sables, qui résume parfaitement les choses. Le marathon des sables, « c'est un condensé de vie, on passe par des joies, des pleurs, du plaisir, et surtout un dépassement de soi. [...] On met le disque dur à zéro. [...] En rentrant, on a l'impression de perdre une famille ».

En effet, si l'aventure sportive est intense, elle s'efface dans les souvenirs au profit de l'aventure humaine, des rencontres faites sur le bord du chemin, dans la tente, dans l'équipe, au bivouac. Car si sur une course d'un jour on échange souvent des regards, des sourires, des encouragements avec ses compagnons de route, la nature même de la course par étape démultiplie ces liens, les rend plus nombreux et plus forts. Ajoutez à cela le partage d'un bivouac aux conditions spartiates et les ingrédients sont là pour créer des souvenirs communs indélébiles.

Mais l'aventure commence bien avant l'arrivée dans le désert. Elle a commencé pour moi à l'automne 2017, quand mon ami Stéphane m'a soufflé à l'oreille que Terdav envisageait de remonter une équipe pour 2019. Après quelques recherches, les kilométrages et barrières horaires inscrites sur un post-it n'ont plus quitté mon ordinateur. Ainsi quelques mois plus tard quand la proposition s'est faite officielle, une partie du chemin était fait dans ma tête et j'ai accepté dans la minute. Quoi de plus logique pour moi, coureuse à pied depuis plus de 15 ans, amoureuse du désert et des grands espaces depuis toujours, de lier ces deux univers dans cette aventure.

Des mois, deux beaux trails, de nombreux entraînements et nombreuses heures sur Internet plus tard, me voici début 2019, le dos enfin débloqué, prête pour la dernière ligne droite de la préparation.

Course, ski de fond, ski de rando, étirements, les entraînements s'enchaînent avec beaucoup de plaisir.

Mi-février, direction Arcachon pour un week-end d'entraînement dans le sable et la rencontre avec toute la bande qui constituera l'équipe Terdav : l'aventure commence vraiment. Leurs conseils me sont précieux et je peux enfin commencer à préparer réellement mon sac, élément central du MDS. Car comme le dit si bien Damien : « Au Marathon des sables, tu vis dans ton sac ! ».

Tableaux excel, comptage de calories, pesage de tous les éléments essentiels, suppression des moindres étiquettes ou emballages pour gagner quelques grammes de plus, ce jeu m'amuse au plus haut point !

Dernier entraînement, dernier emballage, dernière douche, ça y est on y est enfin ! Les retrouvailles avec l'équipe à l'aéroport sont pleines d'excitation et d'interrogations à la fois : « qu'est-ce que tu as pris ? il pèse combien ton sac ? t'as couru combien de kilomètres ?... » Mieux vaut rester dans sa bulle pour ne pas laisser le doute s'installer.

Quatre heures d'avion, deux heures d'attente à l'aéroport, un accueil chaleureux par Patrick Bauer et les bénévoles, six heures de bus, deux pauses en plein désert plus tard,

nous arrivons enfin au bivouac, il fait nuit noire. Nous prenons nos quartiers dans les tentes, profitons du délicieux et copieux dîner avant de nous coucher pour notre première (fraîche) nuit dans le désert.

Le lendemain est consacré aux contrôles administratifs et techniques, une longue journée, à faire plusieurs fois la queue sous le soleil pour se voir finalement attribuer son dossard, rendre son sac de voyage et s'approcher peu à peu de la réalité de la course. Briefing général et séance de collage d'élastoplaste sur les épaules et dos de toute l'équipe viennent conclure cette longue journée.

### **Dimanche 7 avril - étape 1**

ENFIN ! Nous y sommes ! Derniers préparatifs tranquilles et nous rejoignons le peloton sous l'arche de départ. Emotion, encouragements de tous, Highway to hell à fond, forcément je pleure ! Et c'est parti ! En courant, à un bon rythme à mon goût. Largement suffisant vu le poids du sac. Il pèse officiellement 8,9 kg mais cela me paraît beaucoup donc j'ai décidé que le peson était faux et qu'il ne faisait que 7,5 kg... C'est meilleur pour le moral ! Quoiqu'il en soit, c'est lourd et ça va faire mal aux épaules pendant plusieurs jours, parfois même très mal... Mais on s'en doutait bien...

Cette étape de 32 kilomètres est assez roulante, beaucoup de regs, ces plateaux caillouteux qui s'étendent parfois à perte de vue, quelques villages traversés, et des dunettes pour finir, histoire de s'échauffer pour le lendemain. A chaque CP, les bénévoles nous donnent une bouteille, nous rappellent de prendre nos pastilles de sel et nous encouragent chaleureusement. Je termine en 4h18, contente d'en terminer mais sans avoir trop forcé. Le MDS est une course de gestion, et mon manque d'expérience récente sur les courses par étape me pousse à la prudence.

L'après-midi est occupée au repos, la toilette, la lessive, le soin des ampoules à l'infirmierie encore pas trop pleine, le message à envoyer à la famille, le courrier reçu des proches - toujours un super moment -, les échanges d'impression avec tous les copains sur cette première étape, etc. Le premier repas de lyophilisés au feu de bois clôture la journée.

### **Lundi 8 avril - étape 2**

C'est l'étape des dunes ! Merzouga ! Une bonne dizaine de kilomètres de reg pour s'échauffer et les voir grandir à l'horizon au fur et à mesure que l'on s'approche. Puis c'est parti pour plus de 13 kilomètres ininterrompus de dunes, un paysage fantastique ! Je sors les bâtons et trouve mon rythme, dans les traces dans les montées, cherchant le hors trace sur les plats et relâchement dans les descentes. Ca se passe plutôt bien, il fait chaud mais il y a du vent. Je discute avec quelques compagnons de route : Christelle, Marc, Jean-Claude et retrouve avec plaisir Benoît qui dessine sa propre trace jusqu'à la sortie des dunes et le CP2. Les 7 derniers kilomètres de reg sont un peu fastidieux, avec beaucoup de vent et une arrivée qui se fait attendre. Je finis toutefois satisfaite, en 5h41, légèrement en retrait au classement, le sable ne semble pas être mon point fort. Le bivouac est pour l'instant balayé par le vent et les activités de l'après-midi sont rendues plus difficiles. Il se calme toutefois au coucher du soleil pour nous permettre de passer une bonne nuit.

### **Mardi 9 avril - étape 3**

Nous avons maintenant nos petites habitudes et la préparation du matin se passe bien. C'est un peu une étape de transition entre les dunes de la veille et la longue du

lendemain qui reste dans un coin de la tête et me passe l'envie de me mettre dans le rouge. Le Marathon des sables est une course de gestion, surtout dans l'inconnu d'une première fois, et je reste encore prudente aujourd'hui. Le terrain est varié et les paysages magnifiques, notamment la dernière section avant l'arrivée, dans les dunes, aussi laborieuses pour mes jambes qu'esthétiques pour mes yeux ! Je finis dans le même temps que la veille, contente de n'avoir pas puisé dans mes réserves sur ces trois premières journées. Je sais maintenant soigner mes ampoules toute seule et n'ai donc que la première queue à faire chez les médecins. L'ambiance ce soir est particulière, la tension monte avant l'étape de vérité du lendemain ! Les dieux du désert ont du le sentir car c'est cette nuit qu'ils ont choisi pour modifier la direction du vent en pleine nuit, nous obligeant à retourner toute la tente, réveiller Jean-Lou qui ne s'était rendu compte de rien et réorganiser tout notre matériel. Un bon moment d'agitation pour une bonne partie du bivouac !

### **Mercredi 10 avril - étape 4**

Ca y est, c'est « la longue » ! Le juge de paix du Marathon des sables, où tout peut arriver. L'appréhension est palpable au départ. Je cours pas trop mal jusqu'au CP 2, à part dans le sable et quand ça monte. J'accuse un peu le coup après les 6 kilomètres de dunes qui suivent le CP2. Heureusement je me fais « ramasser » par des alliées de circonstance, Noémie et Sophie qui me relancent dans la traversée d'un grand lac asséché. Le paysage est magnifique et le passage d'un djebel nous permet d'en profiter pleinement. Je m'accroche dans les dunes qui mènent au CP3, voyant les deux Eric et Benoît me dépasser visiblement sans effort ! Comme à mon habitude, je ne traîne pas au CP et repart, pas bien vite, encore dans les dunes. Si la chaleur nous a jusque là plutôt épargnés il fait maintenant près de 35°, le soleil est encore haut, le vent est tombé et je suis un peu assommée, et seule. Les coureurs élites, partis 3 heures après nous, me doublent les uns après les autres et c'est impressionnant de voir la vitesse à laquelle ils courent, même dans le sable. Thomas s'arrête quelques minutes pour discuter avec chacun avant de repartir à la poursuite de ses concurrents espagnols ! Nous remontons un oued pendant 8 kilomètres jusqu'au CP 4. Le terrain est propice à la course mais la fatigue se fait sentir et c'est avec grand plaisir que je retrouve Benoît avec qui nous rallions le CP 4 d'un bon pas. Nous essayons bien de nous accrocher à Eloi qui a l'air d'avoir des ailes mais c'est trop dur. Je ne le sais pas encore mais je ne vais plus guère courir d'ici à l'arrivée, perdant ainsi une quarantaine de places au classement. Je repars seule du CP4, dans le vent de sable, et je vais finir la plupart des 26 derniers kilomètres seule, ceci expliquant sans doute en partie que je n'arrive pas à recourir. Comme quoi les copains et compagnons de route sont un élément essentiel pour avancer dans les moments difficiles. Le coucher de soleil est magnifique et la nuit s'installe, transformant l'atmosphère et accentuant la solitude. Je marche comme un robot dans les longues lignes droites caillouteuses où il faudrait courir... Une petite ascension, quelques kilomètres avant le CP6 me relance un peu, d'autant plus que je rattrape Laurence, en grande difficulté à ce moment là mais qui trouve malgré tout l'énergie pour m'encourager. Je suis rejointe après le CP6 par Mireille et Olivier, qui une fois de plus me « ramassent » et m'emmènent avec eux vers l'arrivée. Nous arrivons même à courir les 700 derniers mètres et passons la ligne d'arrivée main dans la main, un grand moment ! Je rejoins ma tente où Eloi est déjà arrivé, Eric est sur mes talons, Benoît nous rejoint rapidement, puis Joël. Je suis complètement cassée. Si j'ai eu l'impression de gérer les trois premières étapes, elles ont malgré tout laissé des traces et l'enchaînement des efforts se payent. Place à une bonne nuit de repos.

### **Jeudi 11 avril – journée de repos**

Ce matin pas de réveil ! Le bivouac s'anime tout doucement. Dans notre tente, Jean-Lou et Lionel sont rentrés dans la nuit, il manque Marion... Elle arrive tranquillement vers 9 heures, ayant choisi de passer la nuit au CP5 pour mieux récupérer et profiter de la fin de parcours aux plus belles heures de la journée !

Contre toute attente je n'ai mal nulle part, le sommeil a fait son œuvre et j'ai bien récupéré. La journée, bien agréable, passe tranquillement, au rythme des soins, repas et siestes, mais surtout des discussions passionnées sur nos ressentis lors de cette étape. Nous nous projetons aussi rapidement sur l'étape du lendemain, au bout de laquelle la médaille nous attend !

### **Vendredi 12 avril – étape 5**

C'est l'étape marathon, la dernière qui compte vraiment. J'ai mal dormi, sans doute à cause des siestes de la veille et de l'excitation de la dernière ligne droite. Le départ est à 7h30, les préparatifs plus rapides que d'habitude. J'ai mal aux pieds, avec une nouvelle ampoule sur le talon. Je sais que ça va aller mieux en courant mais j'ai un peu d'appréhension. Le départ est donné au peloton amputé des 150 premiers qui partiront trois heures après. Il fait frais et tout le monde part vite. Devant, les ouvreurs du jour, peu habitués à chercher le chemin, font un détour inutile et tout le monde se retrouve un peu éparpillé. Le terrain est plutôt dur et ça court bien. On devine rapidement la direction générale qui va nous mener au pied du Djebel El Oftal par un itinéraire difficile à imaginer de loin. Après 5 km en 32 minutes (!) j'attaque la montée en compagnie de Cactus, le chien devenu emblème de cette 34<sup>ème</sup> édition. Je me replace un peu dans les premiers passages raides et passe ainsi le passage de corde sans embouteillage. C'est magnifique et je me sens super bien ! La descente est technique et caillouteuse, je me fais super plaisir et double beaucoup de monde. Tous les voyants sont au vert ! Je rejoins rapidement le CP1, où je retrouve Antoine. Nous repartons ensemble pour une interminable ligne droite : 10 kilomètres de reg. J'appréhendais cette partie mais nous nous accrochons bien ensemble et maintenons un rythme élevé. J'arrive au CP2 « à fond », ne comprenant pas trop ce qui se passe dans mes jambes, mais j'en profite ! Je reste prudente malgré tout et repars en marchant pour prendre le temps de me manger. En effet, le rythme plus soutenu aujourd'hui modifie ma consommation énergétique et mes repères. Je repars en courant dès que possible. La traversée d'un lac asséché est propice à la course. J'ai toujours les jambes de feu, je me dis que ça ne devrait pas durer mais je décide de tirer au maximum et on verra bien ! Elles tiendront (presque) jusqu'au bout... Au bout du lac, nous atteignons le pied d'un relief sablonneux, le changement de rythme est appréciable. Laurence me rattrape au pied de la montée et ses encouragements me donnent des ailes pour la suite. Nous arrivons ensemble au CP3 et je repars devant, toujours dans un état second. La dernière difficulté du jour commence par un long faux plat montant dans un terrain sablonneux. Laurence me rattrape et me double, c'est son terrain et sa foulée est impressionnante de facilité, là où j'ai l'impression de déployer une énergie démesurée pour ne pas avancer ! Le sommet du Djebel Mahdid Al Elahau est plus caillouteux et j'arrive à relancer un peu, mais je sens que je commence à être sur la réserve... On aperçoit le bivouac en contrebas dans la plaine ! Une super descente dans une dune et il ne reste que quelques kilomètres, sablonneux et difficiles. Le sable est mou, l'hypoglycémie s'installe, et c'est au mental que je finis les derniers kilomètres pourtant légèrement descendant. Mais quel bonheur de franchir cette ligne ! L'émotion m'envahit et j'éclate en pleurs dans les bras de Patrick

Bauer ! Quelle étape ! Quelle course ! Je salue ma famille et mes amis à la webcam et arrive au bivouac sans parvenir à arrêter mes larmes. Je retrouve Laurence et nous traversons le bivouac encore vide jusqu'à nos tentes. C'est un moment indescriptible. Je mange, bois et reprends peu à peu mes esprits, sans avoir vraiment envie de sortir de ce rêve.

Cette belle étape me permet de remonter au classement : je finis 229<sup>ème</sup>, 19<sup>ème</sup> femme, 6<sup>ème</sup> Française. C'est la cerise sur le gâteau !

Je retourne à ma tente poser mes affaires, laissant Laurence nettoyer soigneusement le sol de ce qui s'avèrera être la tente de ses voisins ! Le bivouac se remplit peu à peu et nous nous retrouvons au fur et à mesure, échangeant nos félicitations et ne quittant pas nos médailles. Nous rejoignons l'arrivée pour accueillir tous les copains et tous les concurrents. La pression de la course est terminée, pas besoin de soigner la récup, on profite simplement, en essayant de ne pas trop penser que c'est bientôt la fin de l'aventure. L'équipe est presque au complet pour accueillir Lionel et Quitterie, que nous accompagnons sur la ligne d'arrivée en chantant !

Plus que jamais ce soir le bivouac a des airs de colonie de vacances. Si les festivités prévues par l'organisation ne sont pas à la hauteur, la joie partagée suffit à rendre la soirée inoubliable.

### **Samedi 13 avril – étape 6**

Pour cette dernière nuit dans le désert, on peut dire que j'en ai profité pleinement ! Le vent s'est engouffré toute la nuit sous la toile et je suis recouverte de sable ! Personne n'a bien dormi, trop d'émotions ! Le départ tardif nous permet de nous préparer tranquillement. L'étape est très courte et symbolique mais il faut malgré tout repréparer les pieds pour pouvoir enfiler les chaussures et marcher sans trop de douleurs. Nous montons sur une petite butte qui surplombe le bivouac pour s'offrir une vue d'ensemble et s'imprégner une dernière fois de ces images.

L'étape en elle-même est finalement très agréable, une petite marche de récupération qui permet de discuter tranquillement. Nous rejoignons ainsi la route au village de Sidi Ali. Nous privatisons un bus pour prolonger l'ambiance de colonie de vacances. Je dors peu malgré la fatigue.

Après 6 heures de bus, nous arrivons à notre hôtel à Ouarzazate et reconnectons avec la civilisation. La douche est forcément un grand moment, les deux premières à la suite ne suffiront pas tout à fait à retirer une semaine de crasse, comme nous le verrons par la suite... Symboliquement, elle marque le retour à la civilisation et la fin d'un état parallèle dans lequel nous avons vécu pendant une semaine.

Terdav nous invite dans un très beau restaurant, le Jardin des Arômes, où nous nous délectons de tajines de poulet et de bœuf dans un décor d'oasis luxuriante. Etant donné le manque d'habitude de ces dernières semaines, la fatigue et la déshydratation, le vin qui les accompagne nous monte vite à la tête !

### **Dimanche 14 avril – journée libre à Ouarzazate**

Force de l'habitude, je suis réveillée à 6 heures ! Petit déjeuner au soleil au bord de la piscine, c'est génial !

Nous partons ensuite au marché, guidés par Mohammed qui nous indique les meilleures boutiques pour faire nos achats de souvenirs : quelques bricoles pour les enfants, quelques pâtisseries. Après un déjeuner interminable sur la place centrale, place à l'autre grand moment du voyage : le hammam. Un vrai moment de culture locale, partagé avec Laurence et Pascale. C'est là, sous les frottements du gant de Loubna, que

l'on réalise la crasse qu'il restait encore sur nos corps ! Bien récurées, un petit thé à la menthe complète cet après-midi couleur locale.

Le dîner le soir à l'hôtel est succulent et les conversations se tournent peu à peu vers le retour à la maison mais aussi sur les autres projets à venir et l'envie de se retrouver pour de nouvelles aventures.

### **Lundi 15 avril – retour en France**

Le réveil matinal est difficile, la fatigue s'accumule encore. Le voyage se passe bien et c'est avec émotion et regret que toute l'équipe se sépare à Paris.

Après quelques jours et la rédaction de ce récit plus tard, je ne peux que confirmer les mots de Patrick Bauer : « Il y a un avant et un après Marathon des sables ». D'autant plus que j'ai eu la chance de le faire dans des conditions uniques, entourée d'une équipe exceptionnelle et enrichies par la rencontre de très belles personnes. Je ne sais pas si j'aurai l'occasion de le refaire, mais si oui, ce sera forcément autour d'un projet humain fort.

Je suis encore un peu dans le désert. Le quotidien reprend peu à peu ses droits, les félicitations et allusions vont se faire de plus en plus rares, les messages sur Whatsapp aussi. Mais au fond de moi et de chacun de nous tous, cette aventure restera pour toujours un moment exceptionnel et inoubliable.

### **Mes plus vifs remerciements à (attention ça va être long !)**

\* Allibert Trekking et Terres d'aventure, sans qui rien de tout ça n'aurait été possible.

\* Nos capitaines d'équipe Lionel et Eric.

\* Mes compagnons de tente :

Marion, qui n'a jamais perdu sa bonne humeur malgré ses « cloches » impressionnantes sur les pieds.

Benoît, le doc, qui a pris soin de nous à chaque instant, grâce à ses compétences de médecin et d'architecte en tente berbère.

Eloi, qui une fois son sac un peu optimisé nous a tous bluffé !

Eric, le caresseur de dunes, au pas léger et bras ballants, croisé de nombreuses fois au long du chemin et si proche au classement final.

Jean-Lou, et son sourire ineffaçable,

Joël, l'homme qui n'a pas d'ampoule,

Et Lionel, qui doit avoir récupéré la part d'ampoules de Joël !

\* Toute l'équipe Terres d'aventure, sans qui l'aventure n'aurait sûrement pas eu la même saveur, et en particulier les filles : Charlotte, Claire, Florence, Isabelle, Lisa, Pascale, Quitterie, qui m'ont conseillée, encouragée et soutenue.

\* Laurence, championne au grand cœur, avec qui j'ai partagé mes meilleurs moments mais aussi mes plus difficiles.

\* Tous les amis qui ont partagé mes entraînements : Mathieu, Nico, Mag, Tiphaine, Lorraine, Marie...

\* Stéphane qui a toujours cru en moi et avec qui j'aurais tellement aimé partager cette aventure.

\* Mes amis d'Allibert qui ont supporté mon obsession pour le MDS au quotidien et ont réussi à me faire pleurer à mon retour au bureau grâce à leur gentillesse

- \* Toute l'équipe d'Allibert qui m'a encouragé et dont les messages m'ont fait chaud au cœur
- \* Débo, qui a surmonté sa déception pour me soutenir malgré tout jusqu'au bout.
- \* Tous les amis qui m'ont soutenu : Caro, Nico, Yannick, Laurence, Marie...
- \* Ma kiné, sans qui je ne serai peut-être encore pas capable de regarder mes pieds le matin !
- \* Mon Papa et ma Maman, qui ont été mes premiers fans.
- \* Mon mari Olivier qui m'a soutenu tout au long de cette aventure, de sa longue préparation au dur retour à la réalité.
- \* Mes enfants qui m'ont encouragé et supporté mes absences et ma concentration sur cet objectif.

*Aurélie Mansiot, dossard #89*

