

21 - 30 AVRIL 2023

MARATHON DES SABLES



Recap' de course !

Hugues-Marie de Couesnongle

La « Team »



Le bivouac

change de lieu chaque jour



Préparation du sac

Exit les sachets qui pèsent lourd!

Tout tient dans 7 sachets de congélation pour 7 jours

Exit ce qui ne va pas servir: les vêtements de rechange, la veste coupe-vent, la pochette avant...



MATÉRIEL MDS 2023									
Matériel Bivouac			Toilette / Pharmacie			Vêtement bivouac			
Qté	Poids		Qté	Poids		Qté	Poids		
bouteille 500ml	3	66	Savon	1	4	Collant compression	1	146	
Tasse haute alu	1	42	bouchon percé	1	1	Veste coupe-vent	1	88	
Pastilles Esbit de 4 gr	1	4	Papier toilette ou Kleenex	20	10	Paire de tongs	1	22	
Fourchette/cuiller	1	20	Boule quies	2	2				
Nécessaire couture + tie wraps	1	20	Elastoplaste (6cm)	1	30				
Roadbook (estimation)	1	113	1/2 Brosse à dents + dentifrice	1	12				
Crayon à papier	1	2	Nok	1	20				
matelas mousse	1	71	1 lacet	1	5				
			Lingette toilette	7	18				
		338			102			256	
Matériel Obligatoire			Tenue de course			Nourriture			
Qté	Poids		Qté	Poids			Poids		
Frontale et piles de rechange	1	75	Casquette saharienne	1	43	Jour 1		731	
Epingles à nourrice	10	4	Buff	1	33	Jour 2		686	
Boussole	1	29	Lunettes + housse	1	25	Jour 3		658	
Briquet + sifflet	1	14	Montre	1	34	Jour 4		723	
Tube de crème solaire	1	65	Tee-shirt	1	100	Jour 5		483	
Couteau lame métal	1	27	Short	1	104	Jour 6		516	
Antiseptique cutané (bétadine)	1	10	Paire de chaussettes	1	25	Jour 7		467	
Pompe Aspivenin	1	28	Paire de running + velcro	1	639				
Miroir de signalisation	1	21	Paire de Guêtres	1	100				
Couverture de survie	1	39	caleçon	1	52				
ECG + certif (non porté)			manchons mollet	1	20				
Sac Raidlight Legend 24L + 4L	1	750							
Sac de couchage	1	440							
Passeport + CB + 200€ en liquide (2b)	1	36							
Balise GPS spot gen3	1	114							
		1 652			1 175			4 263	

Exemple pour le Jour 1

	Total
Total Sac sans nourriture ni eau	2 348
Total Sac sans eau	6 610
Eau	1 500
Tenue	1 175
Total max sur soi	9 285

Hugma					
J1	Plat	Qté	Poids (g)	Kcal	
Petit dej	Adventure - Expedition breakfast	1	142	600	
	Cliff - Myrtille	1	68	247	
	Mélange noix	1	20	117	
Course	Aptonia - Iso +	2	76	262	
	Pastille de sel	4	2		
	Cliff - Crunchy Peanut butter	1	68	272	
	Chimpanzee - cajou et caramel	1	55	230	
	TABLETS CITRON isostar	4	16	58	
Récup	Hydrascore récup	1	40	151	
	Mélange fruits secs	1	23	59	
	Cliff - Chocolat blanc	1	68	266	
	Beef Jerky - Viande de bœuf séchée	1	10	26	
Diner	Spiruline	1	5	19	
	Bouillon	1	10	27	
	Summit - Poulet fajita et riz	1	128	604	
Total			731	2 938	



Les facteurs de réussite du marathonien des sables ?

Minimalisme: le poids du sac minimum est de 6,5kg au contrôle des sacs initial. Mais beaucoup ont des sacs de 9, 10, 11kg ! J'ai quand même regretté d'avoir été un peu radin sur le tapis de sol... 70g de mousse pour le haut du corps n'est pas suffisant!

Mes « tongs maison » ont tenu ouf! Ne pas être trop gourmand 😊

Un sac bien organisé: un atout pour le petit rituel quotidien: faire, défaire, refaire, redéfaire, rerefaire son sac

Gestion de l'eau: On a 6,5L d'eau à l'arrivée d'une course jusqu'au lendemain: 1L recup, 30cl douche avec une lingette, 50cl max "lessive" surtout les chaussettes, 75cl soupe + lyophilisé, 2L prepa course lendemain, 1,5l pour boire pour l'après-midi sous 40°... c'est très juste ! Vive le « frigo berbère » pour faire diminuer drastiquement la T° des bouteilles !

L'ennemi : la déshydratation: l'air est très sec, le vent est traître : on ne se sent pas se deshydrater. Toutes les 10 min en course je me suis mouillé la tête, et on avale une dizaine de pastilles de sel par jour pour compenser les pertes dues à la transpiration

Sur quoi court-on dans le désert ?

Beaucoup de « lacs asséchés » et autres étendues planes et arides interminables...



Seulement quelques grandes dunes... heureusement!

JEBEL EL OTFAL



Les « dunettes » qui nécessitent une bonne lecture du terrain afin d'optimiser la portance... lorsque le pied s'enfonce cela consomme plus d'énergie! Ne pas hésiter à faire quelques détours sur du sol dur!

Les « Jebel » reliefs très abruptes et caillouteux





Ambiance bivouac: ceux qui arrivent plus tôt cherchent du bois, des pierres pour le feu, retirent les cailloux sous le tapis de tente, aident les arrivants: étirements... préparent le feu, les popottes... un ptit air de camp scout! On a eu 30 min de tempête de sable! on se barricade sous la tente, tenons fort les poteaux, les espagnols chantent à tue-tête...

Hors du temps: on a eu la chance d'avoir un concert classique un soir... des grands airs d'opéra, par 40° au soleil couchant... et avec un public en sous-vêtements, certainement une première pour ces musiciens ;)



LA COURSE !

Dimanche

1^e étape – 36km

La journée de dimanche était dédiée au contrôle des sacs : ça ne rigole pas! mon dossard "Elite" (j'étais surpris) m'a valu une fouille bien complète.

Après une nuit sans beaucoup dormir avec mon micro matelas et un rhume attrapé la veille, ce matin : 1^e étape de 36km alternant caillasse, dunettes.... pas beaucoup de vie par ici: juste 3 palmiers aperçus!

8H30 retentit le départ au son d'un "Highway to hell" bien de circonstance.

Plutôt en forme, il ne fait pas encore trop chaud alors j'avance...

Au 30^e km je m'aperçois que ma flasque à eau s'est vidée dans mon sac...ouille il ne me reste que quelques gorgées et le vent de face et le soleil assèchent la gorge; difficile équation de savoir s'il vaut plutôt me presser ou bien marcher plus longtemps au soleil :-/

un mix des 2 et le mental me font arriver 19^e/1100 en 3h37: satisfait!



Lundi
2^e étape 32km

Etape traitre... 3 « Jebel » à grimper.

La vue du haut du 1er Jebel est incroyable: s'il n'y avait un photographe tous les 20m on serait cru seul au monde! Cette fois je m'hydrate ++, prends plus de pastilles de sel et emporte + d'eau. Malgré cela la montée du 3e Jebel est très dure sur pente sablée à 25% avec aide d'une corde, je n'avais plus de jus! j'y vais à mon rythme et me pause 3min en – avant de relier tranquillement l'arrivée



Mardi

3^e étape – 36km



J'ai bien mieux géré ma course, et cela a bien payé! parti à allure plus douce et constante, marché un minimum, accéléré avant les CP, optimisé le rituel au CP pour remplir les flasques en temps minimum, et surtout bien géré mon eau, qui est un facteur déterminant.

Ainsi je suis parti avec 2 à 2,5L (contre 1,5l le 1er jour) pour chaque segment de 10-12km, je rempli mes 2 flasques avant et garde dans un tissu noir imbibé d'eau une bouteille dans mon sac: vive le frigo berbère! en 20 min l'eau diminue de 5 à 10°! Même idée, je mouille ma casquette toute les 10min. S'hydrater et faire tomber la T° du corps quitte à se charger plus. J'étais en forme à chaque CP et pu accélérer en continu.

Environ 150 abandons aujourd'hui... les Jebels ont montré leurs dents féroces! Depuis tout à l'heure de nombreux AR d'helico, d'autres ne vont probablement pas prendre le départ de la grande étape demain. Gilbert, 63 ans, gd-père, s'est vu offrir ce dossard par ses enfants; son sac doit faire + de 10kg... perfusé le 1e jour, il a quand même bien terminé hier. Pareil pour "l'indien" Roland, 69ans, pour son 5e MDS. Les 3 frères Cabrera, malgré les nausées pour certains, ont fait une belle étape. Pour ma part, tout va très bien, quelques petites ampoules seulement :)

Demain va faire mal aux organismes: il est prévu que la t° augmente encore de 2°. Comme je suis dans les 50 premiers, (25e) le départ est décalé de 3h. L'arrivée est prévue de nuit pour moi, pour beaucoup le lendemain dans la journée.

*Mercredi
4^e étape – 90km*



Ouf j'ai survécu à cette étape infernale :) 90km dont on ne voyait pas le bout...Parti dans la 2e vague à 10h, j'ai tout de suite été saisi dans le four marocain. Je suis reparti dans la même dynamique de course qui m'avait portée la veille, me fixant des allures, des objectifs intermédiaires, et veillant à la gestion de l'eau. Malgré cela, la chaleur intense de cette journée a fait que les 2 bouteilles de 1.5L fournies aux CP se sont retrouvées justes... dans les 5km précédent un CP, chaque gorgée est comptée. Le "frigo berbère" m'a été d'une grande aide. J'encourage alors les nombreux marcheurs de la 1e vague doublés au fil de l'eau, en pensant que cette gestion de l'eau doit être bien plus dure, passant 2 fois plus de temps entre chaque CP sous le caniard. 3 éléments géo remarquables sur le trajet: la montée / descente du Djebel et une descente sur un single caillouteux évoquant un sentier pyrénéen... Le reste est soit très roulant - lac asséché, interminables sections de plusieurs km, soit des dunettes ou course et marche alternent. Au 50-60e j'accuse le coup de la chaleur accumulée, et ralentit le rythme. C'est alors que je rencontre Mohammed, journaliste à Casablanca, vraiment sympa et avec qui j'ai passé les 30 derniers kms, ou plutôt je me suis accroché à lui jusqu'à l'arrivée. Nous nous sommes même égarés à 3km de l'arrivée, et après quelques plantations de palmiers traversées à l'azimut, nous avons pu rejoindre l'arrivée sans retard, satisfaits de ces difficultés domptées et d'être arrivé pas trop tard dans la nuit. Le lendemain certains ont continué d'arriver, notamment une joëlette avec un enfant handicapé "Le Petit Prince", je pense fort à eux: dur pour eux d'enchaîner nuit blanche, arrivée sous la chaleur et journée de repos raccourcie... Certes on a tous choisi d'être ici, en connaissance de nos facultés... Mais il arrive qu'on se redemande plus d'une fois pendant la course pourquoi on est là!

Vendredi

5^e étape – marathon 42km

Aujourd'hui avait lieu la dernière étape chronométrée du MDS, étape Marathon de 42km; demain une journée solidarité: 7km dans les dunes de Merzouga. Je suis d'abord vraiment soulagé d'en avoir fini là: même si le mental est toujours de fer, les pieds, les muscles du dos commencent à grincer... Ensuite je suis très satisfait de ma gestion de course aujourd'hui: j'y ai été beaucoup aidé par Philippe Cabrera, un copain, l'un des 3 frères sur le MDS, avec qui j'ai couru tout du long. A 2 on s'épaule, on ne parle pas vu la chaleur, on se relaie pour faire la trace. Sa régularité a beaucoup aidé, le mental de notre binôme fait qu'on ne s'est quasi pas arrêté pour marcher. L'itinéraire du jour était très roulant, beaucoup de chemins caillouteux ensablés par moment, un passage par un Erg magnifique, de moyennes dunes qui nous ont mis en appétit pour les grandes dunes de Merzouga demain. On voyait l'arche d'arrivée à près de 3km... interminable... beaucoup terminent en marchant ayant l'impression que ce mirage peine à se rapprocher. On termine main dans la main, peut être l'avez vous vu sur le live. Bien exténués, mais très heureux d'être arrivés au bout!! Tout le monde est en phase, l'orga aussi, que ce MDS était l'un des plus durs en terme de chaleur: aujourd'hui le ressenti est monté à 52°!





Qu'aurais-je appris d'une telle aventure ?

*«L'homme se découvre quand il se mesure avec l'obstacle» St Exupéry
savoir ne pas s'encombrer de choses non indispensables = minimalisme! avoir les atouts pour faire les prochains sacs pour les randos en famille! Mieux connaître les capacités du corps face à une extrême chaleur
Notre gestion de l'eau: limités à 12-14L/ jour par 40°, cela fait réfléchir à notre utilisation courante chez nous, et des moyens à mettre en place pour la préserver!*

Bilan ?

Au delà de la performance sportive (une belle 17^e place), c'est toute cette aventure avec des copains, copains de copains, dans notre tente berbère, que je retiens, portée par tous mes soutiens, et motivée par la cause soutenu: l'asso PSE.

Dans la "team" au final il y a eu 3 abandons pour 11 arrivants, tous ayant été au bout d'eux-mêmes: alors on partage cette même réussite !



Questions techniques ?



Des bobos ?

Pour ma part j'ai eu la chance de n'avoir aucun pépin sur toute la durée du MDS. Seulement quelques ampoules les 2 derniers jours. Cela grâce à bonne préparation des pieds (tannage), des semelles bien refaites chez mon podologue (merci Romain Piton), une vieille tendinite bien soignée chez mon Kiné (merci Thomas Crespin), du renforcement musculaire au niveau du dos.

Degré de difficulté vs UTMB, La Diagonale des Fous ?

Les étapes en font une course bien différente, une course plus dure et endurante pour le corps car sur une semaine, personne n'évite les ampoules; les longues lignes droites sous la chaleur demandent un bon mental. Mais c'est abordable pour quelqu'un en bonne forme physique en mode randonnée !
Cette année était particulière du fait de la chaleur (321 abandons)

L'ambiance de course ?

L'ambiance d'une course à étape permet de se serrer les coudes, de vivre intensément des épreuves avec des amis ou certains coureurs rencontrés pendant la course ou au bivouac. En course tout le monde s'encourage, chacun souhaite que l'autre arrive : les « Allez, Go! » « good job », « allez accroche toi » font de la solidarité entre les coureurs une motivation personnelle et collective, une raison d'être ensemble à endurer et réussir ce « Marathon ». Beaucoup courent pour des causes, associations, se relaient pour porter une joëlette... ce dépassement de soi orienté vers l'Autre est ce qu'il y a de très fort à vivre et à partager. D'un autre côté j'ai ressenti parfois une atmosphère un peu « koh-lanta » avec la presse très nombreuse sur place, l'ambiance et les conditions imposées. Cela contrebalance avec le sentiment de liberté que l'on retrouve dans certains paysages.

Le refaire ?

Je ne pense pas...
Les grandes lignes droites à perte de vue sous le caniard n'ont pas le charme de nos reliefs français...
Trop peu de dénivelé pour moi!
L'ambiance de bivouac est néanmoins très forte et peut s'apparenter à ce qu'on retrouve dans les « Raids multisports »

Merci !

À Lucie et ma famille de m'avoir laissé partir faire cette aventure!

À tous les soutiens de mon aventure par vos messages, et à travers l'association PSE –
Pour un Sourire d'Enfant

À tous les marathoniens ensablés et déleurés de la Team ! Et à ceux avec qui j'ai partagé un bout de chemin

