

An aerial photograph of a vast desert landscape under a clear blue sky. In the foreground, a large circular track of people is visible, running in a clockwise direction. The track is composed of many small figures, creating a dark ring on the light-colored sand. In the middle ground, there are several small structures and vehicles, possibly a camp or a starting area. The background shows rolling sand dunes and a flat horizon line with some distant hills.

**MARATHON  
DES SABLES 2016  
(MDS 2016)  
MATTHIEU RUTGERS**



# PRÉAMBULE

## AVRIL 2015

Je suis à la Mer avec Sandrine, mon épouse, chez Christophe Thomas (Tito), mon meilleur ami, et Alexandra, sa femme. Nous profitons de quelques jours de repos en compagnie de deux autres amis, Frédéric Duqué et Cristina, son épouse. Quelle ne fut pas ma surprise, alors que nous sommes tous dans un « mood hyper relax » d'entendre Tito nous dire : « Les gars, chauds pour participer au MDS l'année prochaine ?<sup>1</sup> ». Passé quelques secondes de sueurs froides<sup>2</sup> je suis envahi par un sentiment d'excitation ; « Mais au fait ; pourquoi pas ? ». Tito nous rassure très vite Frédéric et moi, en nous disant qu'il sait qu'on est tous les deux capables de le faire. Il rajoute même une petite couche en disant : « Vous verrez, le MDS ce n'est pas si dur ; ils se vendent bien à dire que c'est une des épreuves les plus difficiles au monde... ». J'en parle à Sandrine, au-delà des 10 jours d'absence à prévoir, il y aura toute la préparation, les nombreux entraînements... J'ai son soutien immédiat. Je ne tarde pas à m'inscrire...

Les mois suivront vite avec l'acquisition de l'ensemble du matériel nécessaire, profitant de l'expérience de Tito qui avait déjà participé deux fois au MDS (2013 et 2014). Je mets également en place un programme de préparation spécifique. Le coaching est assuré par Kristof Bombaert<sup>3</sup>, mon coach habituel, qui a

déjà préparé des coureurs pour le MDS (Tito et d'autres). Il me prévoit une formation particulière pour le MDS, 32 semaines (soit plus de 6 mois) avant le départ ! Dans les faits, je pense qu'une préparation concentrée sur 4 mois devrait suffire mais je me connais, j'aime faire les choses à fond et anticiper un maximum ; pour moi ce sera donc 32 semaines ! A côté de la préparation physique, je décide aussi de suivre les recommandations d'une nutritionniste (Elisabeth Blommaert des Cliniques de l'Europe). Je prévois aussi plus de séances d'ostéopathie (Myriam Peemans des Cliniques de l'Europe) et même de kinésithérapie (Xavier Van Gaver du Dieweg Paramedical Center) en particulier le mois précédent le départ. En effet, je devrai déplorer une contracture des adducteurs et de mes ischio-jambiers gauches à cette période (mais au final aucune autre blessure !). Cette blessure est survenue au pic du volume d'entraînement (jusque 125km par semaine). Le repos « relatif » qui suivait ces « grosses semaines » et les soins avisés de Myriam et de Xavier auront raison de ma blessure et me permettront d'arriver frais et guéri au MDS !

<sup>1</sup> Tito pense au MDS à ce moment-là, car l'édition 2015 vient juste de commencer.

<sup>2</sup> Intérieurement je me dis alors : « Il est dingue ! Le MDS ce n'est pas pour moi ».

<sup>3</sup> Kristof Bombaert est responsable du coaching chez TraKKs.

## JEUDI 7 AVRIL 2016 (J-3) DÉPART POUR PARIS

Après avoir embrassé mes enfants, Sandrine et ma mère. Je refais une 36<sup>ème</sup> fois mon sac du MDS ; mais cette fois c'est la bonne ! Qu'est-ce qu'il me paraît lourd... J'ai déjà mal aux épaules rien que de descendre les escaliers dans la maison (ne pas penser à ce qui m'attend...). Tito, accompagné d'Alexandra et de leurs enfants, vient nous chercher Frédéric et moi. Nous nous rendons à la Gare du Midi pour prendre le Thalys pour Paris. Pierre Doat, le 4<sup>ème</sup> coureur de l'équipe TraKKs nous a rejoint sur place. Durant le trajet, je n'ai qu'une mission : trouver un bon restaurant « bien franchouillard » à Paris afin de profiter un maximum avant la semaine d'alimentation lyophilisée qui nous attend. Après de nombreuses recherches, c'est finalement mon cousin Hervé, qui vit à Paris, qui nous conseille le restaurant Chez Paul, rue de Charonne dans le 11<sup>ème</sup>. Dans le taxi qui nous y amène, nous nous rendons compte que nous sommes tout prêt d'un des cafés pris pour cible lors des attentats de Paris du 13 novembre 2015. Les attentats à Bruxelles, viennent juste d'avoir lieu il y a quelques jours. Nous pensons tous les quatre aux victimes de ces atrocités, tout en pensant à la chance que nous avons d'être là et de vivre dans quelques jours une telle aventure.

Le restaurant est à la hauteur de nos attentes ; cassoulet et autres confits à la carte... Je choisirai le poulet à la rennaise, et ses morilles délicieuses. Il est ensuite temps de rejoindre l'hôtel Ibis d'Orly où nous devons passer la nuit. Enfin, la nuit, c'est beaucoup dire... Nous arrivons à l'hôtel vers 23h00 et nous devons être à l'aéroport à 3h15 du matin. La nuit sera courte. Je suis trop excité pour m'endormir. Je partage ma chambre avec Tito, qui s'endort en un clin d'œil. Je mettrai plus d'une heure à trouver le sommeil mais me réveillerai deux heures plus tard, frais comme si j'avais passé une nuit complète ; l'adrénaline sans doute !

## VENDREDI 8 AVRIL 2016 (J-2) VOL POUR OUARZAZATE ET TRANSFERT AU BIVOUAC

Dans le terminal de l'aéroport, nous ne croisons que des coureurs du MDS, et pour cause, l'organisation AOI a affrété spécialement plusieurs avions. Nous discutons avec quelques autres participants, y compris le doyen, André si je me souviens bien de son prénom. Il a 83 ans et en est à sa 7<sup>ème</sup> participation ! Une fois dans l'avion, suite à un petit problème technique, notre vol est retardé. Les pilotes perdent ensuite leur feuille de route et au final, nous ne décollons que trois heures après l'heure prévue. Le vol se passe ensuite sans particularité si ce n'est que le Chef de Cabine est ce qu'on appellerait un « petit comique » ; il agrmente toutes ses annonces (sécurité et autres) de blagues ; ça change de l'ambiance aseptisée habituelle.

Arrivé à Ouarzazate, je descends l'escalier de l'avion avec un photographe officiel du MDS. Il est en train de me filmer et me demande mes impressions. Une heure plus tard, je découvre l'extrait sur Facebook... Ce n'est qu'un exemple du professionnalisme d'AOI. Au-delà de cela, on prend tous conscience qu'on vient de mettre les pieds dans un « gros gros truc » ! Les commissaires du bivouac sont là, certains membres de l'équipe médicale, du personnel du service logistique et bien évidemment le « boss » Patrick Bauer, le Directeur de Course, qui nous accueille tous personnellement.

Nous montons ensuite dans notre bus. C'est parti pour six heures de route ! Lors d'une pause, nous goûtons à la chaleur du désert qui se rapproche mais surtout au vent, fort mais frais, qui est présent. J'ai un bon pressentiment. Je dis à Tito que si ce vent nous accompagne toute la semaine, il nous aidera à mieux

affronter la fournaise du désert. Il acquiesce tout en précisant : « Faut juste qu'il ne soit pas trop fort, car en cas de tempête de sables, on va moins rire... ». Nous arrivons finalement en fin d'après-midi au Bivouac. Les dunes de Merzouga sont là devant nous ; majestueuses et impressionnantes. Le Roadbook que nous avons reçu quelques heures plus tôt dans le bus nous précise qu'elles ne sont situées qu'à trois kilomètres du bivouac. Tito nous déclare d'ailleurs : « Les gars, on va bouffer du sable d'entrée ; 12km de dunes dès le départ ; autant vous dire qu'on va souffrir... Mais ne vous inquiétez pas, dites-vous bien quand vous serez dans les dunes, que tout le MDS n'est pas comme ça, que ce sera plus facile après ! ». J'écoute Tito, presque religieusement comme toujours, et j'intègre l'information immédiatement (elle me sera bien utile 2 jours plus tard...).

Nous nous rendons ensuite vers notre tente, les tentes des Belges sont situées entre les numéros 31 et 36. Nous héritons de la trente-et-une ; 31<sup>ème</sup> tente

comme le 31<sup>ème</sup> MDS ; sympa ! Pierre, Frédéric, Tito et moi rencontrons alors Yassine, Maxim et Gautier qui partageront notre tente pendant toute l'épreuve. Le courant passe immédiatement entre chacun. D'ailleurs, nous nous répartissons dans la tente sans ordre particulier, les quatre coureurs TraKKs que nous sommes se retrouvant mélangés avec nos 3 nouveaux compères. Après quelques rangements, nous nous rendons, comme l'ensemble des coureurs vers la zone de restauration. Au menu : couscous ; dans 36 heures, les lyophilisés pointeront le bout de leur nez... La nuit tombe vite, vers 20h00, soit déjà l'heure d'aller se coucher, la journée a été longue et autant récupérer avec ce qui nous attend !





## **SAMEDI 9 AVRIL 2016 (J-1) JOURNÉE DE CONTRÔLES**

Autant le dire tout de suite, j'ai passé une nuit « pourrie ». Entre les ronflements de certains, dont je tairais l'identité ; ils se reconnaîtront ;- ) mais surtout le vent qui frappe nos têtes ; j'ai à nouveau mis plus d'une heure à m'endormir. Le matelas gonflable est confortable mais cela reste un matelas gonflable... J'ai dû me réveiller 10 fois sur la nuit. Cependant, à nouveau, comme hier, au réveil je me sens en forme ; tout excité que je suis à l'idée de me dire : « Demain, c'est parti ! ». Après un vrai dernier petit-déjeuner, nous trions une dernière fois notre sac MDS pour éliminer les derniers éléments superflus et les laisser dans notre valise.

Nous nous rendons aux différents contrôles vers midi. Le temps d'attente avant la traditionnelle pesée du sac est longue. Elle se fait néanmoins dans la bonne humeur. Mon tour arrive, mon sac est pesé : 9.5kg. J'ai droit à un « C'est votre premier MDS ? » du contrôleur ; sous-entendu : « tu vas morfler... ». S'en suivent l'installation de la balise GPS, les consignes sur la prise

des pastilles de sel (2 gélules, soit un gramme, pour chaque bouteille d'eau d'1.5 litre entamé ; 4 gélules après quatre heures de course) et vérification de l'électrocardiogramme. On me remet ensuite mes dossards (un devant et un derrière) et j'ai droit à la traditionnelle photo d'avant-course ; « tout beau tout propre ». Une fois les contrôles terminés. Accompagné de Tito, Pierre et Gautier, je pars faire un petit footing de 15 minutes ; un petit décrassage. Nous nous approchons des dunes, nous pouvons presque les toucher mais les gardons à distance respectable avant de retourner sur nos pas ; on en mangera assez demain de toutes façons...

De retour au bivouac, nous nous rendons, comme les 1200 coureurs inscrits, au briefing de Patrick ; cela prend une heure ; nous recevons beaucoup d'informations. Je m'aperçois cependant qu'aucune de celles-ci ne m'étonne ; Tito nous a, une fois de plus, déjà extrêmement bien briefé depuis plusieurs semaines. Ensuite, arrive le moment du vrai dernier repas (cous-cous et spaghettis ; le bon mélange en somme...). Ce soir-là aussi, nous gagnons également rapidement notre lit ; demain c'est le jour J tant attendu !

## **DIMANCHE 10 AVRIL 2016**

### **1<sup>ÈRE</sup> ÉTAPE / 34KM**

### **OUEST ERG CHEBBI - ERG ZNAIGUI**

Premier réveil en autonomie, la nuit n'a été que très légèrement meilleure par rapport à la précédente. Après avoir récupéré nos bouteilles d'eau pour la matinée, nous « dégustons » notre premier petit-déjeuner. De mon côté, et cela ne changera pas pour le restant du MDS ; c'est café-crème si je puis dire ; « en vrai » de la mousse d'une solution sucrée au goût de capuccino, assez bonne en fait et onctueuse, suivie d'un muesli lyophilisé. Je commence d'emblée avec près de 800Kcal, histoire de voir venir... Chacun se prépare, ajuste ses derniers réglages, vérifie son matériel ; gourdes, pastilles de sel, alimentation prévue pendant la course, etc. Juste avant le départ officiel, nous nous rendons tous ensemble pour la traditionnelle photo d'hélicoptère pour constituer un énorme 31. Il nous reste ensuite 45 minutes avant de nous rendre sur la ligne de départ ; c'est presque un peu trop ; la tension et la nervosité montent ; on a envie d'y être ; il commence déjà à faire assez chaud même si il est à peine 8h00 ; un concurrent fait un malaise, probablement une chute de tension ; l'équipe médicale le prend en charge.

Quant à moi, j'ai subitement un petit coup de stress ; je crois avoir perdu une bouteille d'eau. Je ne m'inquiète pas tant du manque d'eau pour le début de la course (j'ai encore 3 litres sur moi) mais du fait que si je ne retrouve pas cette bouteille et qu'un commissaire la trouve avant moi, je vais déjà me prendre 30 minutes de pénalité (chaque bouteille est numérotée, son bouchon également). Plus de peur que de mal, la dite bouteille se trouvait avec celles situées aux pieds de Tito... Finalement l'heure du départ approche ; premier briefing d'étape de Patrick qui nous décrit le parcours : « Attention, vous allez parcourir plus de 12km de dunes entre le km 3 et le km 15 ; tenez-en compte, ce sera difficile ! ».



Je crois entendre Tito, la veille et l'avant-veille ;-). Le reste est flou, je me mets dans ma bulle, trop concentré sur le départ qui sera donné dans quelques minutes. Pierre et Tito se placent en tête ; nous décidons Yassine, Frédéric et moi de rester ensemble.

La musique « Highway to Hell » d'ACDC retentit, tout le monde frappe dans ses bras puis, 3, 2, 1 et c'est parti ! J'ai la chair de poule. Je veille à ne pas être emporté par la fougue des concurrents et à me caler sur mon rythme. Je laisse pas mal de monde me doubler. Les trois premiers kilomètres nous permettent de nous échauffer (même si on est assez vite échauffé au MDS...) et puis BOUM les dunes de Merzouga. Les premières côtes se font d'emblée en marchant ; choix stratégique, il reste 31km aujourd'hui et 254km sur la semaine. Nous restons, Yassine, Frédéric et moi ensemble une bonne heure. Par après, en bon « diesel » que je suis devenu au fil du temps, mon rythme ne faiblit pas et je remonte inlassablement de nombreux concurrents, tandis que j'ai progressivement lâché Yassine et Frédéric.

Côté alimentation, même si c'est peut-être le seul désaccord avec Tito (qui me conseillait, le rythme de course étant faible sur le MDS, d'espacer l'alimentation par rapport à un marathon classique), je reste sur ma tactique ; un tiers de barre Cliff® toutes les 40 minutes environ. Côté hydratation, je bois une petite gorgée toutes les 5 minutes ; une fois de l'eau, une fois de l'eau enrichie d'électrolytes. Je n'oublie pas mes pastilles de sel tous les litres et demi d'eau. Très vite d'ailleurs, et ce pendant toute la durée du MDS, j'aurai tendance à surconsommer ce sel en me répétant il vaut mieux avoir trop de sel que pas assez (et ça a payé positivement !). Au fur et à mesure de ma progression régulière dans les dunes ; marche rapide en montée, course dans les descentes et les plats ; je rencontre évidemment de nombreux concurrents. Je prends le temps de discuter avec Arnaud, un Français d'une quarantaine d'années. C'est aussi son premier MDS. Il vend des balises GPS dans le secteur de la course à pieds (à ce moment-là, ni lui ni moi ne savons que les balises officielles que nous portons sur notre sac ne fonctionnent pas ; nous l'apprendrons le soir au bivouac). Je lui propose de passer dans notre tente et d'en discuter avec Tito ; il cherche un point de vente en Belgique...

Plus loin je tombe sur Barbara Plovier, la seule concurrente féminine belge de ce MDS. C'est également son premier MDS ; on parle de nos expériences de course et de trail mais, comme pour Arnaud un peu plus tôt, je la laisse assez vite, gardant mon rythme qui me permet encore de dépasser pas mal de monde. J'arrive enfin à sortir des dunes. Le vent, qui jusque-là conférait une certaine « fraîcheur » (même si certains passages de dunes étaient littéralement étouffants) redouble d'intensité. On ne peut pas parler de tempête mais honnêtement, on n'en est pas loin. Mais

pas le temps de se plaindre du vent, car le premier Check-Point (CP) est là. Cela fait déjà 2h55 que je le suis élané ; 2h55 pour faire 15km... Je remplace mes bouteilles d'eau, remplit mes deux gourdes et me remets de la crème solaire. Un médecin me demande si tout va bien, je lui réponds que tout se passe « à merveille » ;-). Je repars en marchant, le temps de m'alimenter un peu. Le vent devient très violent, de face en prime, et je dois maintenant parcourir 6km d'Oued. Un Oued est un ancien lit de rivière dont il ne reste plus que du sable. Ce sable est mou ; très mou. Ça plus le vent de face fait que je suis incapable de courir. J'en ai envie ; ma tête me dit : « vas-y » mais les jambes n'y arrivent pas. Je regarde devant et derrière moi (je suis seul sur une cinquantaine de mètres) et je me rassure en voyant que tout le monde marche. Je me console en me disant qu'une fois passé l'Oued je pourrais courir à nouveau.

Je fais alors la connaissance de David, un chouette gars, que je croiserai régulièrement pendant le MDS. Je ne souviens plus du nombre de kilomètres à faire dans l'Oued (6 en l'occurrence), je ne l'ai pas retenu par cœur même si j'avais lu attentivement le roadbook mais cela me paraît long, très long avant d'atteindre un plateau caillouteux plus roulant<sup>4</sup>. Plus roulant, c'est vite dit... J'ai 21km dans les jambes mais surtout 3h45 d'effort. Dès que j'essaye de courir, je ressens assez vite des débuts de crampes dans mes deux vastes internes de mes quadriceps... Première, et heureusement seule inquiétude pour toute la durée du MDS sur mon état de forme physique. Si j'ai des crampes, ou presque, après seulement 21km ; « comment je vais faire ? » Mais je ravale très vite cette inquiétude par une analyse de la situation. Je viens de me taper 12km de dunes et 6km d'Oued et je fais face à un vent déchaîné qui avoisine la tempête. C'est normal. Je me réalimente plus tôt que prévu en prenant deux gels énergétiques riches en sucre à 30 minutes d'intervalle. Je me remémore un épisode parfaitement identique vécu lors du run-bike-bike de Bruxelles (80km)<sup>5</sup>. Finalement le « mental » qui me faisait défaut lors de mes premières courses vient à mon secours. On appelle aussi ça l'expérience...

<sup>4</sup> Comme en vélo, on utilise en course à pieds le terme roulant pour désigner des tronçons rapides, généralement sans difficulté permettant de maintenir une bonne allure.

<sup>5</sup> Durant ce run-bike-bike, après 20km de course j'avais dû faire face à de violentes crampes dans les quadriceps. Celles-ci étaient passées après m'être bien réalimenté en glucose via des gels. J'avais pu poursuivre l'épreuve sans difficulté, finissant même les 20 derniers kilomètres en grande forme.





Le CP2 arrive au 26<sup>ème</sup> km. Je le franchis en compagnie de Kaden, un américain originaire de l'Utah de 30 ans. Le type est venu seul sur le MDS. Il court, comme beaucoup d'entre nous, pour une association. Kaden a recueilli des dons pour un organisme de recherche sur le cancer, dans l'Utah dont il est originaire. Le bonhomme est vraiment sympa. Nous passons probablement près d'1h30 ensemble. Il m'encourage à essayer de courir à nouveau dès que les conditions le permettent et petit à petit, cela va ; les crampes disparaissent même si je préfère marcher dès que cela monte, « même un peu ». J'encourage Kaden à partir de son côté, voyant qu'il est plus frais que moi mais il refuse et préfère rester à mes côtés. Il me dit qu'il pourrait sans doute partir mais qu'étant seul, cela lui fait du bien de discuter avec quelqu'un.

A 4 km de l'arrivée, je me sens de mieux en mieux, Kaden et moi tombons sur Othman, un jeune Marocain, benjamin de l'épreuve ; il a seulement 17 ans ! Le gamin a l'air en forme mais il accuse un peu le coup (cela fait plus de 5 heures que nous sommes partis) ; il s'aligne alors sur l'allure que Kaden et moi adoptons ; petite course efficace. Un dernier passage de dunes nous attend au km 31, Othman, tout léger, les passe facilement, tandis que Kaden, plus massif, accuse le coup. Quant à moi, c'est limite, mais le rythme d'Othman, probablement un peu supérieur au mien me convient. Je n'ai de toute façon aucune envie de passer les 3 derniers kilomètres, de dunes en l'occurrence, à ne faire que marcher. Je lui emboîte le pas, tandis que Kaden est lâché. On se salue de loin en se disant : « See you later ». Je ne le croiserai en fait plus du tout pendant le reste du MDS<sup>6</sup>. Othman semble à l'aise dans les dunes et imprime un bon train ; nous doublons tous les deux quelques concurrents. A 1.5km du Bivouac, celui-ci devient alors visible au sommet d'une dune ; cela me donne un bon coup de « boost » pour terminer. Je franchis l'arrivée avec Othman et le félicite pour son étape. Le gamin a 17 ans ! A 17 ans, j'étais essoufflé au cours de gym quand il fallait courir plus de 5 minutes ;-)

Juste après avoir franchi la ligne, et au final « avalé » ces 34km en 6h20, je fais un coucou furtif à la webcam<sup>7</sup>. J'hérite juste après la ligne d'arrivée de 4.5 litres d'eau pour le reste de la journée. Je rejoins la tente, Pierre et Tito, comme prévu sont déjà là. J'arrive avec un grand sourire aux lèvres, très content de mon étape, malgré la crainte liée au début de crampes. Pierre déclare avoir trouvé l'étape difficile mais il a mis 1h40 de moins que moi ! Quant à Tito, il n'a pas la mine des grands jours, je le vois tout de suite, je ne le connais que trop bien. Il m'apprend qu'il est arrivé seulement 30 minutes avant moi. Je comprends sa déception ; vu ce chrono et son objectif (un top 100). Je n'imagine pas à ce moment-là la suite. Tito m'apprend qu'il veut abandonner. Il n'a pas envie de courir, tout simplement. Il se rend seulement compte maintenant qu'il n'avait pas envie de faire ce MDS. Il avait envie de le faire, pour Frédéric, pour Pierre et pour moi ; pour revoir d'anciens participants des éditions précédentes mais pas pour « faire le MDS ».

6 J'ai pu voir que Kaden a bien terminé le MDS en 54h42, soit plus de 12 heures après moi, j'espère qu'il n'a pas été trop handicapé par une blessure.

7 Sandrine que j'aurai le soir-même au téléphone me conseillera pour les jours suivants de rester plus longtemps devant la webcam, ce que je tâcherai de faire par après.



On discute ensemble pas mal de temps, tandis que progressivement Frédéric, Yassine, Maxim et Gautier arrivent à leur tour. Tito se raisonne à prendre le départ demain et essayer de tout donner. Le reste de la journée se passe à manger les différents plats lyophilisés prévus pour cette première journée de course. Certains passent à l'infirmerie soigner quelques petits « bobos » débutants aux pieds mais rien de bien méchant. Mes pieds, quant à eux, et je touche du bois, sont intacts ! Je mange de bon appétit et me réjouis de savoir que le sac demain sera un petit peu moins lourd (les clavicules en seront reconnaissantes...). Je me couche extrêmement content de cette première journée, en sachant que c'était une étape difficile et qu'elle est derrière moi.

## LUNDI 11 AVRIL

### 2<sup>ÈME</sup> ÉTAPE / 41.3KM ERG ZNAIGUI – OUED MOUNGARF

Les nuits se ressemblent... J'ai eu beaucoup de mal à dormir, malgré mes boules quiès, je suis très sensible aux bruits du vent et surtout aux ronflements de mes compagnons de tente. Je mets près de deux heures à m'endormir en m'inquiétant d'être fatigué le lendemain. J'ai mal à la gorge et le nez qui coule, cela ne gâche rien... Mais le lendemain, debout, après quelques minutes, je suis d'attaque. Les habitudes se prennent vite ; même chanson que la veille pour les lyophilisés du petit-déjeuner, petite variante pour le Muesli qui comporte du chocolat et il est déjà l'heure de se rendre sur la ligne de départ. Patrick Bauer nous informe que près de 100 coureurs sont officiellement arrivés hors-délai hier. Vu le nombre, ils ont tous été sans exception réintégrés. Cela souligne une fois de plus la dureté de cette première étape. Aujourd'hui l'étape sera plus longue de 7km mais les organisateurs n'ont prévu que 30 minutes de plus pour la barrière horaire par rapport à l'étape de la veille, bien que comportant quelques difficultés, avec entre autres quelques dunes et dunettes mais aussi un Jebel (montée abrupte) au km 34 de 15% de dénivelé moyen sur près de 500m avec une belle descente en sable.

Yassine, Frédéric et moi-même partons ensemble. Assez vite Yassine nous distance, tandis que Fred et moi faisons course commune jusqu'au premier CP situé au km11. Nous veillons tous les deux à bien nous hydrater, à bien consommer comme d'habitude nos pastilles de sel. Il fait assez chaud mais c'est encore supportable (nous apprendrons le lendemain que la température dépassait les 40 degrés pour seulement 5% d'humidité). Après l'arrêt d'usage au premier check-point, je repars plus vite que Fred qui me fait signe d'y aller, il compte marcher un petit peu. Je me mets à alors à courir plus vite, la chaleur se fait de plus en plus ressentir mais j'ai un bon rythme et tout se passe bien. Je traverse le village de Taouz, quelques enfants nous encouragent, tandis que je distingue quelques touristes à environ 50m de la piste nous regarder comme des extra-terrestres.

Plus loin, le sol devient caillouteux. Je profite littéralement d'un « train » mis en place par 6 espagnols, dont une femme. Leur allure est plus rapide que la mienne mais je tâche de m'accrocher à eux. Ils dépassent beaucoup de concurrents, nombreux sont ceux qui marchent d'ailleurs, sans doute à cause de la température fort élevée. Je n'ai pas l'occasion de discuter avec mes collègues espagnols d'infortune<sup>8</sup>. Je reste bien calé derrière eux, un peu comme un cycliste dans une échappée qui ne prendrait aucun relais. Sauf qu'ils ne me remarquent pas ou à peine et que je ne semble pas les déranger le moins du monde. Je reste avec eux plus d'une heure, le temps de rattraper Yassine. Il est un peu fatigué mais content de me voir. Je lui conseille de s'accrocher au « train espagnol », ce qu'il fait mais préfère me laisser partir un peu plus tard. Peu de temps avant le CP2 (26<sup>ème</sup> km), nous abordons un vilain faux-plat montant. Il fait naturellement la sélection et mon gabarit plutôt léger m'avantage, si bien que le groupe des espagnols s'égrène un à un.

8 J'en aurais été incapable tant leur rythme est soutenu.





Quand j'arrive au 2<sup>ème</sup> check-point, je me sens excessivement bien. Je prends le temps, méthodiquement comme à chaque CP maintenant, de remplacer mes bouteilles d'eau, de remplir mes gourdes, de prendre mon sel et d'appliquer de la crème solaire<sup>9</sup>. Les 8km qui me séparent du dernier CP, situé lui juste avant le Jebel se passent sans particularité ; enchaînement d'Oued (qui paraît tellement moins compliqué que celui de la veille), de quelques chemins caillouteux et de dunettes jusqu'à ce que dans une descente de dune, mon pied gauche heurte violemment une pierre cachée dans le sable ; la douleur est vive mais passe assez vite. Au CP3, je suis littéralement euphorique ; je dois avoir un taux d'endorphines dans le sang rarement atteint ! Je discute quelques minutes avec un infirmier avant d'attaquer le Jebel El Abeth en compagnie du même photographe de la Production qui m'avait filmé à la sortie de l'avion. Je ne sais pas pourquoi, mais avant qu'il me filme, j'étais en train de chanter une chanson du film « Les Visiteurs » ; il n'en demandait sans doute pas temps. Le bonhomme fait quand même la montée avec moi du Jebel, en me filmant et en marchant en crabe ! Je lui témoigne toute mon admiration imaginant qu'il a déjà dû monter ce Jebel une vingtaine de fois. Il m'accompagne jusqu'au sommet du Jebel ; la vue est magnifique.

Les concurrents situés devant moi se laissent, pour certains, aller en sautant comme des gamins dans la

<sup>9</sup> Tito, qui se trouve sur le même CP, car arrivé un peu plus tôt, mais que je ne croiserai pas sur place, m'avouera plus tard au bivouac qu'il était impressionné, dans tous les sens, de mon organisation, je crois que c'est le coup de la crème solaire qui l'a bluffé le plus !

descente, assez vertigineuse mais faite de sable uniquement, donc sans danger. Je me rappelle au bon souvenir d'une descente de dune semblable avec Sandrine en Namibie, pendant notre voyage de Noces<sup>10</sup>. La recrudescence de la douleur de mon deuxième orteil gauche me fait aborder la descente en « papy », trop inquiet à l'idée de me cogner de nouveau contre une pierre cachée dans le sable. Finalement la descente se passe bien ; je retrouve la femme espagnole, Victoria, du groupe de tantôt ; tous les hommes sont restés derrière ! On discute un peu en espagnol, beaucoup en anglais des aspects de l'étape mais comme elle a le feu dans ses jambes, je la laisse partir toute seule. J'aborde alors un Oued de 2,5km qui m'a paru beaucoup plus long et très pénible ; impossible de courir, le sable est trop mou. Finalement, après un passage dans une petite gorge, le sol devient à nouveau plus dur et bien que le relief soit un petit peu plus accidenté, cela me redonne un certain plaisir et j'enclenche le turbo pour finalement terminer cette étape de 41.3km encore plus frais que la veille en 6h28.

Une fois au bivouac, j'arrive à nouveau avec un grand sourire (les endorphines ne me quittent plus) et ce malgré la douleur au pied. Je déchanté très vite quand je constate que dans la tente, se trouvent les affaires de Pierre (lui est absent, au Medical comme on dit) mais pas celles de Tito. Je comprends tout de suite.

<sup>10</sup> C'était assez drôle mais on avait fini avec 3kg de sable dans chaque chaussure. Ici j'ai les guêtres et même si le sable pourrait quand même rentrer, je préfère y aller doucement et ne pas prendre de risque.



S'il n'est pas là, c'est qu'il a décidé d'arrêter. Je m'inquiète ensuite, et si il lui était arrivé un problème ? Je suis seul, sans aucun moyen de savoir ce qu'il se passe. Je décide de me réhydrater et de m'alimenter. Une demi-heure passe, Pierre n'est toujours pas de retour et personne n'est encore arrivé. Je décide alors d'aller à mon tour au Medical montrer mon 2<sup>ème</sup> orteil gauche en me disant qu'à mon retour les autres seront là.

Après avoir patienté facilement une vingtaine de minutes debout (à l'ombre c'est déjà ça) pour montrer mon orteil, un médecin m'informe que j'ai une ampoule sous-unguéale (sous l'ongle) et qu'il faut la soigner. J'ai droit alors à un bain de pieds à l'Iso-Betadine® diluée et à patienter, 30 minutes cette fois, mais à l'ombre et couché avant que cela soit mon tour. Là je tombe dans les mains de Claudia, jeune médecin urgentiste de la région parisienne. Elle est très sympa et hyper appliquée. Ses soins soulagent tout de suite mon orteil, elle devra percer assez longtemps l'ampoule mais cela valait le coup. A part cette lésion, elle est impressionnée du reste de l'état de mes pieds ; si bien qu'elle appelle le podologue responsable. Lui aussi me félicite, à part cette ampoule due à un coup, mes pieds sont tops ! Je leur explique que j'ai simplement suivi les recommandations publiées sur leur newsletter (3 mois de Tano® tous les matins et de la Nok® le soir en plus le dernier mois).

Quand je retourne à la tente, je suis soulagé, Tito est bien arrivé mais il m'annonce immédiatement qu'il a remis son dossard et qu'il a décidé d'arrêter le MDS. Il n'a pas la tête à courir. Je ne suis pas du tout déçu mais plutôt soulagé pour lui car je vois bien qu'il n'avait pas envie. Tu peux t'entraîner comme un malade pour le MDS mais tu ne viens pas « manger » 250km de sable si tu n'en as pas, au moins un peu, envie. On discute un peu tous les deux dans notre coin. Je le rassure quant au fait que je comprends et respecte tout à fait son choix. Il me rassure aussi en me disant qu'il est convaincu que je vais faire un super MDS. Comme dit plus haut, il m'a vu à l'œuvre au CP2 et me voir finir parfaitement ces deux premières étapes ne fait que confirmer ce qu'il me disait depuis le début. L'air de rien, sans le savoir, il me donnera encore à ce moment-là un énorme « boost » d'énergie ! Je suis partagé entre la tristesse de le savoir nous quitter demain (il doit quitter le bivouac à 6 heures du matin pour rejoindre Ouarzazate) et une fierté d'avoir répondu à ses attentes !



## MARDI 12 AVRIL

### 3<sup>ÈME</sup> ÉTAPE / 37.5KM OUED MOUNGARF – BA HALLOU

On ne change pas les habitudes, mais j'ai à nouveau très mal dormi. Ma tendance insomniaque se marque tellement, que je décide en pleine nuit de quitter la tente, alors que tout le monde dort (il doit être une heure du matin, sachant qu'à 21h00 tout le monde ou presque dort). Je me rends au milieu du cercle formé par les tentes et regarde le ciel ; je n'ai jamais vu un ciel aussi beau la nuit. J'en suis estomaqué ! Il y a un nombre incalculable d'étoiles, c'est véritablement hallucinant. Cela me calme assez vite, si bien que je retourne me coucher et fini par m'endormir. Le « lendemain » matin, j'ai assez mal de gorge et officiellement un « gros rhume ». Les préparatifs du matin s'en retrouvent un petit peu plus pénible mais je ne m'inquiète pas, je sais qu'en courant et en me réchauffant cela ira mieux. Tito est parti assez tôt, personne ne s'attarde sur les au-revoir mais l'émotion est bien présente. Pierre se retrouve seul en se rendant sur la ligne de départ tandis que Yassine, Frédéric et moi-même décidons à nouveau de partir ensemble. Peu avant le départ, Patrick Bauer nous apprend qu'il y a eu plus d'une cinquantaine d'abandons la veille ! La plupart était des coureurs arrivés hors-délai lors de la première étape.

Je suis pour ma part clairement moins en forme que la veille et l'avant-veille lors de ce départ. La faute à ce rhume. En prime, demain c'est « la longue », je ne cesse de marteler Frédéric et Yassine sur le fait qu'il va falloir la faire « à l'économie » celle-là. Les 10 premiers kilomètres qui nous séparent du premier CP sont une espèce de longue ligne droite faite de petites montées et descentes, d'abord un sol dur et caillouteux puis de dunes. Frédéric est clairement plus en forme ce matin et part tout seul, tandis que Yassine reste à mes côtés. Yassine a du jus, je sens qu'il aimerait partir, ce que je lui propose mais comme je n'arrête pas de dire que je courrais cette étape « au ralenti » pour garder de l'énergie pour demain, je crois qu'il ne veut pas se griller et décide de rester à mes côtés. Après le 1er CP, nous finissons par rattraper Frédéric et le dépassons après quelques kilomètres,

juste avant le Jebel Fom Al Opath, d'une pente moyenne abordable de 12% mais constitué d'un sol assez accidenté. Ce type de relief plus ludique me convient bien et je sens que je commence à aller mieux dans cette étape.

Après la descente du Jebel, nous enchaînons par 3km de dunes magnifiques. Yassine et moi discutons énormément. Yassine connaît beaucoup de choses. Sa compagnie est super agréable, il m'apprend plein de trucs sur le sol, la rare végétation que nous croisons et plein d'autres choses encore. Je pense que c'est une partie importante du MDS ; savoir passer le temps. En effet même si les paysages sont magnifiques, il y a par moment un ressenti de monotonie inévitable qu'il faut savoir « traverser ». L'étape se poursuit par un long passage d'un ancien lac asséché. C'est une des rares fois sur ce MDS où la température m'a paru importante (Patrick Bauer nous apprendra le lendemain que des températures de près de 45 degrés pour seulement 3% d'humidité avaient été enregistrées). Yassine la supporte mieux et sur cette longue ligne droite, ses qualités de vitesse (3h16 sur marathon contre 3h36 pour moi) le font s'éloigner petit à petit. Je le garderai tout le temps en point de mire pendant les 10 derniers kilomètres, et ce jusqu'à l'arrivée. Le fait de savoir que c'est lui un peu plus loin me permet de garder mon allure et un certain rythme, qui sans Yassine (même si il n'est plus à côté de moi) se serait sans doute effondré.

Après le dernier CP, je refais le plein d'énergie, la température baisse un peu et le vent se lève (comme un vrai vent thermique en milieu d'après-midi) ; le sol redevient un petit plus accidenté, cela me convient mieux. Petit à petit je vois que je rattrape mon retard sur Yassine. Finalement, la fin est très roulante et je termine en 6h26, une minute après Yassine à qui je dois une fière chandelle pour cette étape. Sitôt l'étape finie, je suis à nouveau sur une note positive, content de ma constance (6h20, 6h28 et 6h26 pour les 3 étapes) et surtout je sens que je suis ne pas fatigué, musculairement s'entend, pour la longue de demain !



Au bivouac, je retourne faire soigner mes pieds, j'ai deux autres petites ampoules sur le côté de chaque gros orteil. Je les ai senties dans le passage de dunes après le Jebel. Je tombe sur un urgentiste très sympa ; il s'occupe vite et bien de moi ; quelques bandages et je repars à la tente, rejoindre les autres avant la nuit précédant la fameuse « longue ».

## MERCREDI 13 AVRIL

### 4<sup>ÈME</sup> ÉTAPE / 84.3KM

### « LA LONGUE » / BA HALLOU – HASSI TARFA

Décidément, je me demande si je connaîtrai une bonne nuit sur ce MDS. Celle-ci sera la pire de toutes. En plein milieu de nuit, alors que mon rhume redouble et que l'écoulement de mon nez vers ma gorge m'empêche de respirer convenablement, je commence à avoir des nausées assez importantes. Je me réveille pour prendre un médicament contre les nausées que j'ai avec moi. Le lendemain matin, j'ai l'impression d'avoir un peu de fièvre, en tout cas, j'ai anormalement froid, je n'ai pas faim et j'ai mal partout... L'idéal avant de s'élancer pour une course de 84km ! N'ayant pas d'autre choix de toute façon, je me force à manger l'ensemble de mon petit-déjeuner, en veillant à prendre à nouveau un médicament contre les nausées. Yassine est dans le même état que moi sauf qu'il est incapable d'avalier quoi que ce soit. Nous essayons tous de le convaincre de manger, mais rien n'y fait, il ne peut pas<sup>11</sup>.

<sup>11</sup> Yassine finira pas ne rien avaler du tout pendant toute la longue étape ; rien avant les 84km, rien pendant et rien la nuit en arrivant. Pas la moindre alimentation pour 84km d'effort ; inimaginable !

Finalement lui et moi, accompagné de Frédéric, en bien meilleure forme que nous, nous rendons sur la ligne de départ. Très vite, comme attendu, Frédéric part tout seul, alors que Yassine et moi partons « au train » adoptant un rythme de « sénateurs », clairement inférieur à celui des jours précédents. Je le remarque au fait que je ne repère pas les coureurs que j'ai pris l'habitude de voir autour de moi lors des 3 premiers jours. Néanmoins ce rythme nous convient et nous arrivons au premier CP en meilleure forme que lors du départ. Le premier check-point est situé juste avant le fameux Jebel El Otfal ; 12% de pente moyenne pendant 2km avec un final à 30% sur les 500 derniers mètres ! Une fois que le pourcentage de la pente commence à se marquer, sans doute encore grâce à mon gabarit « poids plume », je me mets pour la première fois de la journée à dépasser quelques coureurs. Yassine me suit jusque dans les derniers mètres du Jebel, les plus pentus<sup>12</sup>. Mais ça boucheonne ! Certaines zones sont très techniques, il faut littéralement escalader certains passages, d'où le ralentissement et les files. A gauche de la partie rocailleuse, se trouve du sable, avec le même pourcentage démentiel. Les organisateurs situés à proximité conseillent à certains de tenter de passer par le sable. Je me lance et remarque que bien que difficile, j'avance plus vite que les concurrents restés sur les roches. Je lance un coup d'œil à Yassine, resté 10 mètres plus bas, mais il ne me suivra pas. Nous ne nous reverrons plus avant le lendemain matin.

La fin de la montée redevient moins technique et la vue est panoramique ; impressionnante. Certains prennent des photos. Je ne m'attarde pas, je sens que « le souffle » est revenu, et même si je ne suis pas dans un jour normal avec cette crève, je décide de profiter de ce bon moment pour aborder la descente, un peu technique mais pas trop difficile non plus, en courant quand c'est possible. La descente fait du bien ; je sens que je redescends bien dans les tours au niveau cardiaque. Une fois la descente terminée, se profile une longue plaine très dégagée ; on devine à environ 8km plus loin sur la gauche une gorge où doit se situer le 2<sup>ème</sup> CP. Cette partie est sensée être roulante mais la chaleur monte de plus en plus. Je n'ose pas forcer car il reste encore près de 60km. Je me demande si je vais rattraper Frédéric et si nous pourrons poursuivre l'étape ensemble. Je passe le 2<sup>ème</sup> check-point assez rapidement, juste au moment où je repars, je tombe sur Frédéric. Il est couché sous la tente médicale ; rien de grave ; comme il me l'explique, il fait « d'une pierre deux coups » : s'allonger et se reposer d'une part et faire refaire les pansements de ses pieds d'autre part.

<sup>12</sup> Les tous derniers se font avec une corde attachée par les organisateurs dans la roche.



Je quitte donc le CP2 et passe cette fameuse gorge qui était visible depuis la descente du Jebel pour alors changer complètement de décor ; quelques arbres apparaissent et surtout plus loin un village avec des locaux et des touristes qui nous encouragent. Puis, de manière tout à fait surréaliste, je passe devant deux adolescents qui s'amusent à arroser les coureurs avec un tuyau d'arrosage ! Je ne me fais pas prier et profite d'une bonne douche (je serai sec en 30 secondes...). La course s'enchaîne avec quelques passages d'Oueds et de dunes. Finalement, peu avant le 3<sup>ème</sup> CP, je rejoins une coureuse marocaine ; Houda. Elle a un bon rythme et surtout m'explique qu'elle connaît bien les lieux car, vivant au Maroc, elle tâche de venir s'entraîner quelques fois par an dans cette partie du désert. Elle m'annonce que nous allons avoir beaucoup de sable dans les kilomètres à venir et qu'avec le pic de chaleur que nous allons connaître, il faudra bien gérer les heures à venir... Je pense alors qu'il est plutôt sage de rester à ses côtés et de profiter de son expérience du terrain. Nous discuterons beaucoup ensemble de choses et d'autres<sup>13</sup>.

Alors que cela fait très exactement 6 heures que je me suis élancé ; la tête de course, emmenée par 3 coureurs, nous rattrape. Ils ont mis 3 heures, la moitié de notre temps, pour parcourir la même distance (alors qu'ils sont partis 3 heures après nous) ! C'est assez impressionnant de les voir nous dépasser ; l'hélicoptère les suit en permanence, pendant quelques minutes, cela donne l'impression d'être parmi les premiers ! Après une bonne dune, nous nous retrouvons assez vite au 3<sup>ème</sup> CP où je décide de m'arrêter pour manger un taboulé. J'en profite, pour la première fois, pour enlever tout à fait mon sac-à-dos ; partagé entre la joie de pouvoir m'alléger temporairement et la crainte de ne plus vouloir (pouvoir ?) le remettre. Je prends le temps de manger tranquillement mon taboulé prêt à repartir avec Houda quand Frédéric arrive à son tour. Je le convaincs de manger un peu, ce qu'il n'avait pas prévu, alors que Houda et moi repartons en marchant. Le sol est très sableux et le soleil tape très fort ; la sensation de chaleur n'est pas insurmontable en soi mais elle nous rend incapables de courir, sauf dans les quelques descentes que nous traversons. Finalement Houda et moi jouons à l'élastique ; après être parti seul dans une montée technique, elle finit par me rattraper dans la descente et s'échappe à son tour. Il y a beaucoup de sable, trop que pour pouvoir courir. Dans ces moments, je me démotive et ne me fixe dès lors plus que sur le prochain CP. Il est situé au km45. Je tâche de ne pas penser qu'une fois-là, il en restera encore près de 40...

<sup>13</sup> Alors qu'à un moment, nous parlons de nos deux enfants respectifs, Houda me raconte une anecdote concernant ses deux enfants. Son aîné, vers l'âge de 6 ans, avait mis sa petite sœur de 2 ans dans la cuvette des toilettes et tentait de la faire partir en tirant la chasse d'eau... Ses enfants ont grandi, ils ont 18 et 14 ans si j'ai bien retenu. Je n'ai pas pu m'empêcher de penser à ce moment-là si Alexandre ferait un jour un coup pareil à Valentine ;-)

J'arrive au 4<sup>ème</sup> CP fatigué. Les premières femmes m'ont progressivement rattrapé depuis 10km, je remarque qu'Elisabet Barnes, la lauréate de l'édition 2015 est là aussi. Elle prend son temps également, ce qui me rassure, je me dis : "si elle<sup>14</sup> se repose, alors je peux certainement me reposer aussi". Mais mon inconfort du matin est toujours présent et s'aggrave même ; décidément je n'affiche pas la même forme que lors des trois premiers jours. Finalement Frédéric arrive à son tour au CP4, il a l'air en forme. Je compte sur le fait qu'il s'arrête plus longtemps pour grignoter encore quelques minutes de repos mais il est décidé à vite repartir. Je sens que si je ne le suis pas, je vais décrocher et finir cette étape au ralenti. Finalement, nous repartons ensemble. Depuis une heure, le soleil est bien descendu, tout comme la température, on sent que la nuit va en fait très vite tomber. Frédéric et moi courrons ensemble quelques kilomètres avant que je n'allonge la foulée dans une grosse descente de sable. Cela fait plus de 8 heures que nous alter-nons course et marche, je n'avais jamais fait d'effort aussi long jusque-là.

Très vite va se poser une question très pratique "de transit" ; la question devenant plus qu'impérieuse, je m'arrête en-dehors de la piste, derrière une dune protégée. Je profite de cet arrêt forcé pour sortir ma lampe frontale que j'applique sur ma tête, en gardant ma casquette que je retourne pour l'occasion. La nuit finit par tomber, éclairée par ma frontale et les tous derniers rayons du soleil à l'ouest, je fonce vers le 5<sup>ème</sup> CP, situé au km 55. Je me sens nettement mieux depuis cet arrêt « sanitaire ». Le 5<sup>ème</sup> CP de la longue étape est réputé pour son thé chaud<sup>15</sup> que l'on vous offre en arrivant, mais surtout pour ses transats de plage ! Pour un peu, la musique sur place aidant, on aurait "presque" l'impression d'être au Club Med®. Sur place je discute avec deux Français du Gers, sympas et tout aussi fatigué que moi. Je sors mon 2<sup>ème</sup> taboulé de la journée (je dois me forcer un peu). Je pense à sortir mon réchaud et me préparer un plat chaud mais je n'en ai pas le courage. À nouveau Frédéric me rejoint, je reste un peu avec lui avant de

<sup>14</sup> Même si elle sait qu'elle ne gagnera plus le MDS pour cette édition, elle joue encore le top 5 chez les femmes à ce moment-là.

<sup>15</sup> Un seul, ils surveillent !

repartir, décidé à finir les 30 derniers kilomètres "au finish" (sans m'arrêter pour dormir). Je quitte le CP5 sous une nuit noire illuminée par la lune, les étoiles et les bâtons phosphorescents que chaque coureur porte sur son sac et que les pisteurs ont rajoutés sur les balises.

Les 10 premiers kilomètres me séparant du CP6 sont un peu techniques, rien de compliqué mais chaque caillou prend une autre dimension la nuit. Je cours autant que possible, je me sens bien mais 3 ou 4 "déséquilibres rattrapés" combinés à la résurgence de dunes auront raison de mon enthousiasme. Je marche et je n'aime pas ça. D'abord parce que je marche moins vite proportionnellement que les concurrents que je côtoie quand eux aussi marchent (ce qui m'énerve toujours un peu), et surtout parce que quand on marche, le temps n'avance pas ! Finalement j'atteins le 6<sup>ème</sup> check-point, où ressurgit très brutalement un problème de transit que je gère comme le précédent. Je m'arrête un peu pour me reposer, je resterai finalement près de 20 minutes à ne rien faire. Je repars seulement très moyennement motivé à l'idée de parcourir les 10 prochains kilomètres jusqu'au 7<sup>ème</sup> et dernier CP en marchant...

En pleine nuit, à la lueur seulement de ma lampe frontale, il me semble que le sol est constamment en légère montée ; c'est suffisant pour me décourager de courir. De toute façon, devant et derrière moi, personne ne court. Ce n'est que très peu de temps avant le CP7 que je réalise que cette impression de légère montée n'est qu'une illusion d'optique et est en fait due au fait que la terre est ronde<sup>16</sup> ! Je me force à courir à nouveau, je sens que je suis très fatigué mais les lumières du CP7 sont toutes proches. J'y arrive alors, encouragé par un commissaire de course qui me voyant débarquer en courant me dit : "Bravo Matthieu,

<sup>16</sup> Un peu comme sur un bateau, on se rend bien compte en regardant l'horizon que la terre n'est pas plate.

bon ça ! Tu ne vas plus t'arrêter toi et filer direct vers l'arrivée !". Je ne l'écouterai pas tout à fait puisque je vais quand même m'arrêter, mais brièvement, le temps de remplacer mes bouteilles et prendre mes dernières pastilles de sel de la journée. Cependant ses propos m'ont requinqué, je me sens bien, sans aucun ennui digestif, il est environ minuit, il fait super bon et cela fait maintenant près de 15 heures que j'ai quitté la ligne de départ. Je calcule qu'en parcourant les 9 derniers kilomètres en moins d'une heure trente, je mettrai un peu plus de 17 heures, soit mon objectif.

Je me motive à courir toutes les trois minutes et à alterner avec de la marche. La tête en a envie mais les jambes, les pauvres, ont de plus en plus de mal. En même temps, les lumières de l'arrivée, se rapprochent de plus en plus et cela me motive à courir plus longtemps. Finalement, comme souvent sur chacune de mes courses, j'enclenche le turbo et fini l'étape sur un rythme rapide<sup>17</sup>. Je franchis la ligne d'arrivée seul, il y a juste quelques commissaires techniques présents, ils me félicitent. J'ai des larmes aux yeux, je suis fier d'avoir parcouru ces 84km mais je me sens seul, un peu perdu pendant une petite minute ; je suis très fatigué et les jambes « lourdes » comme on dit. Puis je repère la webcam qui me ramène à la réalité en imaginant mes proches peut-être devant leur PC, et en une fois c'est la joie qui m'envahit. Il est 1h40 du matin, 3h40 en Europe. Je réalise bien qu'en fait probablement personne n'est devant son ordinateur. Néanmoins, je pense à eux et je suis heureux de savoir qu'ils seront soulagés de voir que je suis bien arrivé, dès qu'ils se connecteront sur le site du MDS le lendemain matin. En récupérant mes bouteilles d'eau, je suis félicité par Valérie, commissaire bivouac belge, et d'autres membres du personnel du MDS, leurs félicitations me vont droit au cœur et quelques larmes coulent à nouveau.. Je rejoins la tente 31 où Pierre

<sup>17</sup> Sans trop savoir d'où je sors encore cette énergie dans de tels moments !

dort, et pour cause il est arrivé il y a déjà 4 heures environ. Il se réveille à mon arrivée, me félicite à son tour et m'encourage à manger. Je me force à boire ma boisson de récupération riche en protéines et décide de faire l'impasse sur l'alimentation, terrassé par la fatigue<sup>18</sup>. Ce soir ce sera "qui dort dîne". En me changeant, je suis ravi de voir que mes pieds vont super bien. Je me couche et trouve, pour la première fois depuis mon arrivée, le sommeil en moins d'une minute...

<sup>18</sup> Ce n'est pas une bonne chose ; idéalement j'aurais vraiment dû me forcer à manger et limiter que mon corps ne puise dans ses réserves de protéines (les muscles en l'occurrence). Heureusement, cela ne prètera pas à conséquence.

## JEUDI 14 AVRIL

### JOUR DE REPOS (HASSI TARFA)

Même si la nuit aura été ponctuée des réveils causés par les arrivées successives de Frédéric, Yassine et Maxim, je me réveille enfin avec un sentiment d'avoir dormi profondément. Les corps ont quand même encaissé, on n'est pas au meilleur de notre forme si je puis dire. J'accuse pour ma part encore quelques nausées et surtout des difficultés pour manger ; je n'ai pas faim et la perspective des lyophilisés ne me motive pas plus que ça.. Mais il faut manger, ce que je fais par petites quantités tout au long de la journée. En milieu de journée, Valérie nous amène le courrier (nous n'avons rien reçu la veille) ; voir tous ces messages de soutien et d'encouragement me redonne la pêche. Le moment de "grâce" arrive vers 16h avec la traditionnelle remise de la canette de Coca-Cola ! Je vais chercher les canettes pour la tente ; même si il n'est pas des plus frais, je n'oublierai jamais la sensation de ce Coca-Cola ! Il a en plus le mérite de m'enlever toute trace d'inconfort et c'est bien revigoré que je mange mon repas du soir avant d'aller me coucher et d'aborder le lendemain, déjà, la dernière étape chronométrée de ce MDS.





## VENDREDI 15 AVRIL

### 5<sup>ÈME</sup> ÉTAPE / 42,2KM

### “ÉTAPE MARATHON” ; HASSI TARFA – BOU MAKHLOUF

2<sup>ème</sup> vraie bonne nuit ; de bonne augure pour l'étape ? Nous nous levons plus tôt car aujourd'hui, le départ est donné 1h30 plus tôt que d'habitude (à 7h00) sauf pour les 200 premiers du général qui s'élanceront 1h30 plus tard. Pierre, classé alors 115<sup>ème</sup>, est déçu car il aurait bien aimé partir plus tôt et profiter des heures “plus fraîches” du matin. Étant classé aux alentours de la 275<sup>ème</sup> place, je me retrouve finalement dans les 100 plus rapides de cette étape. Comme souvent, j'ai du mal à me mettre dans le rythme et laisse partir pas mal de monde, mais comme souvent aussi, après une heure de course, je commence à monter en puissance. Je me surprends à penser au chrono. Je cours un marathon, mon 7<sup>ème</sup> en fait. Alors si celui-ci est particulier, s'il y a bien une distance que je connais c'est celle-là. Je gère alors la course un peu comme pour un marathon sur route, je m'alimente plus souvent, en particulier avec des gels que j'ai conservés pendant la semaine. Je ne peux pas de m'empêcher de me demander si ils n'ont pas “tourné” avec la chaleur depuis 6 jours mais tant pis, je les prends. Et ça marche, je remonte du monde, et les jambes suivent ; et quand les jambes sont là, généralement la tête suit !

À peu près à mi-course les premiers concurrents me dépassent, comme sur la longue, j'encourage Rachid El Mourabiti, le leader du général, très sympa, il me renvoie la pareille en me frappant dans la main et en m'encourageant à son tour<sup>19</sup>. L'étape se poursuit avec un mélange de pensées très techniques sur ma cadence, mon hydratation, ma prise de sel, mes gels, etc.

Mais au fur et à mesure que je me rapproche de l'arrivée, je suis envahi de pensées très personnelles. Je pense énormément à mes enfants, Alexandre et Valentine, et à Sandrine, ma femme et je me rends compte à quel point je les aime. Je pense aussi à mon frère, ma sœur et tous mes proches ; et beaucoup à ma mère, je me rends compte que je ne le lui dit pas souvent mais

qu'elle le sache : “je t'aime aussi très fort maman”. Puis je pense à Tito, il est à Bruxelles depuis la veille mais si il n'avait pas été là, jamais je n'aurais été capable, seul, de me dire que je pouvais faire un jour le Marathon des Sables. Tito tu es un gros malade mais merci mon pote ; merci de m'avoir permis de connaître ça ! Alors que je suis à moins de 3km de l'arrivée, je hausse encore le rythme, et je me mets à penser à mon père, parti trop tôt alors que je n'avais que 7 ans et lui 39. 39, comme l'âge que j'aurai dans quelques mois ; je ne peux pas m'empêcher d'y voir une symbolique, peut-être que ce MDS était aussi pour mon papa...

La ligne d'arrivée s'offre à moi, il reste l'étape Charity demain, mais “c'est pour du beurre”, le MDS se termine donc et je n'ai qu'une idée quand je franchis la ligne : revenir ! Revenir pour pouvoir connaître à nouveau ça ; revoir ces paysages exceptionnels et refaire ce voyage intérieur ; ça n'a pas de prix. Je pense à mon fils Alexandre, il n'a pas 4 ans et je suis incapable de dire si il aimera courir comme son père mais qu'il sache que si il veut faire le MDS avec son “vieux père” un jour ; j'en serais plus que ravi ! Même rituel après le franchissement de la ligne ; coucou à la caméra ; et quelques larmes avant de récupérer les bouteilles d'eaux ; un coureur colombien du top 10, un champion en sommes, qui m'a doublé peu temps avant l'arrivée, me tombe aussi dans les bras, étant lui aussi en larmes et vivant sans doute la même chose<sup>20</sup>.

J'arrive à la tente 31 seul, Pierre n'est pas encore là, étant parti 1h30 plus tard. J'en profite pour me ressasser toutes ces pensées de fin d'étape avant que les autres n'arrivent au fur et à mesure. Tous ont cette même joie profonde dans leurs yeux ; sauf catastrophe le lendemain, nous serons tous des « finishers » du MDS. Le soir à lieu la remise des prix pour les premiers et la remise d'un 2<sup>ème</sup> Coca-Cola après celui de la veille ! Il est passé 21h00, ce qui est tard au MDS, je me soucie peu de savoir quelle influence aura l'effet de la caféine sur mon sommeil et profite de ce bon moment avant d'aller me coucher pour ma dernière nuit sur le bivouac.

<sup>19</sup> Rachid El Mourabiti gagnera ce MDS en ayant couru à une vitesse moyenne de près de 12km/h !

<sup>20</sup> Se classant pour sa part dans les 10 premiers en prime ;-)



## SAMEDI 16 AVRIL

### 6<sup>ÈME</sup> ÉTAPE / 18KM "ETAPE CHARITY" BOU MAKHLOUF - TAZOULAIT

Derniers préparatifs, le sac est on ne peut plus léger. Nous enfilons tous le teeshirt bleu aux couleurs de l'UNICEF destiné à sensibiliser l'opinion publique aux projets de l'UNICEF en Afrique. Contrairement aux années précédentes, l'étape Charity sera plus longue (habituellement seulement environ 10km) et surtout pourra être parcouru à l'allure de son choix<sup>21</sup>. En effet, les 3 précédentes années, tous les concurrents devaient marcher et personne ne pouvaient courir ; histoire de rester ensemble. Cette année, l'organisation a privilégié une allure libre ce qui permettra des arrivées décalées. Patrick Bauer y tient beaucoup, cela lui permet de remettre la médaille de Finisher à chaque concurrent.

<sup>21</sup> Elle fera l'objet d'un chronométrage n'influençant pas le classement général.

Alors que tous les compagnons de notre tente décident de parcourir l'intégralité de l'étape en marchant, Pierre et moi optons pour la course. En courant, on sera plus vite arrivé, plus vite dans les bus qui partent au fur et à mesure pour Ouarzazate et plus vite sous la douche à l'hôtel ! Finalement, ne m'étant préparé à l'idée de courir qu'en dernière minute cette étape, c'est celle qui me paraîtra la plus pénible mentalement. Pierre aura été super pendant cette étape, trouvant les mots et la motivation pour m'aider à enchaîner ces 18 "petits" kilomètres. A moins de 500m de l'arrivée, nous gagnons un petit village, je laisse Pierre prendre les devants, pour arriver seul sur la ligne d'arrivée où Patrick Bauer me remet ma médaille et me félicite. Un peu d'émotion resurgit mais moins que la veille et très vite c'est la fierté qui m'envahit ; j'ai couru et terminé le Marathon des Sables en une très honorable 267<sup>ème</sup> place au classement général, quand j'espérais secrètement finir dans les 400-500 premiers. Plus que le classement, c'est ce voyage au plus profond de moi que je retiendrais. L'expérience a été inoubliable. Quand Tito a couru son premier MDS en 2013, j'étais admiratif, en pensant sincèrement que jamais je ne pourrais connaître ce genre d'aventure. 3 ans plus tard, je l'ai fait, en finissant bien et en parfaite santé ! Finalement j'ai vécu un rêve ! C'est quelque chose qui ne nous arrive pas si souvent. Si je peux conclure ce récit par une seule chose, c'est de vous dire que c'est possible ; chacun peut vivre un jour son rêve ; et si c'est aussi de faire le MDS, peut-être que nous le ferons un jour ensemble !

# APPENDICES PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

- 8 semaines de travail général (sorties endurance et intervalles)
- 4 semaines spécifiques (3 sorties de cours à pieds (CAP), une sortie de vélo, une séance de renforcement musculaire et deux séances de course) ; CAP = 35km.
- 4 semaines spécifiques ; CAP = 45km
- 2 semaines spécifiques ; CAP = 55km
- 1 semaine spécifique ; CAP = 80km
- 1 semaine spécifique ; CAP = 25km
- 2 semaines spécifiques ; CAP = 55km
- 1 semaine spécifique ; CAP = 100m
- 1 semaine spécifique ; CAP = 25km
- 2 semaines spécifiques ; CAP = 65km
- 1 semaine spécifique ; CAP = 125km
- 1 semaine spécifique ; CAP = 25km
- 4 semaines dégressives ; CAP = 55, 45, 35 et 25km

# MATÉRIEL

Sac WAA® spécial MDS ; 2 gourdes Raidlight® de 750ml avec pipettes spécifiques ; une paire de chaussure Saucony® Peregrine avec bandes de Velcro® cousues par-dessus (pour les guêtres) ; paire de guêtre MDS ; 3 paires de chaussettes Falcke® 4 ; un short Salomon® S-Lab Exo Twin Short ; un teeshirt Raidlight® ultralight longues manches anti-UV ; une casquette saharienne Salomon® ; une paire de collants de récupération Falke® (pour la nuit) ; un duvet Yeti® ; un sac de couchage Yeti® ultralight ; un matelas gonflable ultraléger ; une paire de lunettes Julbo® avec verres Spectron® 4 correcteurs (je suis myope...) ; un cache-yeux pour les nuits ; un coussin gonflable pour la nuque\* ; un aspi-venin (obligatoire) ; 2 flacons de solution désinfectante de gel alcoolisé de 25ml (3 auraient été mieux) ; un tube de crème solaire indice 50 de 75ml ; une couverture de survie (obligatoire) ; un tube de Nok® ; un "passe-montagne" léger ; une paire de chaussons d'hôtel ; une lampe frontale avec ses 2x3 piles AAA (2<sup>ème</sup> jeu obligatoire) ; des pansements Compeed® ; quelques médicaments (antidouleurs, antinauséux, antidiarrhéiques et antispastiques intestinaux) ; un briquet (obligatoire) ; 10 épingles de sûreté (obligatoires) ; une mini brosse à dents ; un petit dentifrice de 50ml ; un gant "fraîcheur" en papier unique ; 4 sachets ORS\* ; une boussole Silva® (obligatoire) ; 20 pastilles combustibles d'Esbit ; une popote métallique Cao® ; 2 tubes de 20 pastilles d'électrolytes Sis® (goût cola et goût Berry) ; une cuillère en plastique ; un couteau MDS 22g (obligatoire) ; 8 sachets d'hydratation Hydrasport® ; 12 cubes de bouillon de poulet Knorr ; 48 M&Ms® (ça ne fond pas !) ; 7 petits longs saucissons (je n'ai pas osé manger les deux derniers...) ; 20 barres Clif® ; 20 gels Overstim's® ; 7x Capuccino STC® lyophilisés ; 7x Muesli lyophilisés (nature et chocolat) ; 7 taboulés lyophilisés ; 6 plats à réchauffer lyophilisés (carbonara, poulet tikka masala, etc.) ; 6 crèmes desserts lyophilisés (chocolat, vanille ou fruits) ; 6x poudre Overstim's® riche en protéines = boisson de récupération (à boire endéans les 30 minutes suivant la fin de l'effort).

\* a posteriori : éléments superflus que je ne reprendrai pas

**Budget :** 5000€ (inscription 3500€ +/- 1500€ de matériel pour la période d'entraînement et la course).





## REMERCIEMENTS

Je remercie d'abord Sandrine, mon épouse, pour son soutien inconditionnel, sa confiance et surtout la manière dont elle a géré mes absences lors de mes entraînements et ensuite pendant la course ; avec Alexandre, 3,5 ans et Valentine, née en pleine préparation ; 100.000 fois merci ma belle, je t'aime très fort !

Je remercie également toute ma famille : Camille, Pierre-Antoine, Jean-Baptiste, Mélanie, Jean-Marc et ma mère en particulier, qui bien que craintive m'a soutenu ; simplement en ne m'embêtant pas trop et en me faisant confiance ;-). Je remercie aussi toute ma belle-famille aussi pour leur soutien et les coups de main "en extra" donnés à Sandrine vu les circonstances.

Je tiens aussi à remercier mes collègues qui m'ont permis d'organiser mon emploi du temps en semaine pour pouvoir faire une sortie de 2 heures les mardis midis, et d'avoir aussi tenu compte de mon programme d'entraînement pour me laisser faire mes week-ends de garde pendant mes week-ends "de récup" (les week-ends avec faible volume de kilomètres). Merci aussi pour l'accueil à mon retour au boulot et surtout pour la fête surprise organisée ; vous m'avez fort touché» !

Je remercie aussi énormément Tito, comme dit plus haut, sans lui, jamais je ne me serai lancé dans un tel projet. J'espère revivre de tels moments avec toi sur d'autres courses ! J'en profite aussi pour remercier Alexandra, son épouse, également pour son soutien.

Je remercie mes compagnons d'aventure ; Pierre, Yassine, Maxim, Gautier et surtout Frédéric, qui a répondu présent avant le MDS dans mon projet de soutien à MOVE (voir plus bas) en collectant des fonds pour eux via une action réalisée dans ses magasins BON.

Je remercie Kristof Bombaert, mon coach ; son programme d'entraînement aura été à la hauteur et parfait ! Merci aussi à Elisabeth Blommaert, ma nutritionniste ; Myriam Peemans, mon ostéopathe et Xavier Van Gaver, mon kinésithérapeute.

Enfin, je vous remercie, de m'avoir soutenu pendant le MDS via vos messages de soutien que je recevais le soir au Bivouac : Els Tieberghien, Benoît Gillon, Gabrielle Coutu-Bernard, Véroniques Charles, Amélie Parisel, Grégory Dirick, Denis Rommel, Sandrine Vanderhoeven, Céline Goffinet, Patricia Forton, Natacha Jevtic, Philippe Dumont, Eric Philippart, Laetitia Legrand, Pierre Déome, Julie Saliez, Aaron (dossard 338 MDS 2015), Véronique Trine, Nicolas Dath, Marina Leerinckx, Jean-Marie van Caster, Johanna Beeckmans, Vincent Huberlant, Nathalie Michaux, Isabelle Rindzunski, Maxence Dader, Ana Etxeberria Izal, Catalina Lamarche, Michel et Dany Mortier, Jacqueline Steckkens, Vincianne Demaeght, Christian Trompette, Françoise Lemaire, Max et Martine Damman, Jonathan Biermann, Joëlle Jacob, Stéphane Daens, Xavier Poiré, Tayeb Slaouti, Jean-François Lenel, Emmanuelle Danis, Françoise Piéret, Arnaud Boland, Stéphanie Thys, Diego Lamarche, Sophie Pirlot, Jean Boland, Véronique Springal, Michel Dader, Laurence Cole, Xavier Vanderheyden, Michel Gille, Maxime Debauche, Céline Ricour, François Jouret, Naji Kamouh, Bénédicte Ceulemans, Myriam Migeot, Olivier Moureau, Marc Waterkeyn, Julie Hotton, Grégoire Van Brée, Caroline Fettweis, Alain Ryndzunski, Lillie Vido, Sophie Privat, Christelle Sanchez, Myriam Bouché, Michel Oblin, Bénédicte Rigo, André Mouraux, Paule Coutu, Marie-Christine Vasseur, Olivier Rindzunski, Catherine et Raphaël Chevalier-Dewille, Sophie Fastré, Joëlle Dreessen, Didou Bribosia, Elodie Ryndzunski, Christiane De Roo, Frédéric Temmerman, Muriel Zielonka, Inge Declercq, Michèle Lemaire, Kiki Lamour, Nelly Dader, Yves Platteau, Antoine Dupuis, Caroline Wehrens, Ludovic Dader, Chantal Dekempeneer, Jennyfer Doria, Luc De Wilder, Charlotte Collart, Sylvie Bouché et tous ceux qui se sont aussi manifestés sur Facebook ou que j'aurai oublié : MERCI, MERCI, MERCI !!!

## SOUTIEN AU PROJET MOVE

Pour terminer, je souhaiterai encore sensibiliser tout le monde au projet associatif que nous avons soutenu ; MOVE. Ce projet, mené par la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques (SEP) a pour but de promouvoir l'activité physique parmi les patients présentant une SEP. L'activité physique est en effet primordiale car elle aide, à côté des traitements médicamenteux, à stabiliser la maladie. Mais elle est d'autre part plus difficile à réaliser pour certains patients avec un handicap. MOVE collecte des fonds pour organiser des activités physiques de tout type, en organisant des activités ponctuelles et d'autres plus occasionnelles dans de très nombreux sports. Une autre partie de l'argent est utilisé pour l'acquisition de matériel adapté

au handicap de certains patients. J'ai eu, en tant que valide, une chance unique de pouvoir faire le MDS. Il me paraît essentiel d'encourager un tel projet tant je suis convaincu des bienfaits de l'activité physique sur la santé des patients ayant une SEP (même si au delà de ça, c'est valable pour tout le monde). Si vous souhaitez soutenir MOVE, vous pouvez le faire via le site de MOVE : [www.ligue.ms-sep.be/activites/move](http://www.ligue.ms-sep.be/activites/move). Tout don de 40€ ou plus est déductible fiscalement.

**MARATHON  
DES SABLES 2016  
(MDS 2016)**

**MDS**

