



**MON  
MARATHON  
DES SABLES 2014**  
**232 KM / 6 JOURS**  
**CHRISTOPHE THOMAS**



# PRÉLUDE

Lorsqu'en 2013 je suis revenu de mon premier Marathon des Sables, cette course m'avait transformé. Elle avait fait de moi un autre père, un autre fils, un autre homme. De ce constat est née l'envie de partager cette épreuve mythique et cette ambiance hors du commun avec d'autres coureurs.

A force d'en parler autour de moi avec des étoiles plein les yeux, une contagion s'est opérée.

L'idée d'une équipe TraKKs est progressivement apparue. Une team composée de 15 coureurs auxquels j'ai tenté de transmettre mon expérience pendant des mois à force d'emails, de discussions, de conférences, d'entraînements...

Faire le MdS en équipe était un tout autre défi que de l'affronter en solo. Mon ambition étant de conduire cette équipe, de l'aider à se préparer au mieux, avec l'équipement adéquat. Des propositions relatives au matériel le plus adapté possible, des fichiers informatifs (concernant par exemple la nutrition) ont aidé les uns et les autres à se sentir rassurés, l'échéance approchant.



## DÉPART

Une partie de l'équipe se rend par ses propres moyens à Paris, l'autre (dont je fais partie) prend le Thalys du jeudi soir, direction l'hôtel Ibis d'Orly.

Très chouette ambiance. Impression différente de 2013 où je n'avais retrouvé mon Team WAA (mon équipe en 2013) que le vendredi matin à l'aéroport.

Nous arrivons vers 22h à l'hôtel Ibis d'Orly. J'y croise une partie de la Team WAA. Très comique de les retrouver, cela me replonge directement dans les souvenirs de 2013. J'ai prévu de redescendre boire mon malto avec trois autres Belges (dont Fred et Peter) au resto. Après une bonne dernière nuit dans un vrai lit, nous nous retrouvons tous au petit déjeuner à 6h00 avant de prendre la direction de l'aéroport situé à 400m à peine.

Le contact avec les concurrents que je croise est très différent que l'an passé. « Aaahh tu l'as déjà fait ? », suivi de 200 questions auxquelles je tente de répondre le mieux possible afin de les mettre à l'aise.

Je passe le vol à côté de deux "clients" qui ne sont pas du team. Cela rend mon vol très sympa.

Arrivé à Ouarzazate, après le légendaire accueil de Patrick Bauer (Directeur de course), nous montons dans les bus pour ces fameuses 5h de trajet en direction du 1er bivouac. Un trajet qui s'avère bien plus sympathique que prévu, grâce au chouette esprit du TraKKs Team.

Il faut dire que la sauce a très bien pris ces dernières semaines grâce aux échanges et autres entraînements communs.

Au bivouac, nous rejoignons Bruno et Laurent, membres de notre équipe, arrivés avec un vol précédent. Ensemble, nous réservons deux tentes pour le team TraKKs: n°43 et 44! Cool!

On y prend place avant d'aller manger au repas AOI<sup>1</sup>. L'ambiance continue à monter d'un cran.

Après un super repas passé tous ensemble, une chose est sûre, nous allons ronfler!

Le lendemain, nous nous levons avant 7h00 pour la traditionnelle journée de contrôle. J'ignore comment cela est possible mais mon nom s'est retrouvé dans la liste élite avec une vingtaine d'autres coureurs (Damien Vierdet, Laurence Klein, Cyrill Cointre...). Point positif: nous sommes prioritaires! En revanche, je déchanté quand j'apprends que ce statut m'oblige à passer une analyse du sac et de son contenu beaucoup plus poussée. Alors qu'en 2013, mon sac n'avait même pas été ouvert, ici tout est inspecté et pesé séparément. Je sors de la tente la tête basse. En effet, les sacs des 20 autres élites font entre 6,5 et 7kg alors que le mien explose à 8,8kg, auquel je devrai encore ajouter 1,5kg d'eau.

L'après-midi se déroule calmement après le déjeuner AOI à midi. Au gré de mes promenades dans le bivouac, je croise Lau (Laurence Klein) et Damien Vierdet ainsi que le WAA Team.

On vérifie tous nos sacs et on place attentivement de larges bandes d'élastoplaste (sorte de tape qui se met sur la peau) qui éviteront des lacérations dues au frottement du sac sur les épaules et le dos.

Isabelle se rend compte que sa paire de guêtres a disparue mais par bonheur Julien nous annonce avoir prévu deux paires...une bonne étoile planerait-elle déjà au-dessus de notre équipe?

Vient alors le diner du soir, le dernier « Made AOI ». Et puis c'est déjà l'heure du dodo, après une longue hésitation, j'ai décidé de garder mon matelas, lourd de 200g.

## ETAPE I

### 34KM > 369<sup>e</sup> DE L'ÉTAPE ET DONC...369<sup>e</sup> AU GÉNÉRAL

Je pars bien sur cette première étape annoncée comme très difficile. Après seulement 3km très roulants nous arrivons directement sur les 12km des dunes de Merzouga. Passage impeccable au CP1<sup>2</sup>. J'arrive ensuite très vite au CP2 accompagné d'Eric, avec de bonnes sensations et en pensant donc que tout roule. Mais une fois le ravitaillement passé, je sens des étourdissements et une légère nausée.

Je me dirige vers la tente médicale et demande directement que l'on prenne ma tension et mes pulsations. Tout est impeccable me dit le médecin. Pulsations à seulement 75BPM et tension à 12,3, les deux docs n'en reviennent pas! « Tu es certain que cela ne vas pas? » ☺.

Elles me trouvent un peu pâle et je reste donc 5-10min avec les pieds en l'air, ce qui me suffit. Après avoir pris un

cachet pour calmer les nausées, je décide de repartir avec Julien et Pierre qui arrivent. Je repars nickel et ralentis même 2-3 fois pour ne pas laisser Julien et Pierre derrière moi. Je calme donc pour rester bien avec eux. Tout à coup, Julien commence à se sentir mal. Son état va de mal en pis. Bruno (qui nous avait repris) et Pierre vont chercher les médecins à la sortie des dunes. Tandis que je reste avec Julien, la jeep arrive, après 10-15 min d'attente.

Après une discussion avec les docs, je repars et rattrape vite Isabelle qui venait de nous passer sans nous voir (nous étions à l'ombre du 4x4 des docs). Le temps d'un rapide coucou à Isa, je relance bien et termine l'étape plus fraîche que prévu. Julien étant reparti suite à l'ingestion d'une poudre ORS, il arrive au Bivouac un quart d'heure après moi.





**MON  
MARATHON  
DES SABLES 2014**  
232 KM / 6 JOURS

## ETAPE II

**41KM > 125<sup>e</sup> DE L'ÉTAPE  
ET 235<sup>e</sup> AU GÉNÉRAL**

J'ai très bien dormi et je sens que ma fatigue s'évacue doucement. Au programme de cette journée, qui s'annonce très chaude, une étape plutôt roulante, avec la traversée d'un djebel (petit massif montagneux). Je pars bien et cours avec Caro jusqu'au CP 2. Je la laisse un peu plus tard car je sens que mes jambes me permettent d'accélérer.

Je maintiens un bon tempo au travers de l'oued qui suit le CP2. L'ascension du petit djebel El Abeth situé au km35 se passe rapidement. S'en suivent un oued et un passage caillouteux pour finir en beauté au km41.

Je passe la ligne très satisfait, j'ai réussi à refaire directement une partie de mon retard engrangé la veille.

Une fois la ligne passée, la récup se passe très bien.. J'ai retenu de 2013 qu'il fallait prévoir plein de poudres afin de donner du goût à l'eau... Je bois donc très bien, globalement de 25 à 30% d'eau en plus qu'en 2013. Très belle après-midi suivie d'une bonne nuit.

Force est de constater que nos corps ont déjà entamé cette sensationnelle adaptation...

Marc d'Haenen, photographe belge vivant au Maroc et rencontré lors de l'édition de 2013 nous prend souvent en photo et je sens que le résultat va être fou!

## ETAPE III

**37,5KM > 97<sup>e</sup> DE L'ÉTAPE  
ET 176<sup>e</sup> AU GÉNÉRAL**

Chouette départ avec Caro. Les trois premiers kms sont roulants et nous attaquons ensuite une succession de dunes pas trop techniques. Quand je déboule sur le CP1, j'ai donc quelques minutes d'avance sur elle. Je ne verrai plus personne de l'équipe durant l'étape. Peter est, comme à son habitude, loin devant!

Je déroule bien vers le CP2, sur un terrain mixte de dunes et d'ergs<sup>3</sup>.

Je sens que l'étape va se jouer entre le CP2 et le CP3, mais avant cela nous attaquons l'ascension du beau djebel de Foug Al Opath. Avec mon expérience en montagne, ces ascensions de djebels sont un réel plaisir.

Ensuite il faut tenir jusqu'au bivouac. Assurer, encore et toujours jusqu'à l'arrivée car, là je le sens, ma position sera bonne! Cela fait en effet plusieurs heures que je sais que je flotte autour du top 100. En discutant avec les gars autour de moi, cela semble se confirmer. Je termine avec un groupe de Français. Et yahooo je suis 97<sup>e</sup>!



<sup>3</sup> Bosses de sables avec herbes à chameau

## ETAPE IV 81KM > 76<sup>e</sup> DE L'ÉTAPE ET 116<sup>e</sup> AU GÉNÉRAL

D'entrée de jeu, nous partons assez vite! Il le faut car la seule difficulté (outre la longueur) de la journée se situe après 11km. Plus on traîne, plus on risque de se retrouver dans les bouchons.

J'arrive donc au CP1 installé au pied du monstre dans le top 30 (il faut savoir que sur la longue étape les 50 premiers du général partent trois heures plus tard ☺).

Après ce gros morceau avalé en 30 min (annoncé entre 50 et 75min ☺), nous entamons une descente que j'avais déjà adorée en 2013. Nous dévalons dans un pierrier fait de grosses et grandes dalles. C'est canon!

Je fonce (même si l'exercice est plutôt casse-pipe). Le gars devant moi semble bon descendeur et mon objectif est de ne pas le lâcher d'une semelle. J'y parviens.

Arrivé en bas, une petite voix me dit "mmmmh cela pourrait être un bon jour pour toi si tu n'en fais pas trop". Je déroule donc calmement. Éric, qui était avec moi au pied du djebel et que j'avais un peu lâché par la suite, revient sur moi au CP2. On reste ensemble pour la traversée de deux ergs.

Un très chouette moment d'ailleurs! J'en profite ici pour féliciter Eric qui a fait un MdS de feu! A ce moment, on se dit qu'on se la ferait bien ensemble cette longue. Arrive alors le second djebel.

Une fois ce dernier derrière nous, je constate que j'ai repris un peu d'avance sur Eric. Je ralentis et me retourne deux ou trois fois pour l'attendre. Mais il me somme d'avancer à mon rythme. J'obéis et relance donc lorsque j'arrive à l'entrée d'une immense plaine plate. Je m'en sors bien... Je ne reverrai plus l'ami Eric avant le bivouac!

Je commence doucement à connaître les gars avec qui je cours (ceux de la queue du top 100). Mine de rien, cela fait déjà trois étapes que je cours à leurs côtés.

Je déroule avec eux tranquillement en planifiant bien la partie qui va du CP4 au CP6. D'après moi, c'est là que l'étape se jouera. A 1,5km du CP4 je prépare mon taboulé en courant. « Oui ma chérie, en fait je ne sais cuisiner qu'en courant! A quand un tapis roulant dans la cuisine ☺? »

Une fois au CP4, mon taboulé est prêt et il ne me reste plus qu'à le manger en remplissant mes gourdes. Je reste une dizaine de minutes au CP4, et c'est de loin mon plus long stop sur un CP cette année. Une fois reparti, je sens que je digère mon taboulé. Mais j'arrive tout de même à courir, entouré à ce moment là d'une majorité de coureurs français très sympathiques.

Au CP5, je demande que l'on remplisse l'une de mes gourdes d'ORS (poudre de réhydratation). Je demande également si je dois casser mon bâton lumineux et mettre ma frontale. "Non tu le feras au CP6", me répond le staff.... WAW, je savais que j'étais bien mais de là à pouvoir attendre le dernier CP pour passer à mon équipement nocturne... Génial!

L'ORS me fait un effet terrible comme en 2013. Je vole littéralement entre le 5 et le 6.

Du coup, j'en redemande au CP6. Une bonne façon d'alterner avec l'eau de ma seconde gourde..

De CP en CP, de dunes en dunes, j'aperçois déjà doucement l'arche MdS illuminée, là-bas tout au fond! Bonheur! Un coup d'oeil au GPS, il me reste encore 3-4 km. Même si c'est difficile, je tente de modérer encore mes ardeurs. J'en garde sous le coude pour les deux derniers. Et là, yahooo je prends mon pied en lâchant les chevaux. Trop drôle, je me mets complètement dans le rouge jusqu'à la webcam!

Voilà, j'y suis. La fameuse « longue » de cette édition 2014 est désormais derrière moi.

Car définitivement, ce n'est pas le MdS qui est difficile mais bien cette longue étape. Et cette fois, j'ai réussi à l'expédier en 11h50, contre près de 14h en 2013 (alors même qu'elle ne faisait « que » 72km). Vous imaginez donc ma satisfaction. Côté classement général, l'objectif top 150 est atteint. Oui je sais, le MdS n'est pas achevé mais les écarts sont trop importants pour que les choses bougent énormément. De plus je semble rouler de mieux en mieux. Je suis heureux de voir ma bonne forme de ces derniers mois confirmée dans le désert.

L'autre constat du jour (valable pour tous) c'est que l'édition 2014 est beaucoup plus difficile que celle de 2013. J'en veux pour preuve les abandons, deux fois plus nombreux que l'année passée.



## JOURNÉE DE REPOS.

Le lendemain, c'est repos! Nous pouvons nous lever un peu plus tard mais cela n'a que peu d'intérêt tant nous nous couchons tôt. La journée se passe calmement entre analyse des résultats de la veille, repos, rires, visites à la tente médicale pour certains, aller-retours à la tente email et téléphone.... Une journée passée avec toute l'équipe qui nous fait du bien! Il faut dire que les personnalités de notre team sont riches et variées, du distrait au sensible, en passant par le stressé et le taiseux. Sans parler de nos deux filles qui amènent une très agréable fraîcheur dans notre équipe d'amateurs. La journée est ponctuée par les arrivées des participants. Vers 16h, nous recevons la légendaire canette de Coca Cola, celle qui m'avait tant marquée en 2013. Cette année, elle est encore plus fraîche! ☺

Une fois de plus, je me dis que la vie au bivouac s'apparente à celle des pros. Nous nous bornons à courir, manger et nous reposer. En à peine quelques jours, ce mode de vie d'ascète porte déjà ses fruits... A quand un MdS long de deux semaines ?



## ETAPE V

### 42,195 > 156<sup>e</sup> DE L'ÉTAPE ET UNE BELLE 126<sup>e</sup> PLACE AU CLASSEMENT GÉNÉRAL FINAL.

Je pars dans le groupe des 200 premiers au général, qui s'élançent 1h30 après les autres concurrents.

Je démarre comme un avion de chasse et me retrouve après 1h04 au CP1, au KM11.

Au passage du CP, je me dis "bon maintenant, tu te calmes, c'est du grand n'importe quoi. A ce moment-là je passe Laurent, coéquipier qui souffre d'un syndrome de l'essuie-glace depuis la première étape et réalise donc TOUT le MdS en marchant. Chapeau bas Laurent!

Ensuite Laurence (Klein)<sup>4</sup> me rattrape. Nous papotons quelques minutes. Je réalise que si elle a mis plus de 11km à me rattraper, c'est que je suis décidément parti beaucoup trop vite. Entre le CP1 et CP2 je ralentis donc de manière drastique. Je me rends compte qu'il va désormais falloir « tenir ». Mon départ hyper rapide va se payer cash. Difficulté supplémentaire, j'ai beaucoup de mal à me situer par rapport aux autres. En effet 30 minutes après notre départ, nous avons déjà commencé à dépasser la queue du peloton. Je passe toute l'étape à me demander si les coureurs que je croise sont devant ou derrière moi au général. Par ailleurs, je trouve cette étape très sympa, car assez variée. Dès le CP3, nous croisons des familles françaises qui ont fait le voyage pour venir accueillir leurs proches à l'arrivée. Elles nous encouragent chaleureusement et cela nous booste.

Ensuite nous traversons une partie plus accidentée et puis...l'arche...la dernière! Celle de l'arrivée, celle en-dessous de laquelle nous attend LE BOSS: Patrick avec LA médaille. J'y retrouve une partie de l'équipe (logique puisqu'ils sont partis 1H30 avant nous).

Chaque concurrent souhaitant dire son petit mot à Patrick, cela crée logiquement un petit embouteillage. Après avoir pris ma place dans la file je vais vite dire bonjour à mon ami Amine, avec qui j'ai couru l'an passé. Blessé cette année, il est fidèle au poste pour nous encourager.

Je reviens ensuite prendre ma place afin de recevoir la grâce des mains de Patrick. Après avoir déposé mes affaires à la tente, félicité la plus grande partie de l'équipe et nettoyé mes pieds, je reviens sur la ligne taper la causette avec Amine. La fin de l'après-midi se déroule calmement. Comme le reste de l'équipe, j'exulte. Une fois notre dernier repas du soir en autonomie ingurgité, nous allons voir la remise des prix et écouter le concert de l'Opéra de Paris.

Après une bonne dernière nuit de sommeil, nous effectuons le samedi matin la marche UNICEF Solidarité de 7,5km. Une fois arrivés, et après avoir réservé un taxi pour le retour sur Ouarzazate, Julien et moi nous arrêtons à un bar improvisé sous une tente. Les bières et autres boissons gazeuses ne tardent pas Patrick - LE Boss! - vient se joindre à nous pour un super moment de partage. Ensemble, nous évoquons cette fameuse marche d'il y a 30 ans qui l'a amené à organiser LE Marathon des Sables. C'est pour des moments comme celui-là que le MdS est unique!

Julien, Isa, Vincent, Fred et moi-même prenons ensuite place dans un grand 4x4 pour le retour sur Ouarzazate. Certains de l'équipe sont dans un autre taxi et d'autres dans les bus réservés par AOI.

Arrivés à l'Ibis de Ouarzazate, nous récupérons vite nos valises! Toutes et tous à la douuuuuche. Nous nous retrouvons à 17h30 dans le lobby de l'hôtel, direction Grand place de Ouarzazate, pour y prendre l'apéro. Ensuite j'ai réservé une table pour l'équipe au Jardin des Arômes, un magnifique resto. Nous y dévorons un incroyable festin avant de sortir dans la seule boîte de nuit de la ville située à ....25m de notre hôtel ☺ Le Biblos.

<sup>4</sup> Deuxième femme cette année suite à 3 victoires.

MON  
MARATHON  
DES SABLES 2014  
232 KM / 6 JOURS

MON DES SABLES  
v-marathondessables.com

COMPTON SPORT  
TECHNOLOGIE

H  
HOLMABCO  
GEO

ILAND  
MARATHON  
DES SABLES

H  
HOLMABCO  
GEO

HOLMABCO  
GEO

COMPTON SPORT  
TECHNOLOGIE

Le lendemain, dimanche matin, nous avons accès à la Boutique MdS dès 9h00. Nous y réalisons quelques achats et y retirons nos t-shirts de finisher. Ensuite, nous revenons à l'hôtel pour prendre le petit-déjeuner suivi d'un shooting de la TraKKs Team avec Marc d'Haenen. Nous enchaînons avec une balade dans les souks pour diverses emplettes locales.

En début d'après-midi, nous déjeunons chez Dimitri, adresse historique de Ouarzazate. Le Berbère Palace sera le siège d'une après-midi consacrée à la récupération. Au programme: hammam et massages.

Le soir, nous nous sommes tous donné rendez-vous à la Casbah des Sables, autre adresse renommée de Ouarzazate. S'ensuivra une seconde et dernière soirée de délire au Biblos. Nous y avons chauffé la piste avec entre autre Rachid Elmorabity (vainqueur 2011 et 2014).

Le lendemain matin, le réveil sonne à 6h00 et nous nous dirigeons vers l'aéroport. Sur le tarmac, avant de décoller vers Paris, nous faisons nos derniers au revoir à Patrick.

Le retour à la maison s'amorce.

Etre accueilli sur le quai de la gare par une famille en délire sera mon dernier moment émotionnellement fort de cette édition 2014.

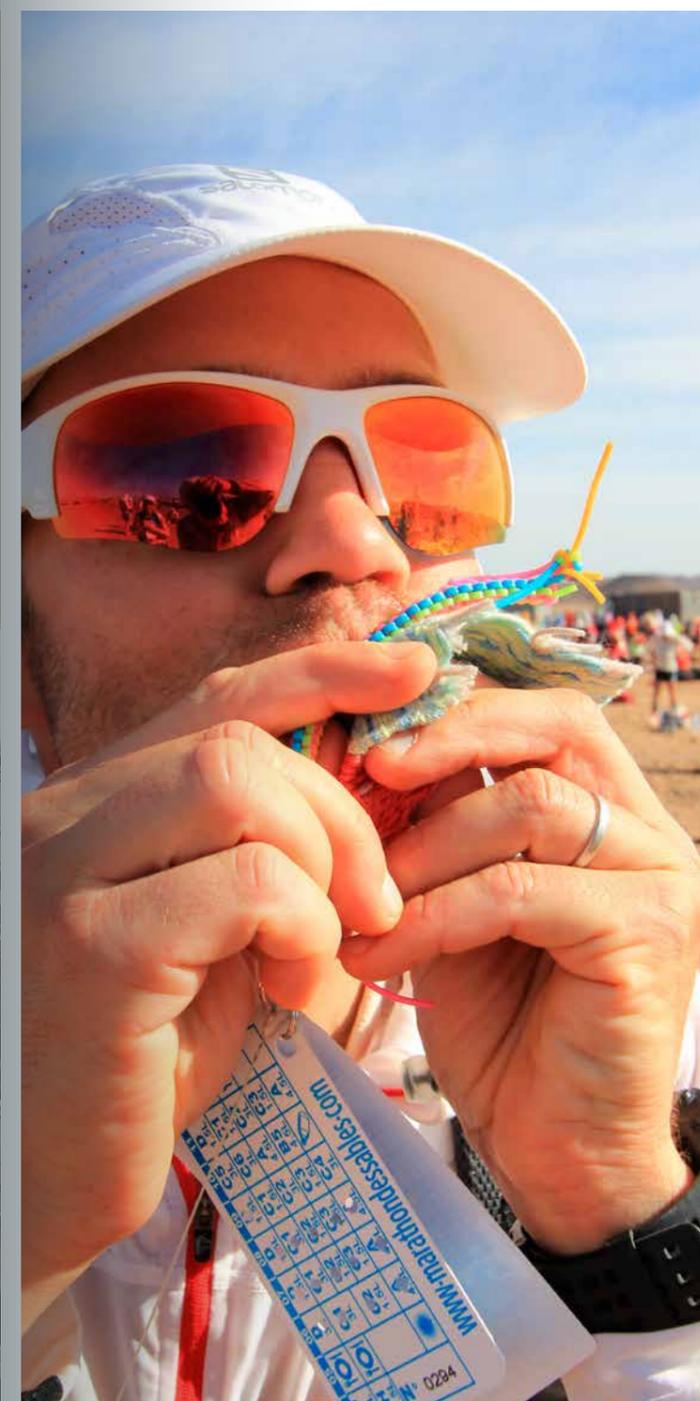
Se pose déjà irrémédiablement la question de la suite. Que faire au retour ? Certes, le repos s'impose, quelques jours. Mais il sera de courte durée. Dès juin, cela sera reparti avec le 80km du Mont Blanc, prochaine manche du Sky Running World Tour. D'ici là, il faudra peut-être penser à retravailler un rien la vitesse pour les 10 d'Uccle et les 20 de Bxl. De belles discussions en perspective avec le coach ☺

Une équipe TraKKs repartira évidemment au Maroc en 2015, pour l'édition anniversaire des 30 ans du MdS! Sa préparation sera affûtée par cette expérience de 2014.

Si vous souhaitez prendre part à cette aventure, une seule adresse email: [christophe@trakks.be](mailto:christophe@trakks.be)

Christophe Thomas  
Managing partner TraKKs





#### EN COURSE

- Hoka One Stinson Trail
- 3 paires de Chaussettes FALKE RU4 Short blanche
- Manchons de compression Compressport RU2 MDS 2014
- Short Salomon Exo Skin Fit Blanc
- Haut longues manches Top Désert Raidlight Blanc
- Casquette saharienne Salomon blanche
- Paire de lunettes Julbo
- Montre SUUNTO Ambit 2

#### POUR LE BIVOUAC

- Collants longs de récupération Skins
- Down Vest Patagonia (160g)
- Sac de couchage YETI Fever (290g)
- Paire de chaussettes de récupération en cas de nuits plus fraîches
- Chargeur , iPhone, Popotte, Couteau 21g, Couverture de survie, Miroir, Briquet, Allumes feux Esbit.





**MON  
MARATHON  
DES SABLES 2014**  
**232 KM / 6 JOURS**



**trakks**   
running | trail | outdoor

**MORE THAN STORES.**