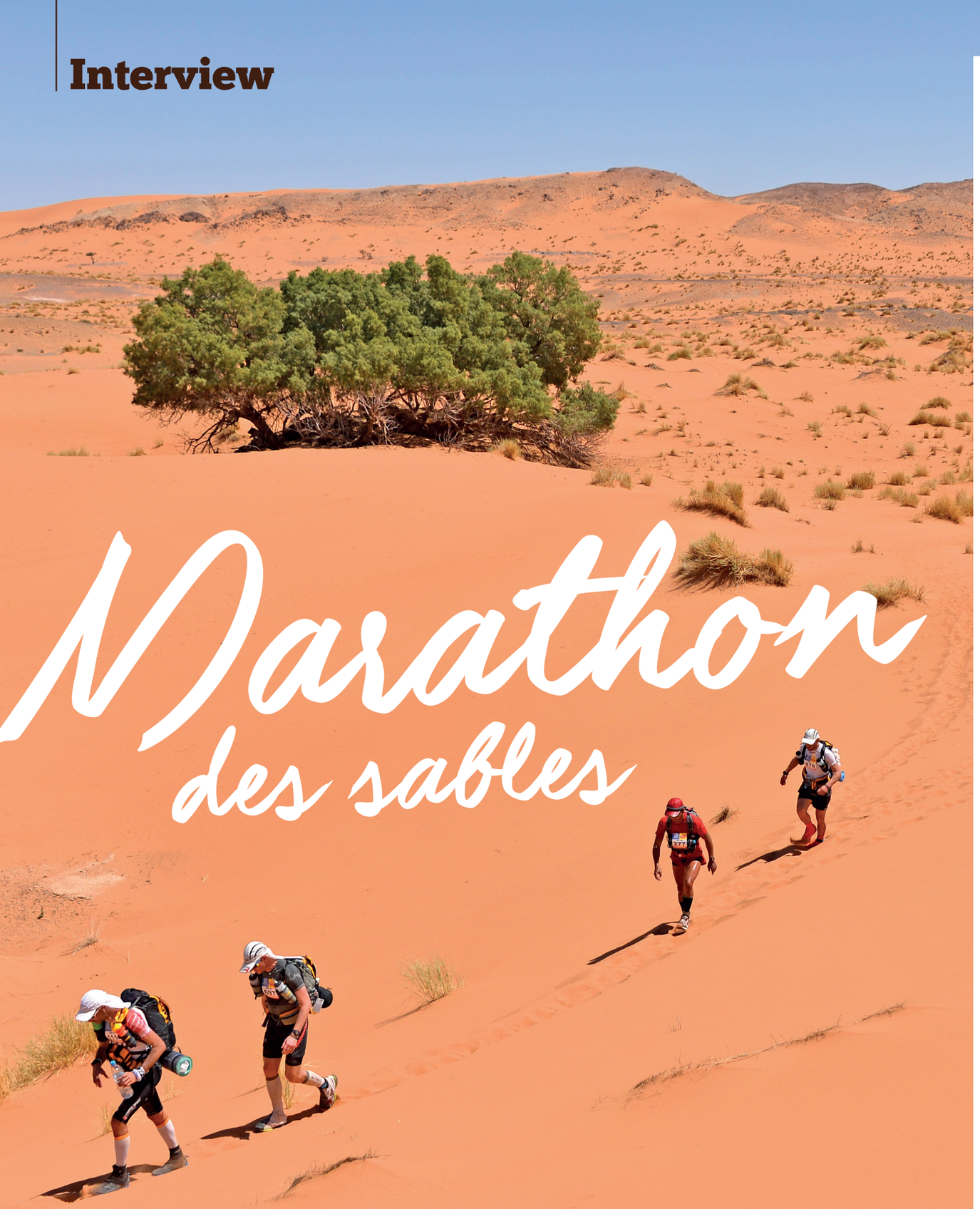

Marathon des sables

LE 31ÈME MARATHON DES SABLES

du 8 au 18 avril

LE MARATHON DES SABLES EST UNE COMPÉTITION À PIED, OUVERTE AUX MARCHEURS, EN 6 ÉTAPES, EN AUTOSUFFISANCE ALIMENTAIRE ET EN ALLURE LIBRE, SUR UNE DISTANCE DE 250 KILOMÈTRES ENVIRON, AVEC OBLIGATION POUR LE CONCURRENT DE PORTER SON ÉQUIPEMENT (NOURRITURE ET MATÉRIEL OBLIGATOIRES).

Le Marathon Des Sables est né en 1984, lorsque Patrick Bauer, âgé de 28 ans, décide de rejoindre le Sahara afin de parcourir à pied, en solitaire, 350 km d'un désert inhabité où il ne rencontrera ni village, ni oasis, ni point d'eau. C'est en autonomie totale, avec un sac à dos de 35 kg contenant eau et nourriture, qu'il a pris le départ de cette traversée qui durera 12 jours. C'est le point de départ de cette grande aventure sportive et humaine !

Deux années plus tard, naît le premier Marathon Des Sables dans le Sahara marocain. Les 23 pionniers qui prennent le départ n'imaginent pas que leurs empreintes marquent la naissance d'une épreuve mythique, devenue aujourd'hui incontournable dans le calendrier des grands rendez-vous de sport-aventure. La création d'une compétition non mécanique dans les sables marocains offre de nouvelles perspectives aux coureurs aventuriers.

Pour sa 25ème édition, l'association Solidarité Marathon Des Sables est créée. L'objectif est de développer des projets en faveur de l'enfance et des populations défavorisées dans les domaines de la santé, de l'éducation et du développement durable au Maroc. Depuis de nombreuses années l'organisation du MDS, en collaboration avec d'autres associations, remet des équipements aux populations proches du circuit emprunté par les concurrents de l'épreuve.

Cette année, ce sont 1.254 coureurs qui ont pris le départ de ce Marathon le 8 avril dernier. Parmi eux, nos trois amis Ucclois, Matthieu Rutgers, Frédéric Duqué, Christophe Thomas et Pierre Doat d'Ottignies, qui porteront fièrement les couleurs de la TraKKs Team. Voici le récit de leurs motivations…

Comment vous est venue l'envie de courir le Marathon Des Sables ?

« Christophe en est déjà à sa troisième participation et c'est lui qui nous a motivé pour ce pari fou ! Nous sommes tous des marathoniens dans l'âme et cette course n'est finalement rien d'autre qu'une succession de marathons sur six étapes, avec le sable et la chaleur en plus. La course est composée de trois journées de course d'environ 38km, une double journée avec une distance parcourue de plus de 90km, un jour de repos, une étape marathon de 42km et une dernière journée non chronométrée de marche afin de parrainer l'association Solidarité Marathon Des Sables après l'arrivée. Cette année est annoncée d'ores et déjà comme l'édition la plus longue depuis sa création ! (note : le kilométrage précis n'était pas connu au moment où cet article a été rédigé) !

Selon Christophe, le Marathon Des Sables n'est pas si dur dans son ensemble car les barrières horaires sont très larges, ce qui laisse la possibilité aux participants de le faire à leur rythme, voire en marchant. Il s'agit d'une expérience formidable et d'une aventure humaine extraordinaire. Le plus difficile finalement, c'est de tenir sous la chaleur et de s'hydrater suffisamment. Sur les 250km de course, un coureur moyen parcourra entre un tiers et la moitié du parcours en courant réellement dans les dunes. Le reste de la course se passe sur des pistes, dans les graviers ou en montagne.

L'organisation entretient l'image de l'une des courses les plus difficiles au monde mais la difficulté est directement et proportionnellement liée à la préparation et à l'objectif que l'on s'est fixé.

Comment vous êtes-vous préparé pour cette course?

« Ce projet est pour nous quatre un véritable challenge personnel, une lutte et un dépassement de soi extrême afin d'atteindre chacun ses limites et ses objectifs. »

Depuis plusieurs mois déjà nous nous entraînons 5 à 6 fois par semaine, en courant mais aussi en faisant de la musculation et du cardio. Pour ce faire, le cadre verdoyant d'Uccle et sa Forêt de Soignes sont un terrain de jeux colossal pour les coureurs passionnés comme nous. A la fois difficile et magnifique le parcours et ses sentiers aménagés sont tout simplement sensationnels. Nous nous attendons à revenir différents et transformés, à poser un regard différent sur le monde qui nous entoure. Il est impossible de vivre une telle aventure sans en revenir chamboulé de l'intérieur à la fois en tant qu'homme, mais aussi en tant que mari et que père !

« Mais la préparation pour un marathon ou un ultra est aussi et surtout une histoire de famille. Merci d'ailleurs à nos femmes et à nos enfants de nous avoir supportés

et soutenus dans ce projet. Merci à elles d'avoir géré nos familles et nos vies, ces derniers mois d'entraînement sans beaucoup de support de notre part. Merci aussi de vivre avec nous notre passion, de comprendre le challenge personnel que nous nous sommes fixéÒ tout en continuant à vous occuper à merveilles de nos enfants encore en bas âge pour certains. »

« Certains d'entre nous ont également été voir une nutritionniste afin d'apprendre à mieux manger en phase préparatoire et d'optimiser ainsi au maximum les besoins nutritionnels pendant la course. »

« Nous quittons tous nos repères, le luxe et le confort que l'on connaît, pour réapprendre la vie plus austère et le contact avec les autres. De manière très étonnante, cette adaptation se fait très facilement et presque naturellement. Le seul bagage que nous avons est un sac à dos avec le matériel nécessaire pour manger, s'habiller - rien d'autre ! Nous avons goûté au préalable les repas lyophilisés afin, d'une part, de les supporter et de choisir les meilleurs, d'autre part. L'eau, quant à elle est fournie par l'organisation, jusqu'à 18 litres par participant et par jour ! »

Quels sont vos objectifs ?

« Il a été constaté depuis ces dernières années que le niveau de la course a augmenté et que les Belges sont de mieux en mieux préparés et informés à ce sujet. »

« Pour Fred, l'objectif est de terminer… vivant ! Matthieu et Pierre souhaitent terminer et se classer dans le top 500, et Christophe vise quant à lui le top 100 ! »

« Mais notre second objectif commun est de soutenir l'association MOVE créée par le service d'accompagnement des personnes atteintes de sclérose en plaques (SEP), qui a pour finalité de permettre aux personnes touchées par cette maladie la pratique d'une activité physique. En effet, depuis quelques années, les neurologues s'accordent sur les bienfaits d'une activité physique régulière et adaptée à certains symptômes. La Ligue belge de la SEP organise des activités sportives pour les patients, quel que soit leur niveau de handicap (nul, modéré voire plus important). La Ligue met aussi en œuvre des moyens financiers permettant aux patients atteints plus lourdement l'acquisition de matériel nécessaire à la pratique d'activités physiques. »

Le projet tient particulièrement à cœur à Matthieu, neurologue, aux Cliniques de l'Europe (site Sainte-Elisabeth, à Uccle), qui voit là une belle image en miroir entre des valides cherchant à accomplir une activité physique « hors normes », le Marathon Des Sables, et des patients atteint de SEP pour lesquels une activité physique fait intégralement partie de la prise en charge thérapeutique de leur affection.

POUR FAIRE UN DON À L'ASBL SAPASEP QUI GÈRE LE PROJET MOVE

Par versement sur le compte **BE71 2500 1385 0069** de l'a.s.b.l. SAPASEP avec en communication **« parrainage MOVE Marathon des Sables 2016 ».** Tout don de 40€ ou plus est déductible fiscalement sur base d'une attestation transmise par l'a.s.b.l.

www.ligue.ms-sep.be/activites/move