

MON JOURNAL DU  
MARATHON DES SABLES 2004

A Serge CANDOR, Michel BERLAND et Bertrand ROYER,  
3 amoureux du Sport pour qui j'ai eu une pensée à chaque départ d'étape.

François VACOSSIN

## **Vendredi 9 avril**

Le rendez vous est donné à 7h à Roissy au comptoir de la Royal Air Maroc. Aussitôt arrivé je récupère mon billet d'avion et fait enregistrer mes bagages. Initialement prévu à 9h00, le décollage est retardé pour 10h30.

Il est 10h30 mais nous sommes toujours à Roissy au satellite 4. La buvette fait des affaires pendant ce temps. Enfin nous embarquons : c'est un avion portugais.

L'attente continue. Le retard est dû à une grève surprise des bagagistes. Il nous faut donc prendre notre mal en patience. Pour nous y aider, l'organisation distribue les road-books. Leur lecture calme, le détail de la semaine et des étapes est donné : la longue étape fera 76 kms ce qui est un peu moins que l'année dernière (80 kms). Par contre, les trois premières feront respectivement : 28-34 et 37 kms. Pour des mises en jambe cela me paraît pas mal moi qui craint que ma tendinite au jambier droit ne me complique la course.

Les bagages arrivent enfin. Après quelques dernières minutes d'attente sur la piste pour permettre de libérer les avions en attente (j'en compte près d'une dizaine !) nous décollons enfin vers 13h15 soit avec 4 heures de retard.

Le voyage se déroule bien (3 heures). Par contre, les plateaux repas prévus pour le petit déjeuner ne sont plus adaptés à l'horaire. Tant pis, cela fera quand même l'affaire.

Arrivée à Ouarzazate où nous mettons d'abord nos montres à l'heure locale (-2 heures par rapport à Paris) : il est donc 16 heures. Il y a beaucoup de vent. Nous montons dans les bus. Le cortège est ouvert par un motard de la police marocaine. Pour éviter de perdre encore plus de temps, les paquets repas sont distribués dans le bus. Il est constitué de divers produits : pâtes de fruits, orange, fromage, saucisson (que je décide de garder pour l'épreuve marathon) et boîte de maquereaux au vin blanc qu'il n'est pas facile de manger sans se tacher dans un bus chahuté par l'état des routes marocaines. Mission presque réussie !

Mon voisin passe son temps au téléphone pour essayer de récupérer ses affaires qu'Air France a égaré dans son trajet de Montpellier à Paris. Je ne m'imagine pas à sa place. Tu parles de poussées d'adrénaline subies. Ca y est. Ses affaires sont retrouvées. Elles étaient reparties à Montpellier ! Il va falloir maintenant qu'elles arrivent au premier bivouac dans le désert d'ici 24 heures. Pas gagné.

Les paysages sont désertiques : des cailloux à perte de vue, de temps en temps un village (j'en dénombre une dizaine sur les 3 heures du trajet). Nous croisons un fourgon de transport de fonds de la Brinks : image anachronique dans ce pays où la pauvreté est palpable. Un face à face avec un camion, j'ai cru que le marathon se terminait sans avoir pu commencer.

La fin du trajet s'effectue dans la nuit qui tombe dès 19 heures. Pour les derniers kilomètres, nous changeons de moyen de locomotion. Ce sont des camions de transport style bétailière... Il n'y a pas assez de place pour tout le monde. Nous serons quelques uns à terminer en 4x4.

Nous arrivons sur le bivouac où il nous faut trouver une tente. Pas facile quand on arrive un peu après le gros de la troupe et dans la nuit noire. Heureusement il ne pleut pas. Sinon cela aurait pu faire un bon scénario de film...Ce sont des tentes pour 8 personnes. Après un premier passage, elles sont toutes complètes alors que nous sommes une quinzaine à tourner vire ! Une voix s'élève pour dire qu'il y a 3 places de libre dans une tente derrière nous. Pas d'hésitation, j'y fonce et me retrouve dans la tente numéro 13. Je barde mes sacs et direction le repas qui est pris sur des tables basses autour desquelles nous mangeons assis par terre. Pas facile compte tenu de ma très grande souplesse.

## **Samedi 10 Avril**

Réveil à 6 heures avec le jour. En fait, nous vivons toute la semaine au rythme du soleil : 5h30 le matin, 20h30 le soir.

Je découvre mes co-locataires. 5 d'entre eux se connaissent et forment un groupe avec la totalité de la tente 11 située à côté. Beaucoup d'entre eux sont des fidèles de l'épreuve : Mick en a fait 12, Daniel en est à 4, Michel l'homme au chapeau à plumes en compte aussi un nombre important, il coure avec Didier un mal voyant. La tente 11 abrite également l'équipe féminine « Les Elles du Désert ». Beaucoup de féminité mais aussi de redoutables sportives.

Les occupants de la tente sont : Mick, Daniel, Marc, Isabelle, Daniel, Jean Marc, Luc et donc moi-même.

La tente berbère dans laquelle nous avons dormi est un peu « fatiguée ». Ces tentes sont fabriquées avec des sacs de café ou de sucre cousus entre eux. Un tapis nous protège du sol. Des piquets de bois permettent de dresser la tente.

La journée passera aux opérations de contrôle technique. Il fait chaud avec beaucoup de vent. La nuit est agitée car la tente berbère n'a comme seule fonction que de protéger du soleil. Elle se trouve ouverte au vent. La nuit est fraîche mais j'ai fait un bon choix de duvet : je ne souffrirai pas du froid pendant cette semaine.

## **Dimanche 11 Avril : 28 kms**

Ça y est ! c'est le grand jour ! L'épreuve commence aujourd'hui. Dès 6 heures, l'équipe de marocains arrive pour démonter les tentes. Pas question de traîner ! Nous prenons le petit déjeuner autour du premier feu.

Je croise mon voisin de bus. Il n'a pas récupéré ses affaires personnelles mais il peut quand même partir avec des affaires prêtées. Chapeau !

Le départ est donné à 9h30. La distance de l'étape est de 28 kms, distance d'acclimatation. Il fait une légère brise qui ne donne pas une sensation de grosse chaleur. Je mets en route mon timer : je l'ai réglé à 6mn30. IL me donnera le signal de boire afin de ne pas oublier et de ne pas attendre la sensation de soif ce qui voudrait dire qu'il est trop tard. J'adopte une allure tranquille. J'arrive au premier CP (point de contrôle) distant de 9,5 kms en moins d'une heure. Ces fameux CP qui vont rythmer notre course pendant toute la semaine : atteindre le CP suivant sera mon obsession. Nous y recevons une bouteille d'eau de 1,5l (2 bouteilles dans certaines étapes) que j'utilise à chaque fois pour remettre à niveau mes 2 bidons et me rafraîchir la tête, les bras et les jambes.

Pas de doute nous sommes dans le désert. Rien à droite, rien à gauche. Des coureurs devant et derrière. Je fais les 10 derniers kilomètres avec un anglais qui habite Toulouse depuis 20ans. Le mélange des accents britannique et toulousain est assez surprenant.

L'arrivée est en vue. 110 ième. Je suis satisfait. Plus de 9 km/h de moyenne avec 11kgs sur le dos. J'espère seulement n'avoir pas été trop présomptueux.

L'après midi se passe à récupérer. Je reçois mes premiers méls. Beaucoup de bonheur et de joie à lire les premiers encouragements. Cela a un petit côté colonie de vacances.

Le soir, les marocains qui assurent le montage et démontage des tentes font un immense feu au centre du campement. Ambiance festive qui ajoute au dépassement.

## **Lundi 12 Avril : 34 kms**

Le départ est donné à 9h00. Ce sera comme cela tous les matins. Le parcours est roulant. Il fait chaud. J'adopte un rythme régulier que j'adapte en fonction du terrain. Cela ne me réussit pas trop mal puisque je finis 77 ième . Quelle agréable surprise. J'ai quasiment maintenu la vitesse d'hier. Par contre ma douleur à la jambe se réveille un peu, cela tempère mon enthousiasme.

Le bivouac est dressé sur un lac asséché, le lac Iriqui. La température extérieure monte. Quelques bourrasques mettent à mal certaines tentes qui s'effondrent sur leurs occupants déclenchant l'hilarité des voisins.

Soirée crêpes ce soir. Le joyeux groupe des tentes 11 et 13 a emmené de la pâte à crêpes et du Grand Marnier pour les faire flamber ! Le sens des vraies valeurs. C'est un régal : une crêpe en plein désert.

## **Mardi 13 Avril : 37 kms**

Une grosse étape se profile : 37 kms dont 20 kms de dunes ininterrompues. 3 litres d'eau seront distribués au CP2 situé à l'entrée du secteur. Daniel me conseille d'emporter une bouteille à la main en plus de mes deux bidons.

Le CP2 situé au km 15,5 juste avant les dunes est atteint en 1h45. J'ai géré pour éviter de laisser de l'énergie. J'attaque les dunes. Tout de suite je sens que je ne suis pas dans l'allure.

Les cuisses me font mal que ce soit en montée ou en descente. Quand les autres courent pour descendre les dunes, moi je marche. J'ai de mauvais appuis. Rien ne va. Cela ne sert à rien de forcer l'allure. Je décide d'y aller à mon rythme sans me cramer. Il restera 3 étapes après dont la grande de 76 kms et la marathon. Je me félicite d'avoir suivi le conseil de Daniel. Derrière une dune, une autre dune et ainsi de suite. Joie, j'aperçois l'arrivée avec sa structure gonflable rouge mais je ne l'atteindrai que 1h10 plus tard. Ce n'est pas possible, ils la reculent au fur et à mesure que j'avance.

J'arrive enfin après 4 heures de galère dans les dunes pour un temps total d'étape de 6h32. Je suis 189 ième. J'ai mal aux épaules. Le sac à dos paraît peser 1 tonne.

Comme tous les soirs il fait du vent sur le bivouac.

## Mercredi 14 Avril : 76 kms

Nous y sommes. C'est la grande étape de 76 kms, moi qui ne suis jamais allé au delà d'un marathon et encore je n'en ai fait que quatre. Un premier départ sera donné à 9h10 pour la majorité des coureurs et un second à 12h10 pour les 50 premiers et les 5 premières. Il y a 6 CP. Le temps limite est fixé au lendemain à 19 h.

Le départ est donné. Plus que jamais il faut gérer. Quelques dunes après le départ. Elles confirment, bien que moins importantes que celles d'hier, ma faible capacité à évoluer sur ce type de terrain. Hormis les passages difficiles je cours jusqu'au CP2 (km 21). Il commence à faire chaud. Jusqu'au CP3 (km 33), nous traversons un plateau caillouteux. Je suis 2 écossais qui alternent course et marche. Je calque complètement mon rythme au leur. Le CP 3 est situé juste à côté d'un puits avec une pompe à énergie solaire. C'est la première fois que je vois de l'eau naturelle depuis dimanche matin. Le vent se lève subitement soulevant des nuages de sable. Il va falloir progresser face au vent. Pas question de courir..

Je rejoins Jean Marc et Daniel et nous faisons un bout de chemin ensemble mais je ne peux les suivre. Il faut que je m'arrête pour vider le sable dans mes chaussures. Il fait toujours aussi chaud.

Au CP 4 (km 45,5), je m'arrête 10 minutes pour bien prendre le temps de recharger mes bidons dont 1 avec un repas liquide. J'attaque aussi mes petits saucissons qui me permettent d'avoir une sensation de salé dans la bouche. Le CP suivant se trouvant à 13 kms, je décide de garder une bouteille d'eau à la main d'autant que nous avons reçu 3 litres d'eau à ce CP.

Peu après, les frères Ahansal me dépassent. Il est 16h13. Moi cela fait 7 heures que je cours et eux 4 heures ! Sans commentaires. Nous traversons la casbah de Mahmud el Rozlane : premier village depuis le départ et aussi premiers « spectateurs ». Beaucoup d'enfants qui sollicitent du chocolat ou crayon. J'y laisse mon seul stylo et un bandana, celui du trail de Béruges ! Nous passons dans les ruelles, c'est très pittoresque. Un groupe d'enfants s'est formé à la sortie du village et applaudit à notre passage. Je leur tape dans les mains. Super, très rafraîchissant et en plus cela coupe de la monotonie des paysages désertiques rencontrés jusque là. Dans la foulée, second village où un groupe de femmes poussent des youyous. Je les aurai bien photographier mais n'étant pas sûr de leurs réactions je ne le fais pas. La traversée de ces deux villages sera un des moments de cette épreuve en ce qui me concerne.

Je rattrape une allemande qui parle très bien le français. Au CP 5 (km 58,5), il y a énormément de vent. La température commence à baisser. Mes pieds me font mal surtout au bout des talons où je sens bien que j'ai des ampoules. Je me rends compte que la marche me fait plus mal que la course. Je pense que c'est lié à la différence de position du pied lors de l'attaque du sol. Je me mets à courir sans discontinuer jusqu'à l'arrivée.

Il fait nuit. Il doit me rester environ 8-9 kms. La température est vraiment agréable pour courir. J'arrive au CP 6 (km 70). Plus que 6 kms. Dernier passage de dunes. Le balisage n'est pas très visible. En haut d'une dune, je ne vois plus le balisage lumineux qui indique le chemin. Je ne sais quand même pas me perdre si près du but et perdre du temps après cette étape que j'ai l'impression d'avoir bien négocié. Je me retourne, je vois une multitude de lumières dans la nuit. Ce sont les frontales des suivants. C'est beau. Je décide de tirer tout droit à travers les dunes. Je retrouve le balisage et aperçoit l'arrivée. Un concurrent de la seconde vague me double. Rien de surprenant car il y en a eu une petite dizaine mais lui c'est la deuxième fois. Il a dû tourner dans les dunes et je l'ai sûrement remis sur la piste.

Ça y est. Il est 20h30. Je passe la ligne d'arrivée. Je l'ai fait. Je suis fatigué mais heureux. Je perçois comme à chaque arrivée mes 3 bouteilles d'eau, direction la tente où Jean Marc et Daniel sont arrivés depuis 15 minutes. Je vais voir les médecins pour traiter mes ampoules : 1 à chaque talon, résultat du frottement contre le sable qui s'est accumulé au bout de la chaussure et qui s'est solidifié avec l'humidité (j'ai dû le retirer avec le couteau) et 3 aux orteils.

La nuit est difficile. : les arrivées échelonnées, les ampoules qui me font mal et qui se rappellent à mon bon souvenir à chaque changement de position, les jambes lourdes.

## Jeudi 15 Avril : repos

Le jour pointe. Ne sont pas rentrés Isabelle et Daniel, ils arriveront dans la matinée. Pour le petit déjeuner, j'attaque d'abord avec du saucisson. J'ai envie de salé avant de passer au sucré.

Le vent de sable se lève. D'une journée qui aurait dû être agréable, il en a fait une journée galère. Nous avons mangé du sable toute la journée. Les tentes berbères n'ont aucune efficacité contre le vent et le sable. Hormis l'accueil du dernier à 14h30, nous restons dans les tentes à subir le sable qui nous recouvre d'une pellicule ainsi que toutes nos affaires : duvet, sac, vêtements...

En plus, mes ampoules me font mal. Je n'arrive pas à marcher normalement. Résultat, le moral dans les chaussettes. Heureusement la double distribution des méls permet de mettre un peu de baume au cœur. Quel réconfort de lire les encouragements de ses proches et aussi de ceux que je ne m'attendais pas à recevoir. Mon aventure humaine et sportive est suivie à Poitiers et cela me procure beaucoup de fierté et de joie. Les Verts sont en tête de la ligue 2, cela réjouit également Luc.

Demain il va falloir faire 42 kms, un marathon ! Difficile à imaginer en raison des douleurs procurées par mes ampoules à chaque pas. Mais je ne peux décevoir mes supporters.

Nous nous couchons à 19h30 en espérant que demain soit un meilleur jour au niveau météo car sinon dans quel état serons nous au réveil ?

## **Vendredi 16 Avril : 42 kms**

Le vent a cessé dans la nuit ce qui a redonné le sourire au campement malgré l'étape qui se profile. Et en plus, c'est l'avant dernière. Le mot « bière » commence à circuler ! Mais cela ne fait pas cesser les douleurs aux pieds surtout celles provoquées par une ampoule au petit orteil. Après un petit essai non concluant, je décide de faire un trou dans ma chaussure pour éviter qu'elle n'appuie sur l'ampoule. Le résultat est probant, cela sera supportable.

Le départ est donné. Il fait chaud. Il y a 3 CP. En fait 3 grandes lignes droites interminables.

Le parcours entre les CP 2 et 3 (13,5 kms) me paraît laborieux et pénible. Je n'en vois pas le bout. J'aperçois 2 tentes de nomades en plein de désert. Quel dénuement. Un 4x4 de l'organisation est arrêté à côté. Les enfants sont au bord de la piste et nous regardent passer. Ils ont des bonbons dans les mains, des crocodiles. Cela reconforte de penser que la caravane du Marathon des Sables ne fait pas que passer et essaie d'apporter quelque chose à ces gens.

Le CP3 (km 36,5) arrive enfin. Les Doc sont vigilants et demandent à chacun d'entre nous si tout va bien. Oui tout est OK et il ne reste que 5,5 kms, une paille.

Les derniers kilomètres ne sont pas si faciles car le terrain est très caillouteux. Il est très difficile de poser les pieds et en plus ils sont surchauffés et ils me font mal. La ligne d'arrivée est rapidement visible. Ca y est, c'est franchi : 161 ième en 4h58. Cela confirme mon impression que la course a été plus rapide que les premiers jours. Je ne perds pas de places au classement général : 110 ième. Ceux devant aujourd'hui étaient derrière les premiers jours.

Je suis fatigué. Les collègues de la tente aussi. Je pense que c'est la conjugaison de la fatigue accumulée depuis le départ et de la décompression de savoir la fin si près. Il ne reste plus que 20 kms. Je passe au poste médical pour récupérer 1 lexomil pour la nuit.

## **Samedi 17 Avril : 20 kms**

La nuit a été plutôt bonne, le lexomil a fait son effet. C'est notre dernier repas en autonomie autour du feu, pris dans nos fonds de bouteille plastique.

A écouter les uns et les autres, l'étape va être rapide. Dès le départ, cela se confirme. C'est comme un départ de course sur route. Les 20 kms de Lenclôtre, pareil ! pas d'hésitation, il faut y aller. Nous traversons plusieurs villages avec beaucoup d'enfants qui doivent être sur le chemin de l'école. J'en profite pour donner à 2 petites marocaines les barres de céréales qu'il me reste.

L'arrivée dans la ville de Tagounite. Une foule importante. Des applaudissements. Patrick qui remet à chacun d'entre nous la médaille de l'épreuve. Moment de satisfaction, de fierté. J'ai parcouru les 20kms en 1h45, 105 ième. Effectivement, nous sommes allés au bout de nous.

Nous recevons notre paquet repas. Nous sommes entourés des nombreux enfants qui te sollicitent pour récupérer tout ce qui est possible. Je décide de ne manger que le saucisson, la compote et l'orange. Je distribue le reste. Mes bidons y passent aussi.

Direction les bus avec lesquels nous atteignons Ouarzazate après 3 heures de trajet. Nous logeons à l'hôtel Belere, bel équipement avec piscine cependant interdite aux compétiteurs, de toute façon, avec l'état de mes pieds ...

Je loge avec Didier Mesmin, un autre poitevin. L'heure de la douche tant attendue arrive enfin, la première depuis 8 jours. Je tourne le robinet. Rien ! pas d'eau chaude ! Notre chambre se trouve au second étage, j'imagine aisément que la pointe liée à l'afflux des concurrents ne permet pas de satisfaire tout le monde. Que faire : appeler la permanence du Siveer. Inutile, elle ne pourra rien faire car c'est un problème après compteur. Bon tant pis, ce sera une douche froide. Je décide de ne pas me raser.

Quelques bières au bar, de la tagine au repas arrosée d'un rosé marocain et dodo.

## **Dimanche 18 Avril : journée libre**

Le réveil est aussi matinal que les autres jours bien que je paresse un peu au lit avant de me lever. La douche est chaude. Petit déjeuner et direction Ouarzazate et son souk. Le repas de midi est libre. Nous mangeons une tagine au restaurant Chez Dimitri. Retour à l'hôtel pour la remise des prix aux vainqueurs des différentes catégories que la pluie oblige à effectuer à l'intérieur. Dîner à l'hôtel.

## **Lundi 19 Avril : le retour**

Le rassemblement pour l'aéroport est prévu pour 14h30. Nous pouvons profiter une dernière fois de la ville. Dernières emplettes pour liquider les dirham restants. Couscous dans un restaurant marocain où les seuls clients sont liés à l'épreuve. Nous décidons de manger en terrasse, douce sensation en pensant à la grisaille française. Mais la consommation d'alcool y est interdite. Nous nous rapatrions donc à l'intérieur.

Départ pour l'aéroport où nos déboires avec les transports aériens reprennent. Pas d'avion. Nous enregistrons tout de même nos bagages et retour à l'hôtel pour patienter. Enfin, l'avion arrive de Casablanca. C'est un Boeing de la Royal Air Maroc. Nous décollons de Ouarzazate à 20h30 soit avec 4 heures de retard.

Arrivée à Paris à 2h30, heure locale. Derniers adieux. Le Marathon des Sables est terminé, il est désormais rangé au rayon des souvenirs. Mais quels souvenirs !