

Le «Marathon des sables»:

une épreuve mythique de course à pied

Christian Fatton, collaborateur à l'UO Billets et monnaies au siège de Berne, est un passionné de course à pied. Cette année, il a participé au «Marathon des sables» qui a eu lieu au Maroc.

Le «Marathon des sables» est une épreuve mythique de course à pied qui s'étend sur 250 km environ et à laquelle tout coureur de longue distance aimerait participer au moins une fois dans sa vie. Cette course, comprenant 6 étapes réparties sur 7 jours, a lieu dans le désert du Sud marocain et se déroule selon le principe de l'autosuffisance alimentaire (voir «Les règles du Marathon des sables» dans l'encadré).

C'est une course très éprouvante, car la température peut parfois monter jusqu'à 48 °C à l'ombre. L'eau est rationnée. On reçoit 1,5 l le matin, 2 ou 3 fois 1,5 l le long du parcours, soit environ tous les 11 km, et, finalement, 4,5 l à l'arrivée de l'étape; cette dernière ration doit suffire jusqu'au déjeuner du lendemain.



Le problème de la déshydratation

Comme les coureurs étaient impatients de se mesurer, la première étape a été très rapide. J'ai fait une bonne course malgré la chaleur qui a posé des problèmes dans les derniers kilomètres de l'étape. Après deux étapes, j'occupais le 20^e rang au classement général. J'avais toutefois l'impression que j'aurais pu faire mieux si je n'avais pas toujours perdu des rangs dans les derniers kilomètres. Alors que la 3^e étape se passait assez bien, je me suis retrouvé

Christian Fatton au «Marathon des sables». La température peut monter jusqu'à 48 °C à l'ombre.

déshydraté déjà après 33 km. Mais le pire s'est produit à la 4^e étape, longue de 76 km, où nous ne pouvions dépasser les 36 heures. J'espérais mettre environ 9 heures et j'en ai mis 18. Une grave déshydratation m'a saisi à la moitié du parcours, et les médecins ont dû me perfuser 2,5 l d'eau au 44^e km. J'ai alors attendu 7 heures jusqu'à ce que mon état s'améliore. A minuit, je suis reparti, mais en me trompant de route, ce qui m'a fait perdre encore 1 heure. Heureusement, un motard m'a rattrapé et m'a remis sur le bon chemin. La 5^e étape avait la distance d'un marathon. Je n'avais pas bien récupéré et, en plus, je souffrais beaucoup d'un pied. Car l'infirmier, qui m'avait fait un pansement pour une cloque, avait oublié une agrafe et un bout de carton, lesquels frottaient directement sur la chair à vif. Quant à la dernière étape, elle s'est de nouveau bien déroulée, avec une 24^e place à la clé.

Finalement, j'ai été content d'avoir pu terminer cette épreuve très difficile,

Le «Marathon des sables», qui se déroule au Sud du Maroc, en est cette année à sa 20^e édition.



bien que le résultat – une 205^e place au classement général – m'ait déçu. Mais je suis quand même disposé à refaire cette course l'an prochain en veillant à ne pas tomber dans le piège de la déshydratation.

L'épreuve est tellement dure qu'une partie des concurrents – ceux qui occupent les profondeurs du classement – parcourent toute la distance en marchant. Le Marocain Lahcen Ahansal l'a gagnée pour la 8^e fois, son frère étant en outre presque toujours 2^e. Ces deux coureurs sortent du lot par leur grand talent, mais aussi du fait qu'ils connaissent bien l'épreuve et supportent les grandes chaleurs.

Des coureurs solidaires

L'ambiance qui règne durant l'épreuve est excellente, et les coureurs sont très solidaires. Lors de la 5^e étape, une concurrente m'a demandé de l'eau, car elle en manquait. Il restait environ 40 minutes à courir, et j'ai bien sûr partagé le demi-litre que j'avais en-core. Après quelques jours, on

échangeait nos rations alimentaires pour rompre la monotonie des repas. Au lieu de manger mes céréales, j'ai ainsi pu goûter aux pâtes lyophilisées à la carbonara et au riz au poulet. Le soir, à la tombée de la nuit, on pouvait assister à des représentations (concerts lyriques, films, danseuses du ventre, démonstrations de chevaliers-chame-liers). Celles-ci étaient organisées pour marquer le vingtième anniversaire de la course, qui, à cette occasion, a aussi été plus longue et plus dure que d'habitude. Des accidents sont survenus lors de la 2^e étape; un concurrent s'est cassé le fémur dans une région montagneuse, un autre s'est fracturé le nez et un autre encore est tombé sur le dos en escaladant un bloc de rocher, mais, par chance, il n'a pas été blessé.

Chaque gramme compte

L'eau est une denrée particulièrement rare sous de telles latitudes. Des rations de 9,5 l à 11 l d'eau ne suffisent pas toujours. C'est pourquoi j'ai testé mes aliments l'hiver



dernier durant 2 semaines. En outre, comme chaque gramme compte, j'avais préparé mon matériel obligatoire en choisissant les objets les plus légers. Mon couteau pesait 3 g, comme ma brosse à dents, que j'avais raccourcie. Mon sac de couchage, qui avait la forme d'une momie, ne comportait ni fermeture éclair ni capuchon pour que son poids ne dépasse pas 500 g. Mon briquet était presque vide, comme ma réserve d'anti-septiques. En gagnant ici et là une dizaine de grammes, j'ai pu économiser 200 g sur le petit matériel et 400 g sur mon sac de couchage. Courir avec un sac pesant 8,5 kg au départ est très éprouvant pour les épaules et le bas du dos, d'où des lumbagos ou

des sciatiques chez certains participants.

Pour récupérer d'une étape à l'autre, il convient de se reposer l'après-midi et de boire beaucoup. En buvant, il faut aussi veiller à prendre souvent de petites gorgées, car la bouche devient très vite sèche. Comme presque tous les coureurs ont des cloques aux pieds, l'infirmerie de la course ne manque jamais de travail.

Ma spécialité: les courses d'ultraendurance

Pour ma part, je m'entraîne depuis plusieurs années en parcourant de 5500 à 7000 km par an. Ma motivation vient du fait que, après avoir dû arrêter la course à pied pendant 8 ans pour des rai-



Photos: mises à disposition



Christian Fatton se reposant à l'ombre.



L'infirmerie tourne à plein rendement.

sons de santé, j'ai pu m'y remettre. C'est une chance, j'en suis tout à fait conscient et j'essaie donc d'en profiter pleinement. Les courses

d'ultraendurance me conviennent bien. J'ai déjà participé à 5 courses de 100 km, au Grand Raid de la Réunion, à la course Athènes-Spartes

(2 participations), au tour du Mont-Blanc (155 km avec une dénivellation de 8500 mètres), à des courses d'une durée de 24 heures comme celle de

Bâle en 2004, que j'ai gagnée en parcourant 246,642 km, à des courses par étapes telles que Genève-Bâle (323 km) et à d'autres courses allant de 70 à 120 km avec dénivelé. Au mois de juillet de cette année, j'ai participé aux Championnats du monde des 24 heures de course à Wörtschach (Autriche). Je me suis classé au 13^e rang en parcourant 231,892 km et cette place m'a comblé d'autant plus que le «Marathon des sables» m'avait déçu. Ainsi, le dur entraînement hivernal a finalement porté ses fruits.

Christian Fatton

Les règles du «Marathon des sables»

Chaque coureur doit avoir sa propre nourriture sur lui pour les 7 jours de la course, et la quantité de calories nécessaires est d'au moins 2000 par jour. Le matériel obligatoire comprend une boussole, un miroir de signalisation, un briquet, des antiseptiques, une couverture de survie, un sifflet, une pompe Aspivenin, un couteau, une lampe de poche avec piles, 10 épingles de nourrice, un sac de couchage et un sac à dos. En outre, l'organisation fournit au coureur un kit de survie (une fusée de détresse, des pastilles de sel, un bâtonnet lumineux pour l'étape de 76 km et le road book). Le sac à dos doit peser au minimum 6 kg et au maximum 15 kg. Le poids du sac n'inclut pas la quantité d'eau distribuée quotidiennement. Tout habit ou matériel non obligatoire que le concurrent prend avec lui est répertorié lors du contrôle effectué avant l'épreuve et doit impérativement rester avec le coureur tout au long de la semaine. Il est interdit de le jeter ou de s'en défaire sans avoir reçu l'autorisation des commissaires de course. Des contrôles de matériel et de nourriture sont effectués par tirage au sort chaque jour aux arrivées d'étape. Toute assistance ou non respect du règlement entraîne des pénalités de temps ou des mises hors courses.



note

Die Nationalbank
wird internationaler
La Banque nationale
s'internationalise

Die Essensplanung ist schwierig
La planification des repas
est difficile

Christian Fatton am Wüstenmarathon
Christian Fatton au
«Marathon des Sables»

Oktober 2005
Octobre

SCHWEIZERISCHE NATIONALBANK
BANQUE NATIONALE SUISSE
BANCA NAZIONALE SVIZZERA
BANCA NAZIUNALA SVIZRA
SWISS NATIONAL BANK



Personalzeitschrift
Revue du personnel

4

