

«Mentalement prêt»

COURSE À PIED Christian Fattou a bouclé son deuxième Marathon des Sables au 23^e rang. Le Neuchâtelois a su profiter de son expérience

Par
Patrick Turuvani

Imaginez un gâteau au fromage dans le four, et imaginez des gens qui courent dessus... Bienvenue au Marathon des Sables, épreuve par étapes (six en sept jours) et en autosuffisance, disputée sac au dos sur 212 km (28, 35, 38, 57, 42,2 et 11,8) dans le désert sud-marocain. L'édition 2006 (777

participants) a été enlevée en 17h14' par le régional Labcen Altansal, qui détient le record du... Défi du Val-de-Travers depuis sa victoire en 1999!

Pour sa deuxième participation, Christian Fattou (46 ans) s'est classé au 23^e rang, à 5h48'

du Marocain. En 2005, le Né-raoui, victime d'une déshydratation, avait fini 205^e à 18h57' du même vainqueur. «J'ai eu plus de plaisir que l'an dernier, où j'avais subi. Je savais à quoi m'attendre. La chaleur à crever, les tempêtes de sable, j'étais mentalement prêt à les affronter. C'était juste plus humide, 18% contre 5%. Il y a eu 50 abandons le premier jour, contre 37 au total en 2005! Depuis là, sur décision des médecins, on a eu un litre et demi d'eau

en plus par jour. Ça criait de joie sous les tentes où nous dormions!»

Et puis, l'expérience est toujours bonne conseillère. «J'ai moins serré mes chaussures (à cause des pieds qui gonflent), j'ai utilisé un bandeau rafraîchissant à tremper dans l'eau, des guêtres (je n'ai

pas dû vider mes godasses) et je me suis laissé pousser les cheveux pour avoir une protection en plus!»

Pour situer l'effort, outre le fait de courir dans le désert par des températures allant jusqu'à 50 degrés, on rappelle que les concurrents transportent leurs affaires sur le dos, dont la nourriture, l'eau (entre 9 et 11 litres fournis chaque jour) et les ustensiles du quotidien. «Chaque affaire déclarée au départ doit être portée jusqu'à la fin. Il y a des contrôles. Mon sac pesait 7,2 kg, le minimum étant fixé à 6,5 kg.» Outre les soins de base, chaque coureur a droit à une perfusion. La deuxième est éliminatoire. L'assistance externe est prohibée.

«L'eau qu'on recevait était si chaude qu'elle suffisait à «cuire» les pâtes!»

Le marathonien des sables traque le gramme comme une midinette lors de l'essayage hivernal de ses maillots de bain. «Un gars n'avait ni casserole ni réchaud. Il comptait sur les autres! Il avait ses 2000 calories réglementaires au rabot et pleurait à gauche et à droite pour avoir du rab! D'autres avaient des équipiers qui portaient leurs affaires!» Christian Fattou avait tablé sur 3100 calories par jour de pleine dune. «J'aurais pu supprimer les cacahuètes salées

et les raisins au profit d'un supplément de poudre énergétique et de vitamines C. Les fruits, qui sont de bons antioxydants, m'ont manqué. J'avais les jambes saturées, je n'arrivais pas à récupérer. La première chose que j'ai eu envie de manger à la fin, c'était de la salade, des crudités.» Il a économisé sur la toilette, effectuée – l'eau est rare – avec des lingettes. Une par jour. «C'est vite lourd, ces machins! En fait, on ne se lave pas!»

Ultime anecdote: «Avec le vent, c'était dur d'allumer les réchauds. Certains les faisaient dans leur sac de couchage! Moi, je l'allumais le matin. Sinon, l'eau qu'on recevait était si chaude qu'elle suffisait à «cuire» les pâtes lyophilisées. Même sur place, on en rigolait! Soit tu le prends à la légère, soit tu le fais du mouvon et tu finis par craquer.»

Les prochains gros objectifs de Christian Fattou, qui doit courir «entre 6000 et 7000 km par année» pour se sentir «bien»: les championnats de Suisse des 24 heures (record personnel à 246,642 km) les 6-7 mai à Bâle, Genève - Bâle du 9 au 15 juillet, le Tour du Mont-Blanc du 15 au 26 août et le Spartathlon à la fin septembre. Et un troisième Marathon des Sables en 2007? «Non! C'est bien allé et je veux rester sur cette impression! C'est une fantastique expérience, mais quand tu y es...» Le mérite n'est pas de faire le Marathon des Sables. Mais d'y retourner! /PTU



Après l'inconfort du désert, Christian Fattou a retrouvé le confort de la maison familiale à Noiraigue. PHOTO LEUENBERGER

Plus, ce serait vite trop!

Le plus dur. «Courir sous la chaleur avec un sac à dos. Ça scie les épaules et coupe la respiration.»

Le plus douloureux. «Pour beaucoup de participants, c'est les pieds, avec les cloques et les blessures. Moi, j'ai chopé le loup! J'avais pourtant les mêmes cuisselles qu'en 2005. Mais c'était plus humide, on transpirait plus et ça séchait moins bien. J'ai fini par les couper, ne gardant qu'une mince «ficelle» à l'entrejambe!» Et un

Le plus dangereux. «La chaleur, sous laquelle on peut s'écrouler sans crier gare. Certains djebels

(réd.: montagnes) recelaient des pièges pour les chevilles. Sinon, en 2005, j'avais vu un serpent mort. Une rencontre que je n'aurais pas aimé faire avec un... vivant!»

Le plus beau. «Les paysages, magnifiques. Et la camaraderie, entre concurrents et avec tous les bénévoles. Quand quelqu'un te demande comment ça va, tu sens que c'est sincère et profond.»

Le plus sympa. «Les mails de soutien qu'on a reçus. On était comme des gamins en attendant notre feuille! J'en ai même reçus d'Allemagne et d'Autriche, de gens que je ne connaissais pas!» /PTU