



Christophe Le Saux, en 2014, au Marathon des Sables.

CYRIL BUSSAT

## « ON RECHERCHE LES BASES DE LA VIE »

SPÉCIALISTE D'ULTRA-TRAIL, LE FRANÇAIS CHRISTOPHE LE SAUX, 42 ANS, EXPLIQUE POURQUOI IL COURT DANS LES DÉSERTS ET LES DIFFICULTÉS QU'IL Y RENCONTRE.  
PAR BRUNO GARAY



**CHRISTOPHE LE SAUX**

2014 : vainqueur de l'Ultra Trail du Costa Rica.  
2011 : 2<sup>e</sup> du Tor des Géants  
2010 : vainqueur du Grand Raid Sahara.

### Quels sont les déserts les plus hostiles que vous ayez dû affronter ?

Les déserts sont comme des animaux sauvages. Il faut les dompter et, pour cela, il faut bien s'y préparer. Les plus complexes pour moi restent le salar d'Uyuni (Bolivie), le désert d'Atacama (Chili), le Dolpo (Népal) et le Sahara.

### Quelles sont leurs spécificités ?

Le salar d'Uyuni est un désert de sel à 3 700 m d'altitude, d'une blancheur incroyable, sans horizon. Très corrosif, il peut vous brûler les yeux et la peau. Ses variations de température sont impressionnantes, cela peut passer de 40 °C la journée à -20 °C la nuit. Dans l'Atacama et le Sahara, le plus dur c'est la chaleur, le manque d'eau, les passages dans les dunes où on s'enfoncé, ainsi que les tempêtes de sable qui rendent la visibilité impossible. Le Dolpo se trouve en très haute montagne avec des passages à près de 6 000 m d'altitude, où l'hypoxie est présente et transforme notre corps de voiture de course en 2 CV. En revanche, on y trouve de l'eau, mais elle peut vite se transformer en glace car la température peut chuter jusqu'à -25 °C.

### Il vous est arrivé d'être victime d'hallucinations ?

En 2013, nous avons eu 53 °C sur le Marathon des Sables. Les coureurs tombaient comme des mouches à cause de la déshydratation. Cela a même touché les top-runners. Ce jour-là, j'ai vu des oasis de partout, mais dès que je m'approchais d'elles, elles disparaissaient ! C'est dans ces moments-là que l'eau a bien plus de valeur que l'or. Il faut savoir la gérer jusqu'au prochain point réel.

### Ce sont des doux dingues les gens qui courent dans les déserts ?

Nous sommes des fous furieux. Nous n'avons pas le droit de nous perdre. Nous pouvons vivre plusieurs jours sans manger mais sans boire c'est surhumain. Je pense qu'on recherche les bases mêmes de la vie : s'orienter, se déplacer, gérer sa nourriture et son eau. Dans le désert, impossible de tricher. Il n'y a aucune épicerie dans les coins de dune pour se ravitailler !

### Quels conseils donner à un trailer qui voudrait s'aligner au Marathon des Sables (au sud du Maroc), par exemple ?

En termes de séances, je pense que quatre par semaine suffisent. Une spécifique à allure course avec matériel de 1 h 30', une de vitesse avec de la VMA longue, un footing de récupération et une sortie longue entre 2 h 30' et 5 h. Il faut également s'entraîner avec le sac, car nous n'avons pas l'habitude de courir avec une charge et cela permettra de tester son matériel (entre 8 et 11 kg au départ de la course).

### Y a-t-il des gestes spécifiques à faire ? Des parties du corps à bichonner en particulier ?

La préparation des pieds est vraiment très importante, c'est comme la roue d'une voiture, si on a un problème, on n'avance plus. Pour y remédier, il faut marcher pieds nus de temps en temps, les tanner ou y passer tous

les jours du citron vert pendant des semaines. Testez également votre matériel, la nourriture, qui doit être variée et hypercalorique ; c'est notre maison que nous emportons sur le dos et nous n'avons pas le droit à l'erreur. ■

« EN 2013, NOUS AVONS COURU PAR 53° C SUR LE MARATHON DES SABLES »