



NUMÉRO PHOTOS

REPORTAGE AU MAROC POUR LE MARATHON DES SABLES

AU CŒUR D'UNE COURSE EXTRÊME, DANS LE DÉSERT



CONTEXTE Le 28^e Marathon des Sables vient de s'achever, dans le désert du Maroc (Afrique). C'était une course d'endurance terrible : 224 km entre dunes et montagnes.

ULTRA-BAROUDEURS

À Jebel Irhs, le 7 avril 2013

par Ugo Emprin

LES FAITS

Plus de 1 000 coureurs engagés dans le Marathon des Sables 2013 viennent de prendre le départ. L'immensité du désert du Sahara les attend.

COMPRENDRE

Mohamad Ahansal était l'un des participants. Il est né ici : il connaît le désert sur le bout des doigts... de pieds ! Cette année encore, c'est lui qui a gagné la course, pour la 5^e fois. Il a mis 19 heures à parcourir ces 224 km. Il a même franchi la ligne d'arrivée sur les mains, en faisant la roue ! « Pour cette course, j'ai commencé l'entraînement en septembre. Il faut s'endurcir, sinon ce n'est pas la peine de faire le Marathon des Sables, prévient cet homme au sourire d'enfant. La douleur, on la connaît. Si l'on s'est suffisamment préparé, on ne subit aucune nouvelle blessure pendant le marathon. » Comme lui, son coéquipier Lhoucine Akhdar maîtrise le terrain. « J'avais 11 ans quand j'ai vu passer les coureurs du Marathon des Sables pour la première fois. Nous, on habitait à côté, à Zagora. On était gamins, alors, au départ, on ne voyait pas

la souffrance. On voyait des gens heureux qui couraient, c'est tout ! »

Pourtant habitué au soleil du désert, Lhoucine confie :

« Je trouve que, cette année, il a fait particulièrement chaud. »

Le thermomètre a affiché jusqu'à 50 °C. L'organisation fournissait l'eau à condition de la porter.

Pour la nourriture, c'était différent.

Les coureurs étaient en autosuffisance alimentaire, autrement dit, ils devaient apporter et transporter tout ce dont ils avaient besoin pendant

la semaine de course. « On n'a mangé que du lyophilisé (de la nourriture séchée), des barres énergétiques... Ce n'est pas très bon et c'est toujours pareil. Là, j'ai envie d'une salade de tomates à l'oignon, bien fraîche, quelques brochettes et un bon tajine ! »

Les deux hommes ont survolé l'épreuve, mais leur corps, comme celui de tous les participants, est abîmé.

Pour le soigner, une seule solution : le repos total. « Je ne vais rien faire, strictement rien, pendant une semaine ou deux »,

conclut Lhoucine en riant.





CONTEXTE Dans le désert, l'équipe Transavia Sportera Handi'Cap a couru... et roulé !

UNE « POUSETTE 4 X 4 » À LA CONQUÊTE DU DÉSERT

Près de l'oued Tijekht, le 7 avril 2013

LES FAITS

Les huit coureurs de l'équipe Transavia terminent leur première journée dans le désert marocain : une étape de 37,2 km.

COMPRENDRE

Ces participants ont mis 39 heures de plus que Mohamad Ahansal, le vainqueur de la course. Mais pour eux, c'est une immense victoire. Pendant cinq jours, ils ont permis à trois jeunes handicapés de vivre cette aventure extrême : Gaëtan, 11 ans, Marie, 17 ans, et Astrid, 18 ans. Ensemble, ils sont venus à bout des 224 km du parcours. « *On était des grains de sable parmi les grains de sable !* » résume Astrid. À cause

d'un accident ou d'une maladie, le corps de ces jeunes ne leur permet pas de courir. Alors ils ont roulé, embarqués sur une « joëlette », une sorte de poussette 4x4. « *Dessus, j'avais presque l'impression de remarquer*, raconte Marie. *Je me suis sentie en action, les cheveux dans le vent !* » Toutes les six minutes, l'équipe s'est relayée pour pousser ou tirer la joëlette. À bord, les jeunes ont parcouru environ 10 km chacun avant d'aller se reposer dans le 4x4 de l'équipe, où deux femmes, Laure et Marie-Laure, s'occupaient de leur confort. Parfois, quand le terrain était trop difficile, la joëlette ne roulait plus : il fallait la soulever. Elle pesait 30 kg et Gaëtan, le plus léger des trois enfants, 35. Un effort supplémentaire

par rapport aux autres sportifs engagés dans la course. Sans doute le plus violent du Marathon des Sables. Les coureurs ont tous souffert (tendons d'Achille abîmés, ongles de pieds qui tombent, ampoules...). Impossible d'abandonner pourtant, même quand la fatigue pesait, même quand des disputes éclataient entre les huit hommes. Ils l'admettent tous : « *Les enfants nous ont donné le courage d'aller jusqu'au bout.* » Laure ajoute : « *Tout le monde a compris que nous n'étions pas dans le monde des Bisounours. Mais on l'a fait !* »

> LE SAVIEZ-VOUS ?

En Afrique du Nord, comment appelle-t-on les montagnes ?

Les djebels.



CONTEXTE Gaëtan, 11 ans, est le plus jeune coureur de l'histoire du Marathon des Sables. Il raconte cette aventure.

LE CORPS ET LE CŒUR

À Merdani, le 12 avril 2013

LES FAITS

Après 58 heures et 36 minutes de course, l'équipe Transavia Sportera Handi'Cap franchit la ligne d'arrivée. C'est la fin de la 5^e et dernière étape de la course. À gauche sur la photo, dossard n° 426 : Gaëtan, debout, tout sourire. Au total, il a parcouru plus de 50 km sur la joëlette. Au quotidien, la douleur est parfois si forte dans ses jambes et ses hanches qu'il ne peut pas poser le pied par terre. Pour l'instant, aucun médecin n'est capable de soigner sa maladie.

LE TÉMOIN

«*Le plus embêtant à bord de la joëlette, c'est quand on roule sur des cailloux... Ça fait mal aux fesses !*» témoigne Gaëtan. Certains passages étaient pénibles, mais dans l'ensemble, l'embarcation avait l'air plutôt confortable pour les trois jeunes handicapés. Le garçon s'est d'ailleurs autorisé une petite sieste pendant que son équipe transpirait ! «*Je me sentais fatigué, donc je me suis endormi, 10 minutes environ... Je me suis réveillé quand on est arrivés dans les dunes. Descentes, montées... J'avais l'impression de faire du surf !*» Pour encourager ses coéquipiers, Gaëtan avait préparé une petite surprise : dans son sac, quelques chansons (Gangnam Style, de Psy, Thriller et Billie Jean, de Michael Jackson...). On lui demandait de monter à bord de la joëlette pour les passages les plus difficiles. Parfois, la course se transformait en escalade : pendant la 1^{re} étape, deux des coureurs, Nicolas et Raphaël, se sont même relayés pour porter Gaëtan sur leurs épaules ! «*Pendant l'aventure, tout le monde me connaissait et a été gentil avec moi. Le soir, au bivouac (le campement), c'était sympa, "à la bonne franquette". Au départ de la dernière étape, on m'a donné un joli fossile... Mon meilleur souvenir ? À un moment de la 4^e étape (longue de 75,7 km), des enfants marocains sont sortis de nulle part et ils nous ont aidés à pousser la joëlette ! C'était très émouvant.*» À l'arrivée, Gaëtan a reçu une médaille des mains du « grand chef », Patrick Bauer, le directeur de course du Marathon des Sables. Cette nuit-là, il a d'ailleurs dormi avec elle et son fossile. Et quand on demande au garçon s'il est heureux d'en avoir fini avec le désert, surprise ! «*Non, je voulais rester en haut du djebel !*»

> LE SAVIEZ-VOUS ?

Vrai ou faux ? À la préhistoire, la mer recouvrait le Sahara.

174



CONTEXTE Durant le marathon et au bivouac, les médecins ont veillé sur les coureurs. Les 970 qui ont terminé l'aventure ont tous souffert, chacun à sa manière. 59 personnes ont abandonné.

LES MORSURES DU DÉSERT

À Merdani, le 12 avril 2013

LES FAITS

Assis sur des chaises à l'entrée d'une tente où ils seront reçus, les blessés attendent leur tour. Quand ils viennent voir les docteurs, les athlètes ressemblent à des zombies. Leurs mouvements sont lourds, traînants. La douleur se sent à chaque pas.

COMPRENDRE

Le soir venu, le campement prenait des airs d'hôpital. Les sportifs étaient tous très fatigués. Nombreux étaient ceux qui devaient se faire soigner

pour pouvoir repartir. Les tentes des médecins étaient pleines et ne se vidaient que tard dans la soirée. « J'ai eu 24 ampoules en cinq jours, raconte Jérôme, le "chef" de l'équipe Transavia Sportera Handi'Cap. Mes pieds étaient comme des guirlandes de Noël ! » Pour les soigner, les médecins perçaient un trou dans l'ampoule, la vidaient et traitaient la plaie avec de l'éosine, un liquide désinfectant rouge vif. Les coureurs devaient parfois mordre un morceau de bois pour ne pas crier ! Ensuite, les orteils blessés étaient bandés. À la fin de la course, certains participants ressemblaient

à des momies ! Autre problème sur le marathon : la déshydratation. « Quand on a soif, c'est déjà trop tard », explique Jérôme. La plupart des concurrents qui ont abandonné n'avaient plus assez d'eau dans le corps. Pour leur redonner des forces, les soigneurs leur injectaient du sérum physiologique, un liquide spécial. Il en fallait parfois trois litres par personne, tant certains corps étaient « à sec » !

> LE SAVIEZ-VOUS ?

Vrai ou faux ? Le corps d'un homme adulte est constitué à 30 % d'eau.

Faux : à 60 %.

CONTEXTE La toute dernière course du marathon n'était pas chronométrée, mais elle était obligatoire pour tous. Pour suivre au plus près Transavia, j'ai chaussé mes baskets.

SABLES ÉMOUVANTS

À Merzouga, le 13 avril 2013

LES FAITS

Après la remise des prix, tous les concurrents se sont élancés pour une course de 7,7 km. Elle avait pour cadre les plus grandes dunes du Maroc. La participation était payante, et l'argent, reversé à l'UNICEF, une association de défense des droits des enfants dans le monde. Assia el-Hannouni, athlète française huit fois médaillée d'or aux Jeux paralympiques, a pris part à la course. Elle est la marraine de l'équipe Transavia Sportera Handi'Cap. Tout le monde a enfilé un tee-shirt bleu avec le logo de l'UNICEF... y compris moi, reporter pour *Mon Quotidien et l'actu* !

LE TÉMOIN

Dès les premiers pas, le sable entre dans mes chaussures, et même dans mes chaussettes ! Les frottements

sont très désagréables. À la longue, ils peuvent devenir douloureux. Je dois m'arrêter tous les quarts d'heure pour « libérer » mes pieds. Au bout de 20 minutes de marche, ma bouteille d'eau est vide. Jérôme, de l'équipe Transavia, me donne une pastille de sel, pour m'aider à moins transpirer. Je goûte aussi la nourriture : une barre goût pizza et un gel énergétique à la pomme. Bof bof... Pour tourner mon reportage vidéo (à voir sur monquotidien.fr), je me cache derrière les dunes et bondis au passage de la joëlette. Dans sa descente, l'engin accélère, je cours pour le suivre. Soudain, un cri ! Puis, rapidement, des rires... La « poussette 4x4 » a failli se renverser, avec Marie à son bord ! Je voulais pousser la joëlette pour me rendre compte de la difficulté de l'exercice, mais je n'ose plus. Tant pis pour moi, tant mieux pour Marie ! « Bravo ! » lancent les coureurs qui nous croisent et parfois

s'arrêtent pour discuter. Les plus curieux se relaient pour faire avancer la joëlette. Ils l'ont vue passer pendant les cinq jours et veulent aujourd'hui la tester ! Beaucoup abandonnent au bout de quelques mètres. « *Je ne pourrais pas faire 10 m ainsi, souffle l'un d'eux. C'est trop violent !* » Pour cette dernière course, ils ne sont pas pressés. Ces hommes et ces femmes vivent leurs derniers moments ensemble, dans le désert marocain... C'est émouvant. Si bien que j'ai le cœur serré en les voyant franchir la ligne d'arrivée. En larmes pour la plupart, les participants me donnent tous l'impression d'avoir utilisé toutes leurs forces. Même les derniers ont des airs de champions olympiques !

> LE SAVIEZ-VOUS ?

Quel pays a remporté le plus de médailles aux Jeux paralympiques de Londres, en 2012 ?

La Chine (Aste).



Merci à Terres d'Aventure et à Transavia qui ont permis la réalisation de ce reportage.

LA QUESTION



Pourquoi on en parle

Sport - Mi-avril, pendant un match, le basketteur américain vedette Kobe Bryant s'est rompu le **tendon** d'Achille.

Il répond

Bruno Sesbouë est médecin du sport à l'hôpital de Caen (Calvados).

Pourquoi le tendon d'Achille est-il aussi fragile ?

Rompre : casser.
Tendon : extrémité d'un muscle rattaché à un os.
Solliciter : (ici) utiliser.
Inflammation : irritation douloureuse.
Amortisseur : (ici) partie de la chaussure qui rend les chocs moins violents.

Puissant. « C'est le tendon le plus puissant du corps humain. Il est l'attache entre le muscle du mollet et le calcanéum, le plus gros os du talon. Il permet de garder de l'énergie lors de la pose du pied et la "redonne" au moment de la propulsion (du "rebond"). »

Courir, sauter. « Mais le tendon d'Achille est fragile. Il subit une forte tension et il est peu protégé. Le sportif le sollicite beaucoup. Quand il court, le tendon "travaille" tout le temps. »

Douloureux. « La tendinite est une inflammation d'un tendon. C'est douloureux. Si on ne la soigne pas, on risque une rupture totale du tendon. Là,



Kobe Bryant, des Los Angeles Lakers, s'est blessé après un saut lors d'un match. Il ne pourra pas rejouer avant au moins six mois.

la "réparation" est longue. »

Chaussures. « Pour protéger ce tendon, il faut porter des chaussures avec de bons amortisseurs. Ainsi, le tendon d'Achille

n'encaisse pas seul les coups. Il faut aussi bien s'hydrater pendant l'effort et éviter de porter des chaussures comprimant la cheville. »

Entretien réalisé par R. Botte

? Que veut dire l'expression « C'est mon talon d'Achille » ?
« C'est mon point faible. »

Mon Quotidien playBac
PRESSE
Play Bac Presse SARL*, 14 bis, rue des Minimes,
75140 Paris CEDEX 03. Tél. : 01 53 01 23 60
ABONNEMENTS : Mon Quotidien - BP 90006 - 59718 Lille Cedex 9
Tél. : 0825 093 393 (0,15 € TTC/mn) - Fax : 03 20 12 11 12
MONQUOTIDIEN@cba.fr

Dir. de la publication : J. Saltet - Dir. de la diffusion : C. Metzger
Réd. en chef : F. Dufour - Réd. en chef adjoint : R. Choisy
Réd. en chef technique : V. Gerbet
Secrétaires de rédaction : A. Aurooux, N. Perrigot
Rédaction : U. Emprin, R. Botte (Question)
Iconographe : R. Choisy - Correctrice : É. Sorin
Rel. lecteurs : Wolfgang - E-mail : monquotidien@playbac.fr
Partenariats : A.-L. Plantinga (01 53 01 24 57)
CIC : 30066 10808 00010601001 31 - *gérant Jérôme Saltet.
Groupe Play Bac, François-Jérôme, Financière G. Burrus.
Dépôt légal : novembre 1994. Commission paritaire : 0910087062.
Imprimerie : FMS, C. de direction : F. Dufour, J. Saltet, C. Metzger.
Loi n° 49956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.

PUBLICITÉ

Les ateliers des P'tits journalistes

Pour les 7 - 9 ans

Petit Quotidien

Pour les 10 - 14 ans

Mon Quotidien

Au programme :

- explication des règles de base du journalisme,
- choix en équipe des sujets du journal dans l'actualité,
- rédaction d'un article,
- correction collective,
- sélection de photos d'actualité en ligne,
- réalisation d'un dessin de presse,
- remplissage de la maquette du journal,
- finalisation de la Une,
- impression du journal en couleurs et remise du diplôme du P'tit journaliste.

Vous êtes enseignant ?

Contactez-nous pour un atelier en semaine et connaître nos tarifs. Thèmes de classe possibles (environnement, histoire, etc.).

Venez faire votre journal, à Paris, un mercredi ou un dimanche de 14 h 30 à 17 h 30 !



Atelier possible en anglais

Les ateliers des P'tits journalistes - 25€ par enfant

Pour s'inscrire, contactez Tassadit : mdm@playbac.fr ou 01 53 01 23 91

Rédaction : 14 bis rue des Minimes - 75140 Paris Cedex 03 (métro : Saint-Paul, Bastille, Chemin-Vert, Bréguet-Sabin)

playBac
PRESSE