



**MARATHON
DES SABLES**

32ÈME ÉDITION

**07-17 AVRIL 2017
SAHARA SUD MAROCAIN**



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

32^e MARATHON DES SABLES DU 7 AU 17 AVRIL 2017 : 250 KILOMETRES DE SABLE, DE MONTAGNES ET DE CAILLOUX

La première course de la 32^e édition du MARATHON DES SABLES s'élancera le 9 avril 2017 au Maroc : au programme pour les 1200 concurrents de 52 nationalités : 250 kilomètres de sable, de montagnes et de cailloux à parcourir à pied et en autosuffisance alimentaire sous 25 à 45°C.

SABLE, MONTAGNES ET CAILLOUX

Le MARATHON DES SABLES se déroule au Maroc, dans la région de Ouarzazate, surnommée « la Porte du Désert ». Joko, commissaire de course sur le MARATHON DES SABLES depuis 30 ans, adore parler du parcours : « Le MARATHON DES SABLES, c'est à peu près un tiers de sable, sous la forme d'ergs (les champs de dunes de sable). Le reste, ce sont des jBELS (montagnes) et des REGS (champs de cailloux). Quand on trace le parcours, on fait en sorte que les coureurs aient suffisamment de variété sur chaque étape, et qu'il n'y ait pas trop de kilomètres consécutifs de sable ou de cailloux. » Une étape, c'est entre 30 et 90 km, soit entre 2 et 30 heures d'effort selon la distance et le niveau des concurrents. L'engouement actuel pour les épreuves montagneuses (trail et ultra-trail) se ressent aussi sur le MARATHON DES SABLES : « Maintenant il y a pas mal de jBELS, c'est une demande des coureurs. En gros on évolue entre 500 et 1200 mètres d'altitude. » Dans ce dédale de dunes, plateaux caillouteux, montagnes et rivières asséchées, il pourrait être aisé de se perdre. C'est pourquoi le parcours est soigneusement balisé, un roadbook détaillé est remis à chaque concurrent, et tous sont équipés de balises GPS permettant au PC Course de les suivre à quelques mètres près.

45 DEGRÉS... À L'OMBRE !

Côté climat, pas de surprise : soleil, chaleur et petit vent sont au rendez-vous. En fin de matinée, la température (sous abri) est en général d'une trentaine de degrés. Elle peut monter à 45°C certains jours, et là gare aux conséquences : coup de soleil, coup de chaud voire hyperthermie, déshydratation... Les concurrents doivent suivre un processus rigoureux : hydratation régulière par petites gorgées, prise de pastilles de sel pour compenser les pertes de sels minéraux. Ils n'hésitent pas non plus à ralentir quand il fait très chaud, et à se couvrir, allant parfois jusqu'à courir en collant et t-shirt à manches longues...

Le vent est souvent présent sur les étapes ; c'est un allié lorsqu'il est rafraîchissant, mais il est traître ! Il peut accélérer la déshydratation (en séchant la sueur sur la peau), et surtout rendre la progression hasardeuse lorsqu'il forçit : il emporte avec lui des grains de sable, et la visibilité se réduit drastiquement. Dans ce cas, les concurrents sont invités à s'asseoir dos au vent et à patienter... Chaleur, sable, distance... Ces difficultés ressortent parfaitement chez François Laratta, qui viendra cette année avec son épouse Agnès et leur fille Alice sur le MARATHON DES SABLES : « Ce que nous craignons le plus ? Les ampoules, pour moi qui ai déjà participé trois fois au MARATHON DES SABLES, et la chaleur pour les deux filles, qui viennent, elles, pour la première fois. »

ANONYMES DU QUOTIDIEN, HÉROS D'UNE SEMAINE

Le MARATHON DES SABLES est un théâtre que viennent animer chaque année plus d'un millier de concurrents. Si tous ont le goût du défi, chacun vient avec ses propres motivations, sa propre histoire : qui s'est lancé un défi lors d'une conversation passionnée entre amis, qui veut changer sa manière de vivre en approchant de la quarantaine, qui s'est juré de participer à cette épreuve lorsque sa maladie serait terminée, qui envisage la course comme un pèlerinage... Et toutes ces « petites » histoires, tous ces chemins de vie se rejoignent sur le parcours du MARATHON DES SABLES pour cheminer ensemble l'espace d'une semaine. Ce rendez-vous annuel devient alors une « grande » histoire, l'occasion de mettre en avant toutes ces femmes et tous ces hommes, anonymes du quotidien, héros d'une semaine.

LES PORTES DE L'ESPRIT

Si le MARATHON DES SABLES est reconnu comme l'une des épreuves les plus dures au monde, cette aventure n'est pas seulement sportive : c'est un voyage hors du monde, livré à soi-même au cœur des éléments inhabituels du désert. Il pousse chaque individu dans ses retranchements, les personnalités se révèlent, les âmes se mettent à nu. « On ne revient jamais tout à fait comme avant » disent les habitués. « La solidarité, la fraternité, le respect des différences prennent tout leur sens. Dans une telle épreuve, il faut ouvrir les portes de l'esprit. Chacun découvre des secrets qu'il n'aurait pas imaginés et qui vont nourrir son existence pour toujours ! On se sent libre, vivant, et dépourvu de tout le superflu qui étouffe notre existence » assure Patrick Bauer, créateur du MARATHON DES SABLES et toujours à sa tête aujourd'hui.

LES 5 PILIERS DU MDS

Défi : pour sortir du quotidien, vivre une aventure exceptionnelle, se donner les moyens de réussir quelque chose de grand et d'inutile à la fois.

Partage : le défi, oui, mais comme Jon Krakauer l'a écrit dans *Voyage au bout de la solitude*, « le bonheur ne vaut d'être vécu que s'il est partagé ».

Sécurité : l'événement est réputé pour son niveau de sécurité (organisation, personnel médical, suivi par balise, etc.).

Respect : de soi, des autres, de l'environnement, cela va de soi lorsqu'on souhaite qu'un tel événement perdure dans le temps.

Solidarité : parce que l'égoïsme n'est pas une solution, la plupart des concurrents mettent en avant des associations caritatives, et l'organisation soutient sa propre association, Solidarité MDS.

CE QU'IL FAUT SAVOIR DU 32e MARATHON DES SABLES

- Sahara marocain, région de Ouarzazate
- raid pédestre désertique en autosuffisance alimentaire
- 6 étapes, environ 250 km
- 20 000 participants depuis 1986 ; 1 200 concurrents attendus en 2017
- arrivée des concurrents au Maroc le 7 avril ; TOP départ de la course le 9 avril

SAVE THE DATE

Conférence de Presse prévue le 23 mars 2017 au Hyatt Regency Casablanca

Contact : contact@myagency.ma / +212 6 52 23 47 48

[Accéder à notre échantillon de photos](#)

Prochainement disponibles : le dossier de presse et la liste des concurrents du MARATHON DES SABLES 2017