

Prêts pour des foulées de l'extrême au Sahara

Ils sont fêrus de trails et ont décidé de se lancer dans l'aventure du Marathon des sables. Cinq athlètes du Saint-Louis Running club vont bientôt rallier le désert marocain pour 250 km d'effort.

Ils s'appellent Christina, Alain, Erwan, Padel et Romain et ont en commun la passion de la course à pied. Tenté par l'épreuve mythique organisée au cœur du Sahara, Alain n'a guère eu de mal à convaincre ses camarades, eux-mêmes « finishers » du half marathon à Fuerte Ventura en 2021.

En autonomie totale

Si, chaque année, le parcours est modifié, ce qui ne change pas c'est le format du challenge comprenant trois étapes de 35 km, une de 70 à 90 km, un marathon de 42 km et une étape solidaire, non chronométrée de 7 à 10 km. Soit au total 250 km à parcourir en sept jours et en autonomie totale (nourriture, vêtement, couchage, ustensiles...), l'eau et la tente étant fournies. Avec 10 kg de charge le premier jour, chaque athlète doit gérer son ravitaillement, respecter le nombre de calories, pour arriver au bout de l'aventure sans assistance.

Côté parcours, ils auront à franchir des dunes, fouler des pistes de cailloux, la chaleur rajoutant de la difficulté à l'épreuve. Le pari peut paraître fou mais chacun y entrevoit sa propre source d'inspiration. « Ce sera une expérience unique. Ce qui me motive, c'est l'aventure et la vie sur le camp, cela brisera le quotidien, nous allons perdre notre confort, une manière de réaliser notre chance de vivre dans le luxe toute l'année », reconnaît Erwan. Christina vante, pour sa part, le privilège d'y partici-



De gauche à droite, debout : Erwan, Padel et Romain ; accroupis : Christina et Alain. Tous les cinq s'apprennent à courir près de 50 heures sur sept jours. Photo L'Alsace/Brigitte POUX

per quand Alain, le musher habitué au froid et à la neige, appréhende quelque peu les conditions climatiques. Pour Padel, sportif multidisciplinaires, vivre l'aventure entre amis l'aidera à y croire. Quant à Romain, se retrouver seul et à plusieurs la nuit dans le désert à la frontale demeure le moment qu'il attend.

« Nous avons les capacités d'y arriver, nous nous rapprocherons de nos limites et allons les trouver... Il va falloir les dépasser », estime Alain.

Courir utile

Tous ont soigné leur préparation, montant en puissance au fur et à mesure avec, un entraînement par semaine lestés d'un sac et des sorties longues le week-end. Après un mois de mars intense, ils entrent en période de récupération avant

le départ pour Paris prévu le 20 avril. Le 21 avril sera consacré à la vérification technique, administrative et médicale, le coup d'envoi de la première étape sera donné le 23 avril. S'ils doivent respecter une liste de matériel obligatoire, la gestion du confort reste un choix individuel et la balise de détresse une sécurité en cas d'urgence absolue.

Outre l'aspect purement sportif, les cinq Ludoviciens se sont engagés à courir pour l'association Grégory Lemarchal, en faveur de la lutte contre la mucoviscidose. Une cagnotte de 2015 € a déjà été constituée, le Saint-Louis Running club y ayant apporté sa contribution. L'objectif du défi : récolter 2 € par kilomètre parcouru et... finir à cinq !

B.P.