

# Préparer son premier Marathon des Sables

Laurent Prospero (lp@laurentprosperi.info)

11 juin 2022

## Table des matières

<b>1</b>	<b>Préparer son MDS</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Préparation physique et sportive</b>	<b>2</b>
2.1	La préparation . . . . .	3
2.1.1	Macrocycle n°1 (mi-août 2021 à mi-novembre 2021) : La montée en charge . . . . .	3
2.1.2	Macrocycle n°2 (mi-décembre 2021 à mi-mars 2022) : La préparation spécifique MDS . . . . .	4
2.1.3	Retours du MDS . . . . .	5
2.2	Durer dans la préparation . . . . .	6
2.2.1	Adaptation de la pratique . . . . .	6
2.2.2	Prévention (et récupération) . . . . .	6
2.2.3	Gestion des traumatismes . . . . .	7
<b>3</b>	<b>Préparation mentale</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Aguerrissement</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Préparer le départ</b>	<b>9</b>
5.1	L'administratif . . . . .	9
5.2	Préparation des pieds . . . . .	9
5.3	Préparation du matériel . . . . .	10

Le [Marathon des Sables](#) est une course à étapes. Il se déroule dans le désert du Sahara marocain, dure sept jours et couvre environ 230 km en cinq étapes chronométrées. C'est une épreuve en autosuffisance alimentaire sauf pour l'eau. Fin mars 2022, j'ai pris le départ de la 36ème édition. Cet article revient sur ma première participation au marathon des sables et sur ma préparation.

Je m'appuie principalement sur mon expérience, ma préparation, le retour d'expérience du 36ème MDS ainsi que sur mes lectures sur le sujet. J'inclus aussi des éléments, anecdotes et retours d'expérience provenant des autres coureurs<sup>1</sup> afin de couvrir des aspects que je n'ai que peu ou pas testés, ou bien lorsque les avis divergent.

N'hésitez pas à me contacter par [mail](#) que ce soit pour commenter l'article (relever une erreur, proposer des améliorations ou des points que je n'ai pas traités), apporter un éclairage nouveau ou pour en savoir plus sur le MDS ou sa préparation.

---

1. Principalement de la tente 82

# 1 Préparer son MDS

Classiquement ma préparation se divise en trois axes.

1. La préparation physique et sportive (Section. 2). En complément, j'aborderai succinctement la nutrition et la récupération pendant l'entraînement, deux questions essentielles pour la prévention des blessures ainsi que pour la performance. Leurs applications en course sont traitées dans un [autre article](#).
2. L'aguerrissement (Section. 4), c'est à dire le fait de s'habituer aux conditions climatiques, à la vie en bivouac, au sac<sup>2</sup>, à la vie hors des murs : à la récupération, à l'alimentation, à la gestion des bobos (voire blessures) en course et à la réparation des matériels.
3. La préparation mentale (Section. 3) que ce soit pour gérer la douleur ou juste pour tenir dans la durée (e.g. démotivation, ...).

Outre cette préparation au long cours, la Section. 5 aborde les aspects spécifiques au départ : l'administratif, la préparation des pieds et du matériel.

## 2 Préparation physique et sportive

Avant de partir sur ma préparation physique et sportive, je pense qu'il est important de la mettre en perspective avec mes objectifs et mon niveau initial. Mes deux objectifs étaient 1) de finir en maximisant la quantité de course sans objectifs de temps ni de classement et 2) d'éviter au maximum les blessures et les bobos. Quant à mon niveau, j'ai commencé le sport en septembre 2015. Mi-2019, j'avais une bonne condition physique, en moyenne cinq à six séances de sport par semaine (course à pied, vélo, escalade). Par contre, mon expérience de la course à pied en compétition était faible (un marathon et quelques petites courses sur route ou chemin) et celle en l'ultra-trail nulle. Par contre, j'avais déjà quelques repères sur des épreuves à étapes : en 2016, j'ai participé à un raid multi-sports sur cinq jours (Raid CentralParis) et ces dernières années, je pratique de la randonnée ultra-légère en montagne marche/course en autosuffisance alimentaire à hauteur d'une bonne dizaine d'heures d'effort par jour.

**Attention** : mes plans d'entraînement sont spécifiques à mon niveau initial, une surcharge de travail qui a perturbé toute la préparation ainsi que la période du Covid<sup>3</sup> qui a fait disparaître les courses pendant de longs mois.

Dans ma planification, j'ai retenu quatre grandes spécificités pour cette course : 1) courir sur du sable avec un sac relativement lourd ; 2) courir par temps chaud ; 3) une grosse charge, notamment fatigue, induite par la vie dans le désert qui est un milieu inconnu pour moi ; et, 4), devoir durer dans le temps et les kilomètres. L'entraînement cherche donc à augmenter la capacité pour être en aisance cardiovasculaire par temps chaud, à développer au maximum l'endurance et la récupération, à gagner en force et en puissance pour s'affranchir des dégâts occasionnés par la course lestée sur sable. Enfin, il ne faut pas oublier le haut du corps afin d'avoir une bonne sangle abdominale et un bon dos pour supporter mon sac à dos sans souci. Par ailleurs, j'ai dû apprendre à gérer une augmentation (et une rationalisation) importante de ma charge d'entraînement en parallèle d'une vie bien (trop) remplie.

Neuf mois avant, pour me tester, après une bonne préparation spécifique de trois mois, je me suis attaqué au Skymarathon de l'UTCAM, 50km avec 4170 de D+ pour 11H de course. Sur le moment, cette course a fait voler en éclat mes limites de course : en repoussant mon temps maximal passé en course de 4H à 11H. En résumé, si la forme physique et le mental étaient au rendez-vous, la gestion de course couplée à l'alimentation en course étaient à revoir de fond en comble. Par ailleurs, j'ai pu

---

2. Il est très pénible de passer son temps à chercher ses affaires, d'avoir un sac mal équilibré ou juste d'avoir très mal aux épaules ou au dos.

3. Pour la petite histoire, j'ai décidé de prendre le départ de la 36ème édition pendant le premier confinement

tester une phase de récupération après une course éprouvante : j'ai mis presque autant de temps pour récupérer, en terme de sensation, qu'après le MDS (comme quoi l'entraînement a bien payé).

## 2.1 La préparation

J'ai attaqué le gros de l'entraînement mi-août, soit environ huit mois avant le départ. J'ai découpé ma préparation en deux macrocycles (des blocs de 3 à 4 mois) entrecoupés par une course intermédiaire et un bloc de récupération. Classiquement en course à pied, mes macrocycles sont découpés en mésocycles de quatre semaines. Les trois premières semaines sont dédiées à l'entraînement et la quatrième à la régénération et la surcompensation.

- Le premier macrocycle se déroule sur 16 semaines de mi-août à début novembre. Les quatre premières sont dédiées à la reprise post-coupe estivale. Les autres, ont pour objectif une montée en charge et en compétence sur le long mais sans travail spécifique MDS qui arrivera plus tard. Pour marquer la fin du cycle et me tester, mi-novembre, je prends le départ de l'AlpinTrail de Pichauris (80km, 4250D+). En pratique, j'ai éclaté deux semaines avant la compétition : trop de volume et trop peu de temps pour récupérer à cause du boulot. J'ai quand même pris le départ mais j'ai abandonné au premier ravitaillement (une vingtaine de kilomètres pour un bon 1000 à 1200 de D+) sur une légère douleur au genou. Aucun regret, le trail n'était pas un but en soi, l'unique objectif est d'être frais pour le début du cycle suivant.
- Ensuite, commence un bloc de récupération et de régénération de 3 semaines. Il m'a permis de récupérer les erreurs précédentes.
- Mi-décembre, j'attaque la préparation spécifique MDS avec un deuxième macrocycle de 12 semaines de mi-décembre à mi-mars. La gestion est bien meilleure, j'ai réussi à m'alléger d'un certain nombre de choses avant de commencer.

### 2.1.1 Macrocycle n°1 (mi-août 2021 à mi-novembre 2021) : La montée en charge

Ce bloc cherche à préparer le corps à endurer la préparation spécifique du MDS et à commencer à rationaliser mon entraînement en prévision de la suite. Il a donc servi de crash-test dans l'organisation de mes semaines et dans la découverte de la charge que je pouvais, ou non, supporter. Le planning des séances est relativement fixe afin de pouvoir adapter à l'avance la vie autour de l'entraînement et de construire une certaine routine. A l'inverse, le contenu et la durée des séances sont variables en fonction du plan, de la fatigue et des bobos. Certes, cette organisation est un peu rigide et pas complètement optimale en terme de préparation : par exemple, les blocs de charges et les périodes de surcompensation ne peuvent pas être placés comme je voudrais. Néanmoins, cela me permet de rester efficace pour mes autres tâches, d'avoir un planning fixe et une organisation régulière afin de pourvoir tenter de caser tout ce que je devais faire (rajouter deux ou trois heures par jour aurait été bienvenu).

Pour ce qui est de rester efficace sur mes autres tâches, j'ai très vite arrêté de faire une séance le midi et une le soir lors de mes entraînements bi-quotidien. Je regroupais toutes les séances le soir : en mélangeant les sports du style : course en endurance couplée avec la muscu ou de la PPG des jambes ou alors fractionné ou footing couplé à la préparation du haut du corps (grimpe/PPG/muscu) afin d'éviter de m'endormir l'après-midi en digérant devant mon PC. En pratique, après quelques échecs cela m'a permis d'améliorer la résistance à la fatigue. Il faut juste veiller à bien s'hydrater/s'alimenter et à avoir une deuxième séance adaptée en intensité et en volume ce qui passe par quelques petits échecs.

Voici ma semaine type au coeur du cycle. La durée, la nature et l'intensité varient en fonction de l'avancée dans le cycle.

TABLE 1 – Semaine type du Macrocycle n°1. PPG : Préparation Physique Générale. EF : Course à pied en endurance fondamentale. SL : Sortie longue. Séance de qualité (Quali) : travail en fractionné sur plat ou en côte.

Jour	Séances	Récupération
Lundi	Récup	
Mardi	CAP + PPG haut du corps + Grimpe	Sauna 30min
Mercredi	Quali “longue”	
Jeudi	Circuit training spé-trail 1h30	
Vendredi	Quali “courte” (+ PPG haut du corps + grimpe)	Sauna 30min
Samedi	EF + PPG haut du corps + Grimpe	Sauna 30min
Dimanche	SL ou EF+vélo ou rando	

### 2.1.2 Macrocycle n°2 (mi-décembre 2021 à mi-mars 2022) : La préparation spécifique MDS

La préparation spécifique s’articule autour d’un premier bloc de quatre semaines axé sur de la PPG et du renforcement spécifique. L’idée est de préparer le corps au volume de l’entraînement et à la casse de fibres en course due au sable, au sac et à une mauvaise récupération. J’ai profité des vacances de Noël pour charger le corps, avec des entraînements biquotidiens, en optimisant la récupération (auto-massage, sieste et alimentation) pour tester le corps. Ensuite, j’ai enchaîné sur deux blocs de volume le premier construit autour d’un 47km et le deuxième autour d’un week-end choc.

La Table. 2 détaille la structure temporelle du plan et le volume de travail. Je n’ai pas joint le détail jour par jour, par contre, la description de ma semaine type, Table. 3 donne une idée du nombre et de l’agencement des séances.

A la différence du précédent macrocycle, la planification est un peu moins brouillonne et plus adaptée à ce que je peux absorber même si les mésocycles sont un peu perturbés par les dates de ma course intermédiaire et de mon week-end choc qui ne pouvaient pas être déplacées.

TABLE 2 – Squelette de ma préparation spécifique pour le MDS (macrocycle n°2). .

Semaine	Description
<b>Renfo</b>	<i>Objectifs : préparer le corps à endurer le bloc et à avoir la puissance pour le sable</i>
S1	Quali
S2	Quali
S3	Quali Volume (Semaine choc)
S4	Recup
<b>Quali + volume</b>	<i>Objectif : Trail de la Galinette (47km, 2700D+)</i>
S5	Quali
S6	Quali
S7	Affutage
S8	Trail de la Galinette
<b>Volume</b>	
S9	Récup
S10	Montée en charge

Semaine	Description
S11	Volume + WE-Choc
S12	Volume + SL dure et technique
<b>Affutage</b>	
S13	Régen
S14	Affutage + dernière SL (croisée)
S15	Affutage

Comme pour le macrocycle n°1, mon entrainement est réglé sur une routine hebdomadaire afin d'en faciliter l'organisation. Je maintiens deux séances de PPG de jambes par semaine jusqu'à l'affutage. Pour le haut du corps, j'ai poursuivi les séances de renforcement jusqu'au départ mais j'ai réduit drastiquement l'escalade. J'ai arrêté complètement sur la fin pour éviter de sursolliciter les genoux. Par rapport au premier macrocycle, j'ai ajouté une séance de PPG cardio de 90min orientée entre boxe et athlétisme. De même, toute mes séances de renforcement des jambes sont suivies d'une sortie en endurance fondamentale de 45/à 60 min pour apprendre à mon corps à courir fatigué sans pour autant augmenter le volume hebdomadaire de course.

En moyenne, j'ai conservé une séance de qualité par semaine jusqu'à la fin en réduisant le volume. L'objectif étant d'éviter le désentrainement plus qu'autre chose. Pour ce qui est du travail de la foulée, type gamme, j'en ai réintroduit, un peu trop tardivement, suite aux recommandations insistantes d'un collègue venant du demi-fond.

TABLE 3 – Semaine type du Macrocycle n°2 - pour les deux mesocycles de volume .

Jour	Réveil	Séances	Récupération
Lundi	mobilité 15 min	Récup	
Mardi	mobilité 15 min	CAP (60min) + PPG haut du corps (60min) + Abdos (15min)	Sauna 30min
Mercredi	mobilité 15 min	PPG cardio (90min) + CAP (50min EF)	
Jeudi	mobilité 15 min	PPG haut du corps/jambes (75min) + CAP (45min EF+15EA) + Abdos (15min) + (Proprioception 10min)	
Vendredi <sup>4</sup>	mobilité 15 min	Grimpe/PPG haut du corps (60min) ou CAP (75min quali) + Abdos (15min)	Sauna 30min
Samedi	mobilité 15 min	Grimpe/PPG haut du corps (60min) +	CAP (75min quali) + Abdos (15min)
Dimanche	mobilité 15 min	SL	

### 2.1.3 Retours du MDS

Physiquement, j'ai avalé les kilomètres dans le désert sans problème. La préparation était plus que suffisante pour finir et pour rentrer sur du tout course (enfin sauf les coups de chaud, les montées et

4. Une séance pouvant être allégée ou supprimée en fonction de la fatigue engendrée par la semaine de travail.

les coups de mou) à partir du début de la longue. J'ai plutôt sous-estimé la résistance du corps dans l'établissement de la stratégie de course. Mais l'objectif était de finir et de reprendre le boulot dès le retour.

Par contre, le faible volume de marche a été le défaut principal de cette préparation enfin plutôt de la stratégie de course allant avec. N'ayant commencé à courir qu'à mi-MDS, j'ai beaucoup marché au début. Je suis un mauvais marcheur sur plat (bâtons ou pas) : je suis incapable de suivre le rythme de concurrent · es de mon niveau dans le temps sans courir de nouveau pour réduire la distance. De plus, le déroulé du pied est différent en passant de la marche à la course, ce qui a généré ma seule grosse ampoule récalcitrante.

Dernier bémol, je n'ai pas vraiment pu tester le bon dosage de l'affutage et le pic de forme à cause d'une recrudescence brutale de travail non-prévue les trois dernières semaines précédant le départ.

## 2.2 Durer dans la préparation

La préparation d'un premier ultra-trail, qui plus est le MDS, engendre de fortes contraintes pour le corps. Avant de passer aux deux autres axes de ma préparation, je vais revenir sur un aspect essentiel pour moi : *durer dans la préparation et au-delà*. Par "au-delà", j'entends être capable d'absorber la course sans trop perturber les autres activités et d'être en capacité de continuer à prendre le départ de ce type d'aventure dans une vingtaine d'année. Il faut donc

- Gérer la fatigue due à l'augmentation substantielle de l'entraînement et de la vie autour ;
- Éviter d'être en incapacité de prendre le départ à cause d'une blessure et ou d'arriver avec un état de fraîcheur insuffisant sur la course ;
- Travailler au maximum la prévention des blessures à court terme et des atteintes musculo-squelettiques à long terme.

Dans la suite de la section, je vais couvrir la chaîne de la réponse : adaptation de la pratique, prévention active et passive, mitigation et gestion des bobos. Ces réflexions sont encore à l'état d'ébauche, je commence à les mettre en œuvre au fur et à mesure.

### 2.2.1 Adaptation de la pratique

Mon adaptation de la pratique passe en premier par une grosse préparation physique avec un renforcement spécifique de la stabilisation articulaire (genou) : ischio-jambier + fessier, couple de muscles souvent sous-sollicité et négligé en passant ses journées assis. Par ailleurs, j'essaie de contrôler le volume de course (enfin un voeu pieux pour l'instant) en remplaçant une sortie longue (de 2h/3h) une semaine sur trois par un mélange vélo (1h30/2h) vélo suivi d'une séance en CAP (1h30/2h). Par ailleurs, pour les prochaines préparations d'épreuve d'ultra endurance, je transformerai une séance de course en endurance par une sortie longue de vélo (120 à 180 min) quand le temps et la météo le permettront.

### 2.2.2 Prévention (et récupération)

En amont de la course à pied, j'ai mis en place une forme de prévention active avec 1) un travail de proprioception (une à deux fois par semaine) ; 2) un travail de mobilité articulaire quotidien d'une quinzaine de minutes ; 3) un travail de renforcement spécifique des pieds pour qu'ils encaissent mieux la charge et pour améliorer la stabilité ; et, 4) un travail de la foulée (principalement des gammes). J'avais complètement délaissé ce dernier point pendant quelque temps par manque d'envie mais il est plus que nécessaire afin de travailler la proprioception, l'économie de course et éviter d'absorber à chaque impact. Pour ce qui est de la prévention passive je m'appuie principalement sur une bonne paire d'orthèses plantaires et un suivi régulier d'ostéopathie après chaque gros pic de charge (trois à quatre fois par an).

Le deuxième volet passe par une bonne récupération qui commence par l'adaptation de son mode de vie. Malheureusement, prendre le temps de bien récupérer nécessite une bonne motivation autant dire que tout dépend du moment de l'année et de la présence ou non d'un objectif. Alimentation et sommeil sont les deux pierres angulaires du travail de fond. Transformer son alimentation nécessite de diminuer drastiquement les apports en acides gras saturés, en sucre rapide (sauf pendant certains entraînements/compétitions), en alcool et en café. A l'inverse, il faut augmenter significativement les apports en anti-oxydants, micronutriments et vitamines. Depuis quelques mois, j'ai introduit une boisson de récupération maison juste après les entraînements durs. Elle est constituée d'une base de protéines en poudre, de vitamine c (jus de citron), d'anti-oxydant (myrtille ou jus de raisin) diluée dans de la St-Yorre, ou équivalent, pour les apports en minéraux. Enfin, augmenter significativement le volume d'entraînement en course à pied semble accroître sensiblement la pression sur les stocks de fer de l'organisme. La gestion du fer a été mon seul problème lié à mon alimentation, j'ai découvert un effondrement de mes stocks un peu avant le départ. Augmenter les apports pendant la préparation semble être une piste intéressante pour éviter d'avoir à rattraper le manque au dernier moment.

Le nerf de la guerre reste le sommeil, l'augmentation du sommeil doit être linéaire en fonction de la distance courue [1]. A titre d'exemple, par rapport à mon volume il aurait fallu compter entre 8h30 à 9h par nuit et introduire des siestes les jours d'entraînement bi-quotidien. En pratique, c'est la partie la plus difficile à bien gérer. Sauf pendant les vacances, je n'arrive que très rarement à faire des (μ)siestes dans la journée, la vie va juste trop vite. Le sommeil est bien moins réparateur que sur le bivouac du MDS à cause de la tension permanente et des travaux de recherche qui tendent à hanter les nuits. Une piste d'amélioration serait d'introduire de la méditation/cohérence cardiaque<sup>5</sup> couplées à une routine d'endormissement.

Outre ce travail de fond, j'ai ajouté de la récupération active avec deux à trois séances de sauna les bonnes semaines<sup>6</sup> Enfin, j'ai commencé à intégrer des auto-massages (avec rouleau ou balle de massage) lors des pics de volumes (Week-end/semaine choc) ou lors d'apparition de douleurs ou de contractures. L'objectif est de tenir le plan (ou une version allégée) et d'éviter au maximum les contractures musculaire et la compensation posturale pour prévenir l'apparition de troubles liés à une évolution de la dynamique du corps. Par exemple, cela peut être une sur sollicitation d'un tendon ou une rotule qui n'est plus parfaitement dans l'axe.

### 2.2.3 Gestion des traumatismes

Malgré tout, les bobos arrivent (trop) vite. Pris en main tôt, la majorité d'entre eux ne nécessite pas d'arrêter l'entraînement, juste de l'adapter pour quelque temps, tout en évitant l'installation de problèmes chroniques. Quelques petites astuces permettent de stabiliser les bobos : la compression musculaire (notamment au niveau des mollets) ; la pose de tape<sup>7</sup> [2] permettant de réduire temporairement les contraintes sur une zone tout en augmentant légèrement la circulation du sang en surface ; ainsi que l'application d'un mélange d'huiles-essentielles [3] ou de baume du tigre. Dans certains cas, l'application de froid permet de faire disparaître l'inflammation. Par contre, ces astuces pour durer ne permettent pas de traiter à elles seules la cause du problème : sur-sollicitation, mauvaise posture, asymétrie musculaire, ... Pour moi, toute douleur inconnue et persistante (plus de deux-trois jours) entraîne un passage soit chez un kiné du sport soit chez un médecin du sport.

---

5. Sachant que cela influe aussi sur la variabilité du rythme cardiaque, ce qui est très bon pour la course.

6. Je ne fais pas de cryothérapie à cause du coût démesuré des séances. Le mieux serait d'avoir une cuve ou un bassin d'eau froide (glacée) pas très loin du sauna pour pouvoir faire une vraie séance en alternant les deux. En montagne, je profite des ruisseaux et en bord de mer, de la mer surtout l'hiver.

7. Le taping ou tape est une méthode de contention souple permettant d'atténuer gênes fonctionnelles ou douleurs.

### 3 Préparation mentale

J'ai négligé ma préparation mentale par rapport au reste. Par flemme d'une part, et en partant du principe, que le corps et la logistique avaient toujours été les facteurs limitants sur les précédentes épreuves. J'ai juste fait quelques exercices très simples de visualisation mentale sur la fin. J'ai aussi introduit quelques séances en intérieur pour travailler la résistance mentale : une à deux séances hebdomadaires sur tapis et du vélo en intérieur. Sans musique, sans écran et sans discuter avec des gens : c'est (très) long .... Mais bon, ça marche.

Souvent dans l'ultra-endurance, il est considéré que le physique compte pour 15/20% (un chiffre arbitraire variant selon les "sources") et le mental pour le reste. Je trouve cette approche réductrice. Certes sur une course donnée cette affirmation peut sembler vraie mais la gestion mentale doit se faire en étroite collaboration avec le corps, il faut traiter la douleur comme une information utile, en tenir compte et ne pas juste l'ignorer, savoir si oui ou non, passer outre est une option. Quelles seront les conséquences : avoir une douleur proche d'une articulation et avoir des ampoules (non infectées) n'ont pas du tout la même importance. Pour ce qui est de l'ennui, des pensées négatives, des douleurs musculaires classiques et autres, les passer à la déchiqueteuse.

En pratique, le MDS est ma première course où le mental a été aussi présent, aucun moment de démotivation, pas de célèbre question "mais qu'est ce que je fais dans cette galère" et "plus jamais ça". Seulement des moments un peu longs en fin de nuit sur la longue où il n'y a qu'une seule chose en tête arriver le plus vite possible et une petite inquiétude : mon corps va-t-il tenir ? J'ai couru tout le MDS sur un petit nuage, complètement immergé dans le désert sans pensée parasite.

### 4 Aguerissement

Sur le MDS, les frictions principales exercées par le milieu extérieur sont de deux natures différentes :

- celles venant du désert : chaleur, sable et pierre
- celles venant de la nature d'une course à étapes sur 6 jours, à savoir : durée, vie en bivouac et poids du sac

Tout l'objectif est de s'y préparer tant physiquement, que mentalement (savoir que l'on peut le faire), que techniquement (disposer du matériel et du savoir faire) pour limiter au maximum le coût de l'adaptation au milieu. Ma préparation a été relativement limitée et très spécifique au désert. Cela fait près de cinq ans que je pratique la randonnée ultra-légère en autonomie alimentaire. J'ai juste mis l'accent sur les spécificités liées au désert, n'y ayant jamais mis les pieds. Pour le reste, j'ai recyclé.

**4.0.0.1 Le sable** Habituer sa foulée et ses jambes à courir sur du sable est relativement compliqué en Île de France. Pendant la saison, j'ai entraîné mécaniquement les jambes par du renforcement spécifique et de la proprioception. Deux mois avant la course, j'ai testé le corps et la technique de course sur du sable pendant un week-end choc à Arcachon. Le sable de la dune du Pilat porte mieux que dans le Sahara, le niveau d'humidité et l'absence de quelques centaines de coureur · es labourant le sol doivent aider. Ce fut un week-end ludique, où le corps a bien tenu et, surtout, les pieds n'ont pas bronché pendant les sorties longues sachant que je n'avais pas monté de guêtres sur mes chaussures. Cette escapade a permis de valider la préparation musculaire et la résistance des pieds. Par contre, mon expérience était clairement insuffisante pour tout ce qui touche à la lecture du terrain, à l'estimation et la décision de l'itinéraire "optimal". Je n'ai commencé à intégrer les bases qu'au milieu de l'étape longue, soit après 150km dans le désert.

**4.0.0.2 Les pierres** Le MDS ne se résume pas à des passages sur sable. Les pierres sont très présentes sur le parcours : soit éparées sur de longues étendues terreuses ou sablonneuses mais suffisamment nombreuses pour avoir un caillou sous le pied à chaque pas ce qui devient douloureux à la longue ; soit

sous forme de partie vraiment minérale dans les djebels et autres reliefs. Je n'ai mené aucun travail préparatoire, les calanques et la montagne sont mon terrain de jeu dès que je le peux.

**4.0.0.3 La chaleur** Dans le désert, il fait chaud mais sec. Dès que la cuisson commence, elle ne se termine qu'une fois sous la tente : impossible de fuir. Les ressources hydriques sont faibles : une douzaine de litres sur la journée et pas de douche à l'arrivée pour faire récupérer. Toute la difficulté est de se préparer un peu au chaud en Ile-de-France en plein hiver. L'objectif étant double : habituer son corps à suer pour réduire les pertes en minéraux (qui sont le nerf de la guerre dans ces conditions) et être en capacité de maintenir un rythme soutenu en pleine chaleur.

Pour m'acclimater un peu, j'ai ajouté progressivement des couches sur mes sorties courses sur les six semaines précédant le départ. L'objectif étant de souffrir de la chaleur même par temps bien froid et d'habituer son corps à optimiser la gestion de la chaleur. Ce qui permet, par exemple, de réduire les déperditions en minéraux entraînées par la sudation. Au maximum, j'ai empilé une première couche de trail, deux sweats et un coupe vent sur mes footings et sorties longues. À côté, j'ai transformé mes séances sauna traditionnellement axées sur la récupération en augmentant la durée (2x20/25min au lieu de 2x15min) et la chaleur (il suffit de refroidir la sonde de température ).

Je n'ai pas travaillé la gestion de course par temps chaud, je me suis exclusivement reposé sur l'expérience acquise avec les sorties longues et les randos-courses que je fais chaque année en plein été dans les calanques ou dans les montagnes corses.

**4.0.0.4 Sac** Porter son sac sur de longues distances, dans le désert et en courant un peu augmente sensiblement les contraintes sur le dos et les épaules. Durant toute la préparation, j'ai maintenu un gros travail d'abdos-gainage, la grimpe s'est chargée de renforcer les épaules. Sur les trois derniers mois, j'ajoutais un sac lesté (entre 3 et 8kg avec une augmentation progressive) sur certaines séances : soit des footing d'1h à 1h30 soit en sortie longue en fonction du volume et de la fatigue.

## 5 Préparer le départ

Les dernières semaines, le volume de la préparation au long cours diminue pour récupérer et laisser place à la préparation du départ proprement dit. La nourriture et le matériel utilisés sont traités dans un [autre article](#).

### 5.1 L'administratif

L'organisation s'occupe de toutes les démarches pour les trajets Paris-Départ. Elle affrète des avions qui font la liaison entre Roissy-Charles de Gaulle et le départ, ils sont immanquables avec un "Marathon des Sables" affiché sur les écrans de l'aéroport. Le départ se fait tôt le matin, notre rendez-vous était fixé vers 6h. L'organisation gère aussi les tracasseries administratives pour entrer sur le territoire. Il faut juste avoir un passeport à jour et, année de Covid oblige, un pass vaccinal et un test PCR de moins de 48H. Par contre, il faut prévoir le temps nécessaire pour rassembler les documents médicaux : le certificat médical fourni par l'organisation et l'électrocardiogramme de repos datant de moins d'un mois.

### 5.2 Préparation des pieds

Pour éviter les ampoules, il vaut mieux préparer la peau des pieds avec de la crème tannante le matin (ou du jus de citron) et de la crème hydratante le soir. Cela doit idéalement s'étendre entre un à trois mois précédant le départ. Une dizaine de jours avant, il est temps d'enlever les peaux mortes, de couper proprement les ongles et de supprimer la crème tannante tout en maintenant l'hydratation.

Un passage chez un · e pédicure peut être une bonne idée. De même, un bilan podologique est intéressant pour vérifier la posture générale, corriger des orthèses ou les changer si elles sont en fin de vie. Idéalement, il vaut mieux y passer quelques mois avant pour 1) éviter d'accumuler toute la préparation sur des problèmes posturaux, 2) avoir le temps de tester et de s'habituer au (changement) d'orthèse s'il y a lieu. Attention : un bon volume de marche est à prévoir sur le MDS, à la louche, au delà du Top 200. Il faut s'habituer (et tester) les semelles dans les chaussures de la course à la fois en courant **et** en randonnée. Typiquement, ma semelle droite convient parfaitement en courant mais, en marchant, il y a un point dur lors du déroulé du pied. Ce qui a entraîné l'apparition d'une énorme ampoule, tous les jours plus profonde et pleine de sable jusqu'à ce que je supprime la marche au profit de la course à mi-MDS.

Outre les pieds, il peut être intéressant de laisser pousser la barbe pour ceux qui le peuvent afin d'avoir moins de surface à protéger du soleil et d'économiser de la crème solaire : du poids en moins, ou pas, quand on en prend une trop grande.... À l'inverse, raser/épiler les jambes est une option intéressante si l'on prévoit de poser du tape : sueur, sable, chaleur et poils rendent le tape inutile sur un genou. En cas de pause du strap, la réflexion est aussi valable mais l'élimination en amont des poils peut être économisée en emportant une lame de rasoir (3 à 5g) afin de nettoyer la zone à bander.

### 5.3 Préparation du matériel

Les guêtres sont essentielles pour éviter de vivre un enfer. Pour les poser, il y a deux options : aller chez un cordonnier de confiance ou les poser soi-même [4]. Pour une tenue optimale, enfin juste pour qu'elles survivent plus de 48H, il faut les coller **et** les coudre. Avec un peu de préparation (ou d'aide sur le camp), perdre ses guêtres n'équivaut pas pour autant à arrêter la course ou à vivre un enfer. Bon ce sera quand même plus désagréable même sans ampoules, il y aura toujours un petit coussin de sable dans la chaussure. Dans ce cas, une bonne préparation des pieds prend tout son sens, d'autant qu'appliquer une crème anti-frottement n'est plus une option. Dans [cet autre article](#) je reviens sur les techniques de réparation des guêtres en course une fois que le mal est fait.

- [1] S. Jérôme, *La bible du running : Le guide scientifique et pratique pour tous*, AMPHORA. Amphora, 2015.
- [2] C. Geoffroy, *Taping et strapping : Tous les montages à connaître de la tête aux pieds*. Geoffroy, 2018.
- [3] D. Festy and C. Délétraz, *Ma bible des huiles essentielles : Guide complet d'aromathérapie*. Éditions Leduc, 2018.
- [4] [Online]. Available : <http://objectif-mds-2015.over-blog.com/2015/03/les-guetres-part-iii.html>.