

## Saint-Paul-Trois-Châteaux

Frédéric Dumoulin raconte son Marathon des sables

# Une aventure hors normes

**J**uste avant le 100 km Ultra run Drômois à Crest le 10 mai, Frédéric Dumoulin livre le récit de sa course dans la 23e édition du Marathon des Sables. Une course qu'il a terminée 34e au classement général et 13e Français.

Le marathon des sables est une course hors-norme de 245 km, en 6 étapes et en autosuffisance alimentaire. La 23e édition s'est déroulée dans le Sud Marocain du 30 mars au 5 avril, et regroupait cette année 800 concurrents de 32 nationalités différentes.

3 mois ont été nécessaires pour préparer ce raid. Frédéric a parcouru une centaine de kilomètres par semaine et plusieurs sorties avec 1 sac à dos de 8 kg pour recréer les conditions de course. Contenant le matériel de sécurité (couverture de survie, aspi-venin, balise de détresse, miroir de signalisation, pastilles de sel), le sac à dos doit permettre à chaque concurrent de boucler les 6 étapes au niveau alimentation, seules une dizaine de litres d'eau étant fournis quotidiennement par l'organisation.

### S'acclimater à la chaleur

La 1er étape de 31 km va permettre à l'ensemble du peloton de rentrer dans le vif du sujet. La chaleur et les passages de dunes vont refroidir l'ardeur des concurrents les plus novices. Frédéric, qui a déjà participé 2 fois à cette épreuve, prend un départ prudent et termine 65e au

classement général de cette 1re étape.

*"Je savais qu'il fallait que je m'acclimate à la chaleur (37 °C) et que je préserve mes forces. J'ai très vite repéré une concurrente marocaine devant moi qui connaissait bien les pièges des dunes. J'ai suivi ses traces pour éviter les passages dans le sable trop mou et j'ai pu m'économiser un peu. Il ne faut rien laisser, au hasard, les erreurs du 1er jour se payent cash par la suite".*

La 2e étape propose un parcours plus caillouteux donc plus rapide: *"Je n'ai pas eu de grosse fatigue de la veille, j'ai de bonnes sensations, les jambes sont là! Les 38 km proposent un terrain varié: passage de dunettes, lac asséché, traversée d'oued et franchissement de petits cols (300 m). Bien que la température soit plus élevée que la veille (40 °C à midi), je ressens moins les effets de la température. Je décide de lâcher un peu le frein ce qui m'a permis de progresser au classement général et remonter à la 47e position".*

La 3e étape, rendue très difficile par la chaleur (plus de 45 °C), permet à Frédéric de gagner encore 4 places au général avant le départ de la grande étape de 75 km.

La 4e étape est bien évidemment la journée mythique que tout le monde attend ou redoute, le moment pour se mesurer au désert, aux autres concurrents mais également à soi-même: *"Cette étape longue avec une 1re partie très accidentée*

*(avec par endroits des pentes de 25 %) me convient bien et me permet de faire la différence avec des coureurs profil «marathoniens». Le départ de l'étape ayant été donné à midi, j'ai terminé l'étape dans la fraîcheur de la nuit (10 °C) avec ma lampe frontale."*

### L'Ultra Trail du Mont-Blanc en août

Au terme de cette grande étape, Frédéric est classé 35e au général. Après une journée de repos bien méritée, consacrée à la récupération, les 5e et 6e étapes vont permettre à Frédéric de consolider et même encore progresser d'une place au général: *"Mon objectif de terminer dans le TOP 50 est atteint. Hormis une petite brûlure au dos (frottement du sac à dos) et une légère contracture lors de la 5e étape, je termine le Marathon des Sables sans blessure. Après une semaine de repos, j'ai repris l'entraînement pour préparer ma prochaine course, les 100 km de Crest le 10 mai."*

Frédéric Dumoulin s'est concocté un programme de course 2008 hors norme puisqu'il a prévu d'enchaîner le Marathon des Sables (245 km), l'Ultra Trail du Mont-Blanc (165 km et 9000 mètres de dénivelé en 1 seule étape) en août et la Diagonale des Fous à la Réunion (140 km et 8500 mètres de dénivelés en 1 seule étape) en novembre.

L'actualité de Frédéric est toujours disponible sur son blog:

[frednolimit.skyrock.com](http://frednolimit.skyrock.com)



**Frédéric Dumoulin a fini 13e Français de l'épreuve.**