

Course

Marathon des Sables



Sylvie Sénégas, originaire de la région (où résident encore ses parents) et chef de projet à France Télécom, a une passion : la course. Depuis 12 années, elle s'entraîne et participe à diverses compétitions, trails... En 2008, elle a participé au Marathon des Sables, une course de 243 km environ en six étapes dans le désert. Elle a été classée 209^{ème} au classement général et 16^{ème} féminine. Elle avait déjà participé à ce marathon en 2006. Ce qu'elle aime avant tout dans cette course, c'est le contact humain. Tout le monde est sur le même pied d'égalité, pas de barrières, les différences sont nivelées. Un esprit d'équipe avec des

équipes formées sur place, camaraderie et des moments très forts. Avec un sac de 7,5kg minimum (kit de survie, alimentation, eau...), dans le Sahara Marocain, le mental reste important pour cette épreuve physique où l'on repousse ses limites. Lors de la dernière étape, Sylvie et son équipe sont restés unis afin de franchir la ligne d'arrivée tous ensemble. Son but aujourd'hui est de se retrouver avec ses camarades du marathon pour participer à une autre course. De ce marathon elle garde de belles images du paysage au milieu duquel on se sent tout petit, et où l'on vit des moments intenses...