



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES
ENSEIGNEMENT.BE

ÉPREUVE EXTERNE COMMUNE

CE1D2018

FRANÇAIS

LIVRET 1 | VENDREDI 15 JUIN

COMPRÉHENSION DU RÉCIT DE FICTION ET TÂCHE D'ÉCRITURE



NOM : _____

PRÉNOM : _____

CLASSE : _____

N° D'ORDRE : _____

... /66

RÉCIT DE FICTION

QUESTION

1

/2

Si tu devais présenter la nouvelle à un groupe d'élèves, comment débuterais-tu ta présentation ? Coche une des quatre formulations proposées.

1

- « C'est un fait divers qui relate l'histoire d'un adolescent qui s'égare pendant deux jours dans le désert. »
- « C'est une histoire imaginaire qui raconte comment un jeune adolescent est devenu riche grâce à une perle de grande valeur. »
- « C'est une histoire réaliste qui veut montrer aux lecteurs le danger de se promener seul dans le désert. »
- « C'est une histoire imaginaire qui raconte comment un adolescent vit une expérience particulière et devient adulte. »

QUESTION

2

/2

Pour quelle raison Merwan entreprend-il chacune de ses deux expéditions dans le désert ?

Formule la réponse avec tes propres mots.

a) Première expédition :

2a

b) Deuxième expédition :

2b

QUESTION

3

/1

Dans ce récit, le vent est présenté comme un personnage.

Recopie **une phrase de la première page** du texte qui le prouve.

3

QUESTION

4

/2

Lors des expéditions dans le désert, que fait le vent pour aider Merwan ?
Formule avec tes propres mots deux actions différentes du vent.

4

Action 1 : _____

Action 2 : _____

QUESTION

5

/3

Je ne serai peut-être pas un seigneur. Je serai mieux que ça : Merwan, le prince du vent. (L. 40-41)

Pourquoi Merwan décide-t-il de s'appeler « le prince du vent » ?

5

Quel est le plan du Seigneur quand il décide d'accompagner Merwan ? (Deux éléments)

Sur quels indices du texte fondes-tu ta réponse ?

Complète le tableau suivant.

Éléments	Indices du texte
1 _____ _____ _____	1 _____ _____ _____
2 _____ _____ _____	2 _____ _____ _____

 6a 6b

Ce plan va-t-il réussir ?

Oui

Non

Explique ta réponse.

 6c

QUESTION

1

/2

Le frère de Merwan a disparu. Qu'a-t-il pu lui arriver ?

Coche la bonne réponse.

 7

- Il a trouvé le trésor et l'a emporté.
- Il est mort dans le désert.
- Il a été assassiné par le Seigneur.
- Il a rejoint ses parents en France.

QUESTION

8

/2

On a demandé à des élèves de 2^e de tirer une leçon de cette histoire. Voici cinq propositions.

Coche celle qui convient le mieux.

 8

- Une amitié peut naître même entre deux personnes que tout oppose au départ.
- L'argent, la richesse peut conduire les hommes à toutes les folies.
- Quand on veut retrouver quelqu'un, on peut réussir à condition de le vouloir.
- Quand on est trop curieux, on perd ses yeux.
- Aucune de ces propositions ne convient.

Le souffle se tait à chaque fois, comme si Merwan était en communication avec l'esprit des éléments. (L. 31-32)

Coche la bonne définition du mot « esprit » dans cette phrase.

9

Esprit, Nom masculin

- Intelligence ; facultés intellectuelles. *Cultiver son esprit. Être simple ou vif d'esprit.*
- Personne considérée sur le plan de son activité intellectuelle. *C'est un esprit fort.*
- Être immatériel ; âme. *L'esprit céleste. L'esprit de Dieu. Les bons et les mauvais esprits. Croire aux esprits.*
- Manière de penser, de se comporter. *Avoir l'esprit ouvert.*
- Idée directrice, sens. *L'esprit d'un roman, d'une époque.*

Merwan est frappé de plein fouet. Il essaie d'avancer toujours sur la même ligne pour nier l'évidence, mais il tombe d'un coup, comme une bouteille touchée par la pierre d'une fronde. (L. 84-86)

Coche la bonne définition du mot « fronde » dans cette phrase.

10

Fronde, Nom féminin

- Arme de jet utilisant la force centrifuge, formée d'une pièce de matière souple (cuir, etc.), attachée à deux lanières, dans laquelle est placé le projectile (balle ou pierre).
PAR ANALOGIE – Jouet d'enfant constitué d'une petite fourche et d'un caoutchouc. Manier une fronde.
- Révolte d'un groupe social qui s'oppose aux institutions, à la société, à l'autorité.
Esprit, vent de fronde.
- (Médecine) Bandage utilisé pour fixer les pansements du nez et du menton.
- (Botanique) Feuille aérienne des fougères.

Contre la force du sable, tu ne serais qu'un petit bout de bois qui craquerait sous son pas de géant. (L. 10-11)

Comment comprendre cette expression ?

11

TÂCHE D'ÉCRITURE

Rédaction d'un compte rendu critique de lecture (résumé de présentation suivi d'une appréciation personnelle)

Pour encourager les jeunes de ton âge à lire et les aider à sélectionner des récits, ton professeur te demande de rédiger le compte rendu critique de lecture de *Merwan, le prince du vent*.

Ta production comprendra deux parties :

- un résumé de présentation du récit ;
- ton avis personnel soutenu par deux arguments développés (ou illustrés).

Ta production comptera entre **100 et 150 mots** que tu devras dénombrer et reporter sous ton travail.

CONSEILS POUR TE RELIRE

- As-tu proposé un résumé de présentation ?
- Ton résumé en dit-il suffisamment mais pas trop ?
- Ensuite, as-tu exprimé ton avis sur le récit ?
- As-tu fourni deux arguments au service de cet avis ?
- As-tu développé ou illustré chaque argument ?
- As-tu respecté la longueur qui t'était imposée : entre 100 et 150 mots ?

Pour réaliser cette tâche, tu trouveras, en page 12, le schéma de ce qui t'est demandé. Tu peux t'en servir pour préparer ton texte définitif (voir page 13). Tu peux aussi rédiger un brouillon sur une autre feuille.

Pour le professeur

0. Impression globale produite sur le lecteur		Indicateurs	Points
1. Genre	/4	1	/1
		2	/1
		3	/1
		4	/1
		5	/4
2. Intention	/10	6	/4
		7	/1
		8	/1
		9	/2
2. a. Résumé de présentation (informer)	/9	10	/3
		11	/4
		12	/2
2. b. Appréciation personnelle (persuader)	/6	13	/2
		14	/2
3. Cohérence textuelle	/11	15	/5
4. Langue	/4	16	/4
		17	/2
TOTAL			/42

**Fédération Wallonie-Bruxelles / Ministère
Administration générale de l'Enseignement**
Boulevard du Jardin Botanique, 20-22 – 1000 BRUXELLES
www.fw-b.be – 0800 20 000
Impression : EVMprint - info@evmprint.be
Graphisme : Olivier VANDEVILLE - olivier.vandeville@cfwb.be
Juin 2018

Le Médiateur de la Wallonie et de la Fédération Wallonie-Bruxelles
Rue Lucien Namèche, 54 – 5000 NAMUR
0800 19 199
courrier@mediateurcf.be

Éditeur responsable : Frédéric DELCOR, Secrétaire général

La « Fédération Wallonie-Bruxelles » est l'appellation désignant usuellement la « Communauté française » visée à l'article 2 de la Constitution



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES
ENSEIGNEMENT.BE

ÉPREUVE EXTERNE COMMUNE

CE1D2018

FRANÇAIS

LIVRET 2 | VENDREDI 15 JUIN

OUTILS LIÉS À LA MAÎTRISE DE LA LANGUE,
COMPRÉHENSION DU DOSSIER INFORMATIF, ÉCOUTE



NOM : _____

PRÉNOM : _____

CLASSE : _____

N° D'ORDRE : _____

... /34

OUTILS LIÉS

À LA MAÎTRISE DE LA LANGUE

QUESTION

12

/4

Recopie **entièrement** les phrases suivantes en corrigeant les erreurs de syntaxe et d'orthographe. Aide-toi des indications quand elles te sont données.

a) Merwan a trouvé de très jol*ï* objets d'or qui resplendiss*ait* sous le soleil.

12a

joli et **resplendissait** (erreurs d'accord)

b) Ces moi qui est gagné le jogging de l'école que je t'avais parlé.

12b

xx c) Si, au départ, le marathon ne serait qu'une épreuve sportive, par la suite, elle a poursuivi d'autres buts.

12c

d) La maman de Merwan connaissait de douce berceuse. Elle les lui chantaient souvent.

12d

DOSSIER INFORMATIF

QUESTION

13

/3

Voici une fiche technique de l'édition 2018 du Marathon des Sables (MDS), une course à pied dans le désert.

Complète-la de façon à avoir une vision globale de l'épreuve.

13

Pays	_____
Mois	_____
Édition (quantième ?)	_____
Nombre de jours consacrés à la course	_____
Nombre de kilomètres parcourus en autosuffisance	_____

QUESTION

14

/1

Dans l'article 2 du règlement, on parle d'« autosuffisance alimentaire ». En te fondant sur tout ce que tu viens d'apprendre, écris de quoi il s'agit.

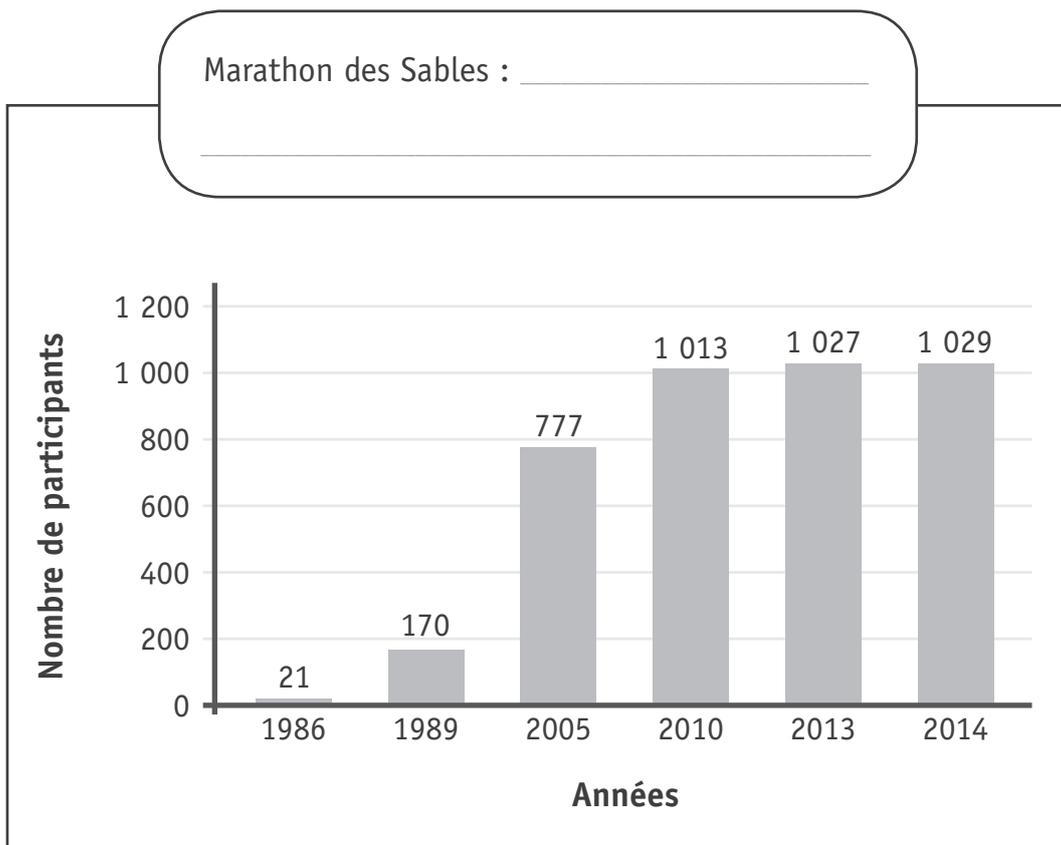
14

Prends connaissance :

- du graphique ci-dessous qui pourrait illustrer un article de presse sur le Marathon des Sables ;
- des titres proposés.

a) Parmi les titres proposés ci-dessous, recopie celui qui pourrait convenir à ce graphique.

15a



Titres :

- 1 Marathon des Sables : toujours plus de succès !
- 2 Marathon des Sables : moins de participation en 2014
- 3 Marathon des Sables : un nombre de participants stable depuis ses débuts
- 4 Marathon des Sables : le rendez-vous culte du sport-aventure

b) Justifie le rejet des trois autres titres.

■ Je rejette le titre n° _____ parce que :

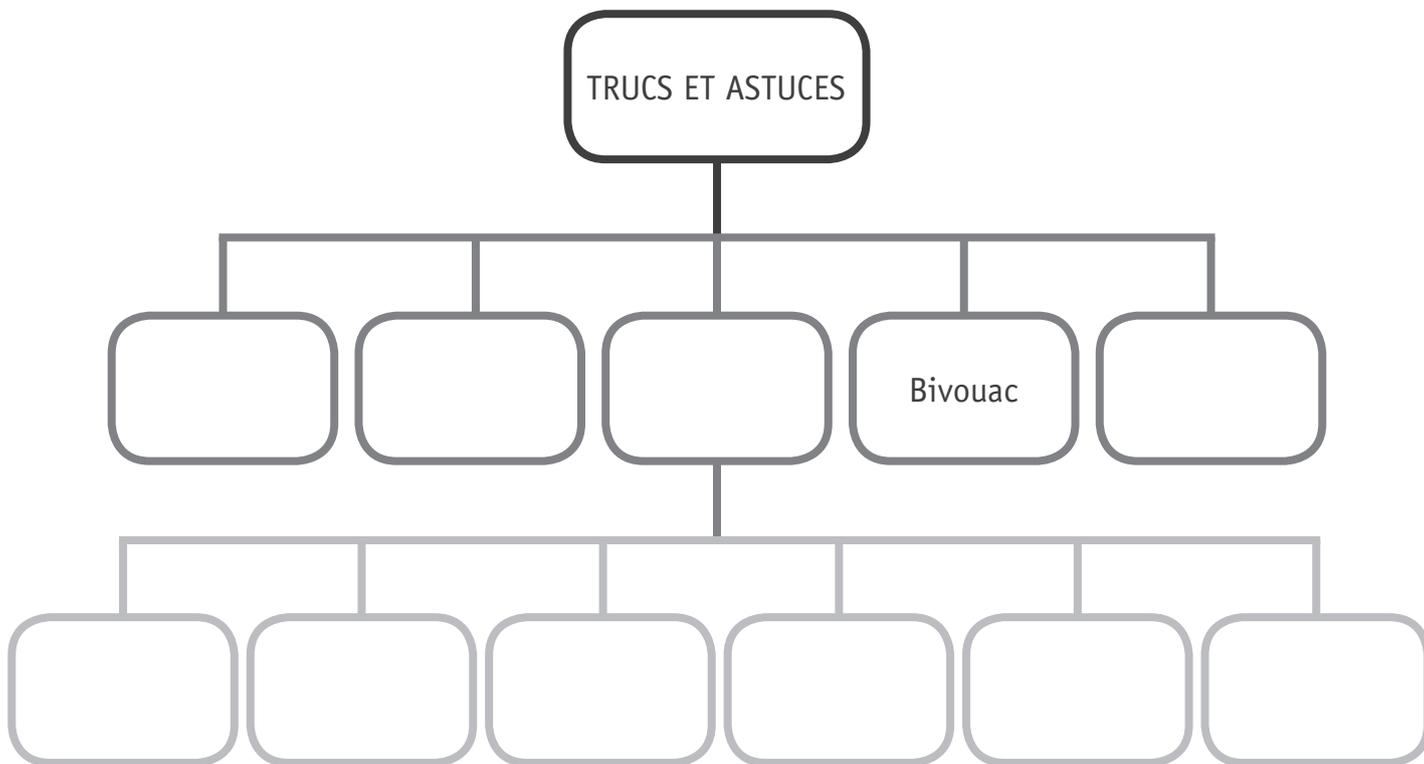
15b

■ Je rejette le titre n° _____ parce que :

■ Je rejette le titre n° _____ parce que :

Considère le 3^e document. Afin de préparer ta recherche d'informations, schématise-en l'organisation. Pour cela, complète le schéma proposé ci-dessous.

16



Dans le document 3, tu peux lire :

L'eau de boisson distribuée le matin puis aux points de contrôle est indispensable pour compenser la déperdition hydrique importante occasionnée par des températures extrêmes.

En te servant du contexte, écris ce que signifie l'expression « la déperdition hydrique ».

17

Voici une série de conseils formulés à l'intention des futurs participants, coche **les quatre** propositions qui sont en accord avec les « Trucs et Astuces » présentés dans les documents.

 18

- Boire entre 3 et 4 litres d'eau par jour.
- Choisir ses chaussures à la pointure habituelle.
- En dehors des repas, privilégier les fruits secs, les pâtes de fruits ou les barres énergétiques et chocolatées.
- Éviter les aliments déshydratés.
- Ne boire que de l'eau durant la durée du Marathon des Sables.
- Prendre, comme matériel, un réchaud au gaz, un sac de couchage, un sac à dos.
- Prévoir des pansements pour soigner les pieds et des pommades pour soigner les zones de frottement.
- Prévoir la nourriture nécessaire pour toute la durée de la course.
- Prévoir une pompe aspivenin facile d'accès.
- Se munir d'un vêtement chaud.

QUESTION

19

/1

Aujourd'hui, le Marathon des Sables n'est plus uniquement une épreuve à but sportif.

Cette affirmation est-elle exacte ?

Oui

Non

19

Justifie ta réponse (un élément).

QUESTION

20

/2

L'aventure du MDS est qualifiée d'exceptionnelle.

Donne deux caractéristiques qui justifient cette appellation.

20

Caractéristique 1 : _____

Caractéristique 2 : _____

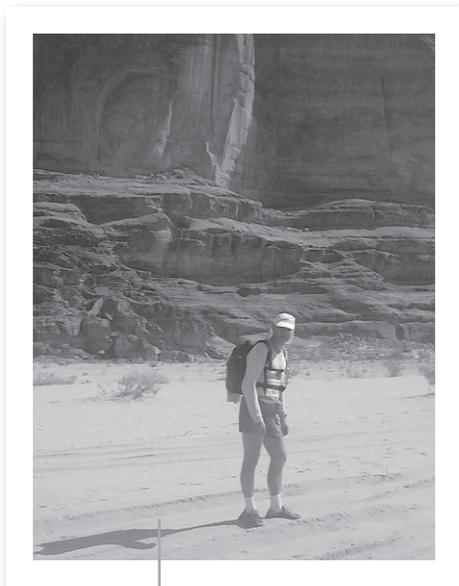
Tu veux participer au Marathon des Sables, peux-tu t'y inscrire ?

Oui

Non

Justifie ta réponse.

21



Philippe De Witte

ÉCOUTE

QUESTION

22

/2

Coche dans le tableau suivant **les deux** raisons qui prouvent que Monsieur De Witte est qualifié pour parler du MDS.

22

- Monsieur De Witte pratique le jogging depuis peu de temps.
- Monsieur De Witte a couru un MDS.
- Monsieur De Witte est un professeur de biologie.
- Monsieur De Witte est un professeur de philosophie à l'Université.
- Monsieur De Witte est un journaliste sportif réputé.
- Monsieur De Witte a participé à plusieurs MDS.
- Monsieur De Witte est un médecin spécialisé en sports extrêmes.

QUESTION

23

/1

Monsieur De Witte résume le Marathon des Sables en disant : « Ce sont les deux extrêmes qui souffrent ».

Quels sont ces deux extrêmes ?

23

- _____
- _____

- a) Lors d'un entraînement, explique la différence de comportement entre l'homme et son chien quand ils sont fatigués.

 24a

- b) Cite une conséquence positive pour l'homme.

 24b

- c) Cite une conséquence négative pour l'homme.

 24c

Pour Monsieur De Witte, qu'est-ce qui est important dans ce genre de compétition ?

Coche les propositions qui conviennent.

 25

- Être là sur le chemin et non pas penser au bout du chemin.
- Finir le premier.
- Tisser des relations fraternelles avec des inconnus.
- Se dépasser et découvrir ses limites.
- Passer du temps avec son chien dans le désert.
- Se rendre compte de sa place réelle dans l'univers.

Cite deux conseils que Monsieur De Witte donne aux jeunes désireux de participer à ce genre de course.

 26

Conseil 1 : _____

Conseil 2 : _____

Fédération Wallonie-Bruxelles / Ministère
Administration générale de l'Enseignement
Boulevard du Jardin Botanique, 20-22 – 1000 BRUXELLES
www.fw-b.be – 0800 20 000
Impression : EVMprint - info@evmprint.be
Graphisme : Olivier VANDEVILLE - olivier.vandeville@cfwb.be
Juin 2018

Le Médiateur de la Wallonie et de la Fédération Wallonie-Bruxelles
Rue Lucien Namèche, 54 – 5000 NAMUR
0800 19 199
courrier@mediateurcf.be

Éditeur responsable : Frédéric DELCOR, Secrétaire général

La « Fédération Wallonie-Bruxelles » est l'appellation désignant usuellement la « Communauté française » visée à l'article 2 de la Constitution



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES
ENSEIGNEMENT.BE

ÉPREUVE EXTERNE COMMUNE

CE1D2018

FRANÇAIS

PORTEFEUILLE DE DOCUMENTS | VENDREDI 15 JUIN



NOM : _____

PRÉNOM : _____

CLASSE : _____

N° D'ORDRE : _____

Les différents documents relatifs à cette évaluation externe ont été rédigés selon les rectifications orthographiques de 1990 à l'exception des textes ou extraits de textes d'auteurs qui, eux, ont été retranscrits sans aucune modification.

Dernière consultation des documents : le 8 février 2017

SOMMAIRE

RÉCIT DE FICTION	4
DOSSIER INFORMATIF	12
Document 1	12
Document 2	14
Document 3	15

RÉCIT DE FICTION

MERWAN LE PRINCE DU VENT

Toutes les nuits, Merwan songe à son frère qui s'est perdu dans le désert. Un frère aventureux qui a osé s'enfuir pour affronter le pays sans fin, celui des grandes dunes et du soleil brûlant. Plus personne ne l'a revu. Les gens disent qu'il a dû disparaître pour toujours dans la grande tempête qui souffla ce jour-là. Quand Merwan pense à lui, il
5 sent toujours comme un goût de sable dans la bouche.

Merwan vit avec son oncle depuis que ses parents sont partis travailler en France. Parfois, après un long silence, il lui dit, par défi :

- Un jour, je partirai dans le désert, moi aussi, sur les traces de mon frère.
- 10 – Je te l'interdis, répond l'oncle. Contre la force du sable, tu ne serais qu'un petit bout de bois qui craquerait sous son pas de géant.

Merwan s'ennuie. Les autres jeunes de son âge passent leur temps à jouer à la course sur des vélos rouillés ou sur de vieilles motos pourries.

- 15 – Ils ne regardent rien et roulent toujours devant eux, comme des bœufs, se dit-il.

Il est quand même impressionné par le plus grand d'entre eux, un garçon qui se promène la tête haute, se fait appeler le Seigneur et prétend qu'un jour, il sera l'homme le plus riche du Maroc.

20

Souvent, Merwan s'éloigne seul et se promène au bord du désert, à la frontière entre les deux mondes. Il prend du sable et le laisse s'écouler de sa paume, comme si sa main devenait un sablier. [...]

- 25 Aujourd'hui, Merwan a marché plus longtemps, assez pour ne plus voir le village. Il se sent bien. [...]

- 30 Peu à peu, la brise monte. Merwan lève les bras et parle. Ce matin, il n'a pas envie de crier : il s'adresse au vent, doucement, en chuchotant. Soudain, il a la sensation que le vent s'arrête quand il parle, se calme pour l'écouter. Il recommence deux fois, dix fois. Le souffle se tait à chaque fois, comme si Merwan était en communication avec l'esprit des éléments. Fasciné, il se met alors à chanter, puis tend l'oreille.

- 35 – Incroyable ! s'exclame-t-il. Le vent me répond. J'en suis certain : il s'amuse à répéter dans l'air ma mélodie...

Le soir même, dans son lit, il sourit encore en pensant à son aventure dans les dunes. Il est convaincu de ne pas avoir rêvé.

- Maintenant, je ne me sens plus seul, plus vide en moi. J'ai un pouvoir que les

40 autres n'ont pas, se dit-il. Je ne serai peut-être pas un seigneur. Je serai mieux que ça : Merwan, le prince du vent.

Au fond de lui, il sait que cette journée est un signe : il se sent prêt à partir dans le désert. La peur de la tempête, la crainte de la solitude ne le touchent plus.

45 Merwan ne traîne plus les pieds, ne promène plus son ennui dans le quartier. Il prépare son expédition, cache une réserve de nourriture, se coud une djellabah, comme autrefois, avec l'espoir que cet habit l'éloignera un peu de la chaleur du jour et du froid de la nuit.

Le Seigneur, qui le croise sur sa moto, klaxonne, puis lui crie :

50 – Hé ! Que prépares-tu, Merwan ? Chacun te voit marcher vite, te dépêcher. Pour faire quoi ? Tu as des projets ? Ce n'est pas la peine de t'exciter : quand toi, tu seras encore ici à ramper comme un insecte, moi je serai déjà riche...

Merwan ne lui répond pas : il sait qu'il possède maintenant en lui une force plus grande que les paroles.

55

Le dimanche matin, l'oncle dort toujours plus longtemps, s'accorde une grasse matinée. C'est le bon moment pour partir. Merwan est décidé : il file comme un lézard entre les maisons et s'avance vers ce nœud de lumière dans l'horizon qui est la porte du désert.

60

Merwan marche en suivant une ligne droite dans le sable. Tout est calme. Ses pieds s'enfoncent un peu par endroits, mais il ne s'en soucie pas, se sent porté par un désir d'avancer qui le pousse vers le haut, le fait tenir debout. Il sait que son frère a dû partir comme ça, sans se retourner une seule fois.

65

– Je marche dans tes traces oubliées, se dit-il en pensant à lui.

Merwan a peu de chances de retrouver son frère vivant, après autant de temps, dans cet immense paysage. Mais il va de l'avant, avec la certitude qu'il relève un défi, qu'il réussit à vaincre sa peur, à voir la vie comme un combat et pas simplement comme un ensemble de jours qui se suivent, se ressemblent jusqu'à l'ennui, jusqu'à la mort. [...]

70

Il commence à marcher, en buvant quelques lampées d'un thé amer de sa gourde. Il est moins rassuré qu'hier. Le ciel a tonné, très au nord, et c'était dans l'air comme un lointain rugissement. [...]

75

– Je ne sais pas ce qui va m'arriver, mais tout m'invite à la patience. Le temps est suspendu autour de moi, comme si je venais d'entrer dans un œuf de silence.

Merwan marche alors calmement, pareil à celui qui sait où il va. [...]

– Machrab, toi mon frère, as-tu connu lors de ton voyage un jour comme celui-ci ? dit Merwan au hasard du désert, sans espérer de réponse. [...]

80

L'erreur de Merwan, c'est de croire que les aubes calmes promettent des midis et des soirs aussi doux. [...] La tempête arrive d'un coup, sans prévenir, se soulève à la manière d'un lion géant qui sortirait du sable, la gueule ouverte.

Merwan est frappé de plein fouet. Il essaie d'avancer toujours sur la même ligne

85 pour nier l'évidence, mais il tombe d'un coup, comme une bouteille touchée par la pierre d'une fronde. Il tente à présent de se relever, un poids de sable se met à peser sur ses épaules, l'oblige à ployer les genoux.

Il crie, appelle à l'aide, en vain, puis est plaqué au sol une deuxième fois. Le sable tourne. Le sable joue à la danse des morts. Il recouvre déjà les jambes et le bassin de
90 Merwan.

– Je vais fermer les yeux et attendre, se dit-il alors, comme s'il se résignait à se laisser ensevelir, passer de l'autre côté, dans le grand sommeil et rejoindre son frère, sans doute.

95 Mais à l'instant suivant, il résiste, se souvient soudain de son pouvoir. Il ne crie plus et, contre le vacarme, il se met à nouveau à parler au vent, doucement. De ses lèvres s'échappe même comme un chant, un chant modeste et patient qui pourrait tout changer, tout apaiser.

La tempête ne faiblit pas en l'écoutant. Néanmoins, Merwan constate à sa grande
100 surprise que le sable ne l'enterre plus davantage, ne se pose plus sur lui. À côté de lui, il tournoie, emplit, se démonte. Sur la peau de Merwan, il glisse, comme sur une pierre polie et part voler ailleurs.

Contre toute attente, Merwan arrive à tenir debout et marche. La tempête gronde
105 autour de lui, empile deux colonnes de sable, mais le préserve. Bientôt, ce sont deux murs qui se forment, entre lesquels Merwan avance, guidé par sa propre voix, sa voix qui le sauve. Il s'en faudrait d'un rien pour qu'il soit noyé sous ces montagnes de grains fins et blessants.

Peu à peu, cependant, la menace semble s'éloigner. Le vent tourbillonne moins,
110 comme s'il se lassait de sa danse et avait envie de déferler plus loin, de changer de paysage.

Quand le calme est enfin revenu, Merwan s'assied.

Il passe une main dans ses cheveux ébouriffés et souffle. Devant lui s'est dessiné,
115 entre les parois de sable, une pente, un escalier improvisé. Étrangement, celui-ci ne semble avoir de fond. Merwan voit une faille d'environ un mètre de longueur, qui fait penser à l'entrée d'une grotte. Y aurait-il un lieu caché ici, sous le désert ? Le vent l'aurait-il mené volontairement à cet endroit ? Merwan n'ose y croire, mais il a retrouvé assez de forces pour courir dans cette direction. Sans hésiter, il plonge dans la faille,
120 la tête la première.

Il se trouve alors dans une cavité où il peut presque tenir debout. Il s'avance en tendant les mains et ne touche aucun mur. Il hésite un moment à explorer plus loin : peut-être pourrait-il tomber dans un trou ? Ou pire, avoir pénétré sans le savoir le
125 repère de tous les serpents du désert ?

Mais, après avoir échappé à la tempête, il sait que plus jamais dans sa vie il ne reculera.

Au fur et à mesure de sa marche, la lumière du jour visible par la faille s'atténue et le tunnel devient de plus en plus obscur. Cependant, au moment où ses yeux ont

130 l'impression d'une noirceur semblable à la nuit, une autre lumière apparaît.

Merwan s'arrête net, d'étonnement. Cette deuxième lumière ne vient pas de derrière, elle est devant lui, allumée au fond de la pièce.

En s'approchant, la surprise est plus grande encore. Il n'y a pas de lampes, de cierges
135 ou de feux. Face à lui, Merwan contemple un trésor de pièces d'or, d'objets brillants
et de pierres précieuses. Une telle richesse que l'ensemble resplendit de lui-même,
avec le peu de lueur venant de la lointaine faille au dehors. Merwan, qui a si souvent
fait le tour des marchés et des souks regorgeant de bijoux pour les riches, reconnaît
140 les pierres : des rubis, du lapis-lazuli, du jaspe, des émeraudes, des perles aux reflets
lunaires et de petits cônes si étincelants qu'ils ne peuvent être que de vrais diamants.
À côté, le décor se découpe en un amas de théières en or, de bracelets incrustés, de
colliers. Plus loin, Merwan trouve même des armes : des couteaux, des épées dont les
lames transparentes sont posées sur une selle de chameau, elle-même ornée de petites
145 étoiles à la semblance de pépites.

Merwan sait qu'il ne peut emporter toute cette richesse avec lui. Il ouvre son sac,
ôte les restes de nourriture pour faire de la place et le remplit à pleines mains, assis,
presque couché sur le trésor. Bientôt, son sac devient lourd, si lourd que les coutures
craquent. Curieusement, d'abord joyeux d'avoir découvert ce trésor inconnu sous le
150 désert, il ressent maintenant une gêne qu'il a du mal à définir. Est-ce l'abondance d'or
qui l'écoeure ? A-t-il l'impression de commettre un vol, de tromper la confiance du vent
qui sciemment l'aurait mené ici ? Il ne sait pas. Pourquoi lui a-t-on permis de venir en
ce lieu ? La tempête lui paie-t-elle une dette pour avoir tué son frère dans ce désert ?
Ou s'amuse-t-elle à le mettre à l'épreuve, à le tenter avec ce qui, d'habitude, peut
155 rendre les hommes fous ? Tant de questions fusent dans la tête de Merwan, peut-être
aussi dans son cœur.

– J'avais l'espoir de retrouver un frère, se dit-il en essayant de penser à haute
voix. Je crois qu'il doit dormir ailleurs sous le sable, à l'abri du monde et peut-être
160 même des serpents, des scorpions. Il dort de ce sommeil sans rêves, au-delà de la vie.
Alors, quel est le poids de tout ce qui brille face à sa disparition ? C'est de la poussière
pour moi.

Merwan sent que les larmes montent à ses yeux. Il ne veut pas pleurer. Il laisse
plutôt la colère l'envahir, vide rageusement son sac de ses richesses, retourne droit
165 vers la faille de sable et sort.

Dehors, le soleil a repris son empire et Merwan doit appuyer les doigts sur ses
paupières fermées pour ne pas être aveuglé. Progressivement, le jour recommence à
l'emplir. Il regarde sa montre. Elle est arrêtée. Un grain de sable dans les rouages, sans
170 doute.

– Difficile de demander l'heure à quelqu'un, pense-t-il en souriant. Peu importe,
je vais marcher droit dans le sens inverse et cette nuit, je suivrai les étoiles pour ne
pas me perdre. Mon frère autrefois m'avait dit comment faire.

175 La colère s'est tue dans le cœur de Merwan. Il a compris qu'il doit garder en lui, précieusement, la chance d'être en vie. De ce trésor sous le désert, il veut conserver le premier instant de la découverte, celui où toute cette lumière soudainement lui a éclairé le visage. Il a vécu un moment qui honore ce mot trop rare : la beauté.

180 Ce soir-là, Merwan est confiant : il prend les astres pour guide. Puis, fourbu, il se couche pour essayer de dormir un peu. Mais le froid le perce davantage. Il n'arrive pas malgré la fatigue à s'assoupir. Il doit avoir peur d'être saisi par cette nuit glaciale et de ne plus se réveiller. Alors, il veille. Pour s'évader de sa peau, de sa chair qui frissonne, il revoit les images d'un voyage qui demain prendra fin.

185 – J'ai vécu une deuxième naissance, songe-t-il. Le désert m'a poussé à chercher au fond de moi autre chose, je ne sais quoi. Dans quelques heures, pour la première fois, c'est en homme que je rentrerai à la ville.

Une matinée de marche encore, et le désert commence à se peupler. Merwan croise
190 des promeneurs, des touristes qui viennent fouler le sable une heure ou deux pour dire : " J'y suis allé ". Plus loin, il aperçoit le sommet du minaret, ce doigt de pierre qui semble montrer un chemin vers le ciel. En le voyant arriver, l'oncle s'avance droit sur lui, lève la main pour le gifler, puis réprime son geste au dernier moment.

– J'allais prévenir tes parents aujourd'hui, crie l'oncle. Ton père serait rentré de
195 France pour te rechercher. Il aurait perdu son emploi. Toi, tu es parti et tu n'as pensé à rien de tout ça.

L'homme ne l'interroge pas sur sa disparition. Il a compris d'où il vient. Il ne veut pas en parler. Par fierté, il se refuse à dire combien il était inquiet, ni avouer que
200 lui-même, hier, après la tempête, est rentré dans le désert pour le retrouver, l'appeler, aussi loin que ses faibles jambes ont pu le porter. Merwan est content de n'avoir à répondre à aucune question. Son aventure lui appartient.

L'oncle ne lui permet pas d'aller dormir tout de suite. Il l'oblige à se rendre au bureau de police afin de déclarer son retour. Il avait fait lancer un avis de recherche
205 et ne veut pas que des gens prennent encore le risque de partir dans le désert pour le chercher inutilement. Les policiers lui posent toutes les questions auxquelles il voulait échapper. Il répond ce qu'il peut, sans se dévoiler, ment un peu et s'en tire à bon compte, avec des réprimandes. Mais en l'observant, un des hommes se moque de lui. Merwan ne comprend pas pourquoi.

210

En sortant, il entend un bruit de moto, très proche, et se trouve aussitôt face à face avec le dur des durs, le Seigneur en personne. Celui dont il voulait tant être l'ami est venu vers lui, pour la première fois.

– Rachid et les autres t'ont vu marcher vers le désert et revenir après deux
215 nuits, c'est vrai, ça ?

Merwan se contente de hocher fièrement la tête.

– Je te prenais pour une poule mouillée, j'ai eu tort, lui lance alors le Seigneur en appuyant sur la pédale pour démarrer.

220 Mais au dernier moment, il ne part pas. Au contraire, il descend de son engin pour regarder Merwan de plus près. Qu'a-t-il remarqué qui l'intrigue autant ?

– Hé, Merwan, tu as les yeux dorés. Tu t'es maquillé ou quoi ? Non, c'est bizarre, c'est l'intérieur des yeux qui a cette couleur, pas autour. Quel est ton secret ? Qu'est-ce que tu caches ?

225 Merwan est troublé. Il ne sait quoi répondre. Il dit :

– Ce n'est rien, du sable sans doute. J'ai traversé une tempête et je l'ai regardée en face.

Dès qu'il rentre chez lui, son oncle lui dit :

230 – Maintenant, va dormir. Demain, je te donnerai du travail. Et lave-toi les yeux avant de te coucher.

Merwan, impatient, court vers le miroir le plus proche. C'est vrai : son regard a bien la couleur de l'or, jusqu'au bord de l'iris. Il se frotte les yeux, les asperge d'eau, longtemps, mais il s'en doutait bien : la teinte est toujours là, scintillante.

235 – Je sais pourquoi, pense Merwan. Quand je suis entré dans la grotte, j'ai été ébloui par la beauté du trésor. J'ai ressenti à cet instant précis une petite brûlure. C'était ça : mes yeux, d'admiration, ont pris des reflets d'or.

Merwan rejoint sa chambre, jette son sac dans un coin et s'apprête à se coucher, tout habillé, trop impatient de dormir. Mais le sac en tombant laisse rouler un petit objet qui tinte. Merwan le saisit : c'est une perle. Elle a dû rester accrochée dans les coutures quand, pris de remords, il a vidé son butin. Il sourit, la fait miroiter, puis la serre dans son poing et s'endort.

245 Le lendemain, l'oncle lui fait clouer des clôtures. Un de ces boulots harassants qui fait rêver de la rentrée des classes. Le Seigneur vient tourner aux alentours du jardin, puis lui crie avant même d'arrêter sa machine :

– Quand tu auras fini de faire l'esclave, nous irons nous promener. Tu fais partie de ma bande, voyageur, je l'ai décidé.

250 Merwan, flatté, abandonne ses outils et monte à l'arrière de la moto qui aussitôt démarre dans une fumée noire. Le Seigneur appuie à fond sur la pédale, pour la frimer. La roue fend le sol sablonneux, projette en l'air des graviers. Au tournant de la rue qui mène à la médina, l'engin dérape et les deux passagers roulent dans la poussière. Ils se relèvent, s'inspectent, s'époussettent, puis se mettent tous deux à rire aux éclats.

255 – La classe, je te dis ! s'écrie le Seigneur. Elle est terrible, ma bécane. Je l'appelle Rossinante, un nom que j'ai trouvé dans un bouquin. Allez, hue !

Tout à coup, le Seigneur s'arrête de plaisanter, intrigué. Il ramasse quelque chose.

260 – Hé, quelle chance, une perle. C'est une vraie, pas de la breloque. Elle vaut du fric, c'est sûr.

– Rends-la-moi, elle m'appartient, intervient Merwan. Elle a glissé de ma poche quand je suis tombé.

Le Seigneur lui tend la perle, n'en reste pas là pour autant. Il l'interroge maintenant, comme s'il avait deviné que son voyage dans le désert cachait une aventure

265 extraordinaire. Merwan se tait, mais il ne peut cependant dissimuler son trouble.
– Nous sommes amis maintenant, lui dit le Seigneur, et toute amitié commence par la franchise. J'ai connu ton frère, il était comme ça.
Merwan finit par se laisser convaincre de parler, tout en pensant que l'autre ne pourra pas croire son incroyable histoire.

270 Le Seigneur écoute, émerveillé, les épisodes de la tempête et de la grotte cachée sous le désert.
– Il faut que tu m'emmènes là-bas ! s'écrie-t-il dès la fin du récit.

275 Merwan accepte. Dans sa vie, il a toujours été guidé par les autres. Pour la première fois, c'est lui qui porte la connaissance, c'est lui le voyageur, le découvreur. Le rendez-vous est fixé à l'aube, au lieu-dit de la Fontaine Oubliée.

Après un sommeil lourd, sans rêves, Merwan s'échappe à nouveau de la maison. Son oncle ronfle si fort qu'il peut partir sans crainte d'être poursuivi. Merwan lui laisse un mot, s'excuse à l'avance de sa fugue et affirme qu'il n'y a rien à craindre, qu'il est protégé par l'esprit du vent.

280 Le Seigneur est à l'heure. Tous deux partent sans attendre. Étrangement, Merwan ne doute pas qu'il retrouvera le même endroit dans l'immense désert. C'est comme si, en lui, s'était inscrit le chemin du trésor.

La journée est chaude et leurs pas s'alourdissent, mais le Seigneur porte bien son nom : il marche la tête haute sans se laisser troubler par le paysage ou par le soleil. La nuit, pour se réchauffer, ils dorment l'un contre l'autre, pareils à deux frères.

290 Le lendemain, Merwan est persuadé d'être arrivé près de la caverne cachée. Mais le problème, c'est qu'il n'y a pas de tempête pour en montrer la faille sous le sable.
– Alors, toi le prince du vent, que vas-tu faire maintenant ? se moque le Seigneur. Montre-moi ce que tu sais faire, vantard.

295 Autour d'eux, le vent est très léger. Merwan s'éloigne de quelques pas et se met à lui parler :
– Douce brise, écoute-moi. Je ne te demande pas la colère de la tempête. Je veux seulement que tu me montres le chemin que tu connais, celui qui mène à la beauté.

300 Ces mots, dans la bouche de Merwan, sont prononcés comme l'on chantonne. Ils ne tardent pas à faire leur effet. Le vent monte aussitôt, par paliers, mais seulement dans une partie du paysage, plus loin, à gauche.
– Suis-moi, c'est par là, j'en suis sûr, crie fièrement Merwan à son ami.

305 Il peut savourer sa victoire. À quelques mètres d'eux, le sable se soulève et dessine une faille qui mène sous la dune. Merwan et le Seigneur descendent la pente et plongent à l'intérieur. Le trésor est là, à portée du regard.

À cet instant précis, le Seigneur change d'attitude. Le trésor semble le rendre fou.

310 Il s'approche de Merwan et le frappe violemment au visage :

– Tout cet or est à moi. Tu ne t'es pas servi l'autre fois, imbécile. Maintenant, c'est mon tour.

Il tire deux sacs enroulés de son bagage, pousse à nouveau Merwan pour lui voler le sien. Il sort aussi un couteau :

315 – Je ne veux pas que tu puisses parler. Je dirai que tu as disparu à jamais, enseveli sous le sable, comme ton frère. Une belle mort, non ?

Merwan esquive de justesse le coup de poignard et s'enfuit en rampant vers la faille. Le Seigneur le poursuit un moment, puis s'arrête et fait demi-tour, comme hypnotisé

320 par la présence du trésor. Avidement, il remplit les sacs de pierres précieuses, d'objets en or.

Dehors, Merwan se met à distance de la faille. Il pense d'abord à appeler le vent
325 pour qu'il enferme ce traître, mais il ne veut pas se réveiller tous les matins dans la peau d'un assassin. Il s'apprête à fuir sans attendre quand, soudain, il entend un cri horrible venir de l'intérieur. Un cri de douleur. Bientôt, le Seigneur sort de la caverne en hurlant. Que s'est-il passé ? Pourquoi a-t-il ainsi les mains sur les yeux ?

330 – Je suis aveugle ! Aveugle ! répète-t-il.

Merwan s'approche, puis s'arrête net, d'étonnement. Les yeux du Seigneur sont devenus deux pépites d'or dur. Il a regardé le trésor avec trop de convoitise, poussé par la folie d'être riche. Alors, ses pupilles n'ont pas pris simplement les reflets de l'or,

335 ceux de la beauté, mais se sont durcies et transformées jusqu'à le rendre aveugle à jamais.

Le Seigneur court dans le sable, au hasard, perdu dans sa nuit. Merwan le voit partir,
340 puis s'éloigne à son tour, sans lui parler, même quand il entend derrière lui crier son nom. Il est décidé à suivre son propre chemin et le vent, en montant doucement, le pousse un peu dans le dos, comme un ami.

Carl NORAC. *Merwan le prince du vent*. Ministère de la Communauté française, Service général des Lettres et du Livre. Bruxelles. 1999

Publié dans le cadre de la Fureur de lire, une opération de promotion de la lecture coordonnée par le Service général des lettres et du livre du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles



Carl Norac

LE MARATHON DES SABLES

HISTORIQUE



1984 À 28 ans, Patrick Bauer décide de rejoindre le Sahara afin de parcourir à pied, en solitaire, 350 km d'un désert inhabité où il ne rencontrera ni village, ni oasis, ni point d'eau. C'est en autonomie totale, avec un sac à dos de 35 kg contenant eau et nourriture, qu'il a pris le départ de cette traversée qui durera 12 jours. C'est le point de départ de ce qui va devenir le MARATHON DES SABLES.

1986 Naissance du premier MARATHON DES SABLES dans le Sahara marocain. Les 23 pionniers qui prennent le départ n'imaginent pas que leurs empreintes marquent la naissance d'une épreuve mythique, devenue aujourd'hui incontournable dans le calendrier des grands

rendez-vous de sport-aventure. La création d'une compétition non mécanique dans les sables marocains offre de nouvelles perspectives aux coureurs aventuriers.

1987 Naissance du logo MARATHON DES SABLES : le visage d'un coureur recouvert par un chèche, les yeux protégés par une paire de lunettes et la pipette de sa gourde serrée entre les dents.

1989 170 concurrents prennent le départ de la course.

1991 La guerre du Golfe pénalise le MARATHON DES SABLES, les partenaires financiers se rétractent.

1992 Un même et unique règlement pour tous. Mise en place des contrôles draconiens inopinés, pour s'assurer que chaque participant transporte bien tout son matériel d'un bout à l'autre de la course. Une charte de trente points est établie.

1995 10^e anniversaire. Depuis le début plus de 1500 hommes et femmes ont marqué le désert de leurs foulées et de leurs passions. Mise en place d'une pompe à eau pour les habitants du village de Ighef n'rifi (sud d'Er-Rachidia) – une idée d'un concurrent Gilles Flamant, soutenu par Rolland Barthes et Patrick Bauer. Un succès qui sera réitéré.

1999 Un hôpital mobile sur le MDS voit le jour. Une trentaine de praticiens de terrain, médecins et infirmiers rejoignent la caravane.

2000 Internet fait son entrée dans le grand village du MDS. L'organisation décide de retransmettre en direct, jour après jour, les textes et les photographies de la course. Les concurrents peuvent communiquer avec les leurs et recevoir des messages d'encouragement.

2001 Pour la première fois la grande étape, traditionnellement appelée « La 70 », passe la barre des 80 km pour atteindre 82 km. Le seuil de 240 km est également franchi puisque le 16^e MDS fera 243 km. Pour la 1^{re} fois aussi il n'y a que des Marocains sur le podium.

2002 Cette édition est marquée par une tempête de sable, vent de face, qui dure toute la semaine.

2005 La Luxembourgeoise Simone Kayser est la première femme à emporter 3 MDS. En 2012, elle est égalée par Laurence Klein. Pour cette 20^e édition, on dépasse pour la 1^{re} fois les 700 coureurs avec 777 coureurs au départ.

2006 Un vent qui dessèche et une hygrométrie très élevée font des dégâts sur les organismes. Malgré des dotations d'eau supplémentaire, les abandons se multiplient.

2009 Le MARATHON DES SABLES est perturbé par des crues inédites au Maroc. La 1^{re} et la 6^e étape n'ont pu avoir lieu. L'organisation, pour éviter les zones inondées, doit improviser au jour le jour de nouvelles étapes. Lors de la remise des prix, les deux vainqueurs avoueront avoir disputé là leur plus dur MDS. C'était pourtant le plus court : 202 km.

2010 Pour sa 25^e édition, le chiffre de participation atteint son record avec 1 013 participants. Ce sera le plus long MARATHON DES SABLES. Soit 250 kilomètres avec un parcours considéré par les anciens comme le plus difficile jamais élaboré. L'association SOLIDARITÉ MARATHON DES SABLES est créée. L'objectif : développer des projets en faveur de l'enfance et des populations défavorisées dans les domaines de la santé, de l'éducation et du développement durable au Maroc.

2013 Au départ 1 027 compétiteurs, nouveau record de participation. Nouveauté : une dernière étape "Charity" parrainée par l'UNICEF à travers les dunes de Merzouga a conclu cette édition. Sur le plan humain, tous les finishers ont aujourd'hui gagné leur pari fou.

2014 Au départ 1 029 compétiteurs. Vainqueur en 2011, le Marocain Rachid El Morabity (MAR) remporte le classement général. Chez les femmes, une autre Américaine s'impose avec Nikki Kimball. Grande star de l'athlétisme, le Marocain Hicham El Guerrouj sera au départ de l'étape Charity Unicef du samedi.

<http://www.marathondessables.com/> (consulté le 8 février 2017)

LE MARATHON DES SABLES

EXTRAIT DU RÈGLEMENT 2018

ART. 1 : ORGANISATION

ATLANTIDE ORGANISATION INTERNATIONALE organise le 33^e MARATHON DES SABLES qui se déroulera du 06 au 16 avril 2018 dans le Sahara Sud marocain. Cette 33^e édition se déroulera sous l'égide du MINISTÈRE DU TOURISME MAROCAIN et réunira environ 1 300 participants.

ART. 2 : DÉFINITION DE LA COMPÉTITION

Le 33^e MARATHON DES SABLES est une course à pied, ouverte aux marcheurs, par étapes, en autosuffisance alimentaire et en allure libre sur une distance de 250 kilomètres environ, avec obligation pour chaque concurrent de porter son équipement (nourriture et matériel obligatoires).

ART. 3 : PRESCRIPTIONS GÉNÉRALES

Le 33^e MARATHON DES SABLES se déroulera en conformité avec le règlement de l'épreuve et de ses annexes (road book,...) auxquels tous les concurrents s'engagent à se soumettre par le seul fait de leur inscription.

ART. 4 : CONDITIONS D'ADMISSION DES CONCURRENTS

Est admis comme concurrent toute personne majeure, de toute nationalité, répondant aux exigences du présent règlement et titulaire du certificat médical de l'organisation attestant son aptitude à l'épreuve ainsi qu'un électrocardiogramme de repos et son tracé.

Les adolescents âgés de 16 ans et plus pourront prétendre à une participation au 33^e MARATHON DES SABLES sous réserve de l'accord préalable d'ATLANTIDE ORGANISATION INTERNATIONALE, ainsi que de l'autorisation signée des parents, tuteurs ou organismes officiels ayant la charge ou la responsabilité de ceux-ci. Ils devront répondre aux mêmes exigences mentionnées dans ce présent règlement.

En raison de la spécificité du déroulement de la course (autosuffisance alimentaire, règlement course) aucun accompagnant ne sera accepté sur l'épreuve.

ART. 6 : PROGRAMME DE L'ÉPREUVE

06 avril : Départ avion Paris/Maroc, transfert bivouac.

07 avril : Vérifications techniques, administratives et médicales.

08 au 13 avril : Étapes chronométrées en autosuffisance alimentaire.

14 avril : Étape "Solidarité" chronométrée et qualifiante en autosuffisance alimentaire.

15 avril : Journée libre.

16 avril : Retour avion Maroc/Paris.

<http://www.marathondessables.com/> (consulté le 8 février 2017)



LE MARATHON DES SABLES

TRUCS ET ASTUCES

LE SULTAN MARATHON DES SABLES EST UNE COURSE DE GESTION

Il faut pendant une semaine gérer son effort, son alimentation et ses besoins hydriques. "Gérer sa course, c'est réussir sa course". C'est une épreuve sportive de haut niveau, elle se déroule dans le Sud Marocain à une période où la température peut avoisiner les 50 degrés en plein soleil. Par la nature des terrains traversés, l'organisme dans son ensemble est mis à haute contribution et il nous a semblé utile, forts de l'expérience acquise par les médecins les années précédentes, de pouvoir vous conseiller afin d'éviter certaines erreurs et surtout afin d'envisager des préparatifs efficaces pour cette "aventure d'exception".

NOURRITURE

Prévoir la nourriture depuis le 1^{er} jour de course, dès le petit-déjeuner, jusqu'au déjeuner de la dernière étape qui sera le dernier repas en autosuffisance alimentaire. Prévoir tous les repas à prendre entre ces deux dates. Les aliments lyophilisés sont recommandés. Calculez les k/calories : 3 000 à 4 000 sont nécessaires par jour ; suivant les individus. Avec les barres énergétiques ce sera la base de l'alimentation.

L'autosuffisance commence dès le petit-déjeuner de la 1^{re} étape.

La nourriture est à sélectionner soigneusement.

Là encore, le poids des préparations entre en ligne de compte. De très nombreux aliments existent actuellement sous forme lyophilisée et leur encombrement les destine particulièrement à ce genre d'aventure. Dans les plans de repas, il est indispensable de prévoir un petit déjeuner calorique, des collations espacées toutes les 20 à 30 minutes pendant la course, à base de produits très énergétiques. Bien évidemment, le repas du soir supplée la déperdition calorique de la journée.



Pour être plus pratique : en dehors des repas pris avant et après la course, les fruits secs, les pâtes de fruits, les barres chocolatées ou énergétiques conviennent parfaitement pendant l'effort. L'eau de boisson distribuée le matin puis aux points de contrôle est indispensable pour compenser la déperdition hydrique importante occasionnée par des températures

extrêmes. À la fin de l'épreuve du jour, une boisson énergétique à base de glucose et de sels minéraux, accélère la reconstitution des réserves de l'organisme, et donc la récupération physique.

EAU

120 000 litres d'eau sont consommés sur la course, l'apport hydrique se situe au minimum entre 6 et 7 litres pour 24 heures. Une quantité d'eau par étape est distribuée au départ, aux points de contrôles et à l'arrivée. Cette eau doit être gérée d'un départ d'étape à un autre. Le repas du matin se fait avec l'eau de la veille. Étape "Non-stop" sur certains points de contrôle, choix entre 1,5 ou 3 litres. Si le concurrent prend 1,5 litre au lieu des 3 litres disponibles, il ne pourra pas les récupérer à l'arrivée. Par contre, tout le monde recevra 4,5 litres d'eau au bivouac. Rappel : les bouteilles portent le numéro de dossard et il est interdit de jeter ses bouteilles vides sur le parcours. Ou la bouteille vide est échangée contre une pleine au contrôle ou elle est abandonnée au contrôle après avoir rempli les gourdes.

MATERIEL

Il peut vite entraîner un handicap insurmontable.

En autosuffisance alimentaire, tout doit être pesé au gramme près afin de ne pas transporter un matériel qui va rapidement se révéler être intransportable s'il n'est pas adapté à ses propres performances physiques. Pour le sac à dos : vérifier que son armature lors des frottements répétés sur les épaules ou sur le dos ne risque pas d'occasionner de blessures.

Réchaud

Il est conseillé d'être en possession d'un réchaud à pastilles d'alcool. Ne pas oublier les recharges ; sinon les repas seront mangés froids ! Pour des raisons de sécurité, les réchauds à gaz sont formellement interdits. Gare également aux vérifications très strictes du personnel de sécurité des aéroports.

Sac de couchage

Il fait partie du matériel obligatoire sous peine de pénalités. Après avoir dépensé beaucoup de calories et souffert de la chaleur, on a besoin d'un sac protégeant contre le froid de la nuit et permettant une récupération maximale. Notre conception du sac de couchage est très large. Cela va du petit sac ordinaire de camping au sac de haute montagne. Confort et chaleur contre volume et poids ; le concurrent doit faire le bon compromis.



Sac à dos

Le concurrent est seul responsable de son sac à dos et de son contenu. Ne le laissez pas traîner n'importe où, songez aux pénalités encourues en cas de disparition. Attention : certaines marques de sac à dos n'hésitent pas à déclarer que leur sac est adapté, voire recommandé pour le MDS. C'est faux, car ces sacs empêchent le positionnement correct du dossard.

Dossard

AOI impose que le dossard poitrine soit porté au milieu de la partie haute de la poitrine. Le choix du sac devra donc se faire en tenant compte de cette obligation.

Vêtements

La tenue vestimentaire a aussi son importance. Il faut marcher tête couverte pour éviter coup de soleil et coup de chaleur. Les vêtements les plus adaptés sont en coton blanc amples. Ils permettent une circulation d'air, diminuent les zones de frottement et limitent la déperdition hydrique. Pour les pieds, pas de secret, l'entraînement avant l'épreuve est le meilleur garant de leur bon état pendant la course. Ils sont le moteur du corps pendant toute la traversée et à ce titre il faut les préparer soigneusement. Pendant la course, ils sont soumis à des frottements continus et le traitement des ampoules le soir au bivouac, est le "pain quotidien" de l'équipe médicale. Prendre de quoi se couvrir après l'arrivée au bivouac ; les nuits sont parfois froides dans le désert.

Un bon sweat-shirt et un pantalon de jogging seront les bienvenus. Sans compter que des déplacements de nuit seront prévus pendant l'étape NON-STOP.

Bagages

Lors des voyages en avion, il est conseillé au concurrent de garder sac à dos, sac de couchage, chaussures et vêtements de course comme bagage à main. Le concurrent a besoin d'un sac à dos pour la course et d'un sac de voyage (ou valise) fermant à clef, pour y laisser ses effets personnels d'avant et après course. Pensez aux habits pour le vol aérien et pour l'après course ! Le poids des deux bagages ne doit pas dépasser les 20 kg autorisés sur le vol aérien.

BIVOUAC

Les concurrents sont hébergés sous des tentes numérotées et attribuées par bureau d'inscription.

TÉLÉCOMMUNICATIONS

Pendant toute la durée de l'épreuve, il sera possible de communiquer avec sponsors et famille en direct du désert par fax, par téléphone ou par email. Ceci grâce aux moyens satellites mis en place.

À SAVOIR

L'utilisation de guêtres peut être fort utile dans les passages de sable. Trop peu de concurrents se rendent chez un podologue afin de préparer leurs pieds ; c'est un tort que beaucoup regrettent après. Deux tailles supplémentaires et des modèles de chaussures larges au niveau des orteils permettront un meilleur confort lorsque les pieds gonfleront par la chaleur... ou par les pansements adhésifs.

Pas de pommade ou produits gras sur les zones de frottement (entre cuisses, mollets...). La poussière de sable en fait vite du papier de verre... Aie ! S'il n'est pas obligatoire, le vaccin du Tétanos peut mettre à l'abri d'infections sérieuses dues aux piqûres d'épines. Faire et défaire le sac à dos de très nombreuses fois à l'avance jusqu'à savoir où tout se range. La pompe aspivenin doit impérativement se trouver à portée de main. L'association sac à dos plus sac banane ventral permet d'équilibrer la charge.

Avant votre départ, il vous restera à vérifier :

- que vos vaccinations sont bien à jour.
- que votre bilan médical pratiqué auprès d'un spécialiste de médecine sportive ne contre-indique en rien votre participation à l'épreuve.

**Fédération Wallonie-Bruxelles / Ministère
Administration générale de l'Enseignement**
Boulevard du Jardin Botanique, 20-22 – 1000 BRUXELLES
www.fw-b.be – 0800 20 000
Impression : EVMprint - info@evmprint.be
Graphisme : Olivier VANDEVILLE - olivier.vandeville@cfwb.be
Juin 2018

Le Médiateur de la Wallonie et de la Fédération Wallonie-Bruxelles
Rue Lucien Namèche, 54 – 5000 NAMUR
0800 19 199
courrier@mediateurcf.be

Éditeur responsable : Frédéric DELCOR, Secrétaire général

La « Fédération Wallonie-Bruxelles » est l'appellation désignant usuellement la « Communauté française » visée à l'article 2 de la Constitution