

COURIR

MAURITANIENNE RACE 200

En complément de l'article "Courir loin" du n°23, voici la liste des 10 premiers de la Mauritanienne Race 2003 au classement général :

- 1er : G. Cain en 30h47
- 2e : P. Farreau en 32h56
- 3e : C. Giner en 37h16
- 4e : P. Caillaud et K. Mosta en 39h02
- 5e : J. Even et G. Klaus en 46h02
- 6e : G. Hugot et A. Pierson en 52h00
- 10e et le féminine : C. Davis en 58h14

La prochaine édition de la Mauritanienne Race aura lieu du 7 au 14 mars 2004.
Site : perso.club-internet.fr/jppnads/Mauritanie.htm
E-mail : jppnads@club-internet.fr



Pour mon 98ème raid, j'ai choisi la première édition de la Mauritanienne Race car je préfère les premières éditions, même si elles ne sont pas parfaites.

Mardi 11 mars, le directeur de course, Jean-Pierre Delhotal, donne le départ à 26 coureurs de 4 nationalités différentes, dont 4 femmes. Nous partons à 8 h au lieu de 9 h afin de gagner une heure de fraîcheur, mais nous sommes très vite rattrapés par la chaleur. Le rythme des coureurs, imposé par Gérald Klaus, est un peu trop soutenu pour démarrer ce genre d'épreuve : les premiers mettent 1h48 pour effectuer les 20 premiers kilomètres. Puis le rythme diminue, la chaleur monte, et l'arrivée au dixième check-point (CP) a lieu sous une température de 45°.

Au 40ème km, la tête de course se sépare : Klaus part avec Minot et l'autrichien Fachin, mais Minot abandonne au 50ème km. Christian Giner me rattrape alors que j'ai quelques problèmes digestifs. Quelques kilomètres plus loin, je me repose 4 heures sous un arbre et je laisse passer la forte chaleur. Klaus, qui est en tête, se perd au 70ème km avant d'être remis sur le chemin par l'organisateur. La nuit arrive alors que les coureurs pointent au CP 4. Épuisé, Klaus se couche et ne repart que 6 heures plus tard, perdant ainsi sa 1ère place. Chez les femmes, la chaleur, les dunes et le moral auront raison du dossier J. S. Tlesi, unique abandon féminin.

Après de longues lignes droites, voilà enfin le CP 5, en pleine nuit. Je cours toute la nuit sans frontale,



18

MAURITANIENNE RACE 200

Extrait avec Gérard CAIN (47 ans) - Marée - VAINQUEUR DE LA MAURITANIENNE RACE 200, 14ème à la Desert's Cup 2002

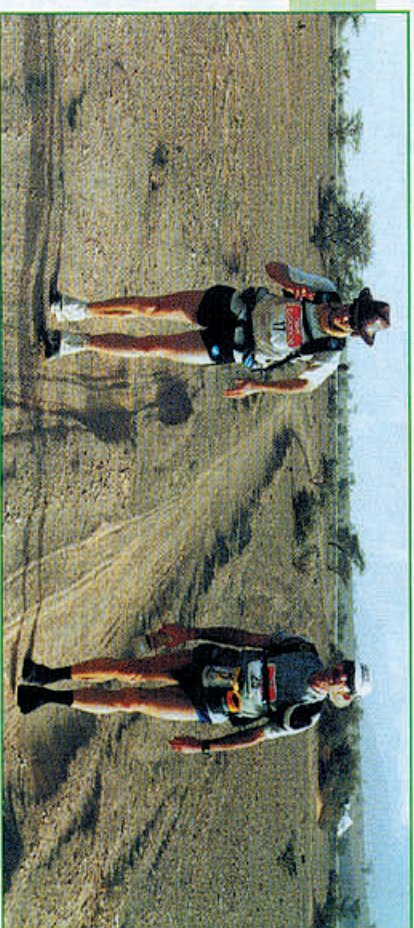
Comment es-tu venu à la Mauritanienne ?
Gérard Cain : Pour ce début d'année, un choix se présentait entre la Mauritanienne Race 200 et le Marathon des Sables. Comme je suis davantage attiré par les longs raids, mon choix s'est porté sur la Mauritanienne.

Quelles difficultés as-tu rencontrées pendant la course ?
Des portions de sable assez usantes, mais dans l'ensemble le parcours est agréable. La grosse difficulté a été la chaleur, qui a rendu la course très sélective et a fait la différence. Ce dont j'ai le plus souffert pendant la course, c'est de boire de l'eau chaude.

Quels ont été les moments forts ?
Le départ : j'avais décidé de partir avec les meilleurs et pendant une dizaine de kilomètres, c'était "le pied" de courir avec eux. Mais je les ai vite laissés partir car je pensais que c'était suicidaire de partir à cette vitesse (la fin m'a donné raison).

Autre moment de plaisir quand j'ai pris la tête au CP 5, alors que les 2 premiers que je venais de rattraper se faisaient des politesses pour passer devant. J'ai pris mon sac, allumé un cigare et je suis parti. Ils ne m'ont jamais revu. Ayant rapidement creusé un écart, j'ai vraiment eu le temps d'apprécier. Autre moment fort quand je me suis perdu dans la tempête de sable : colère et désespoir, bref un mauvais moment, mais peut-être le plus fort.

Quels sont les conseils que tu pourrais donner à quelqu'un qui voudrait s'inscrire à la Mauritanienne ?
Je pense que je suis un peu novice dans les grands raids pour donner des conseils, mais ce que je peux dire c'est de ne pas "se prendre la tête", faire ça pour son plaisir, avec un peu de volonté, et privilégier le kilométrage seul pour travailler son mental, car il est aussi important sinon plus que le physique. En Mauritanie je n'étais certainement pas le plus rapide, mais je suis "champion du monde" du mental.



Extrait avec Cassandra DAVIS - Marée - 3 enfants - VAINQUEUR DE LA MAURITANIENNE RACE 200

Comment es-tu venue à la Mauritanienne ?
Cassandra Davis : Ancienne athlète de haut niveau sur les courses sur route (Championne de France de Marathon 1986), ne pouvant plus battre mes records personnels, je suis toujours à la recherche de nouveaux challenges. J'ai couru deux fois le Marathon des Sables et quelques ultramarathons, mais jamais plus de 100 km en une seule étape. J'ai donc voulu tenter 200 km, et comme j'aime beaucoup le désert...

Quelles difficultés as-tu rencontrées pendant la course ?
Avec la grosse chaleur et les dentelets très caillouteux dans les premiers 60 km, les ampoules sont très vite arrivées. À la fin, j'ai souffert d'une contracture du dos qui a rendu très pénibles les derniers 8 km.

Quels ont été les moments forts ?
Courir toute seule la nuit, je me suis même perdue pendant 3 heures car j'ai confondu les lumières des tentes avec les boîtes lumineuses. Mais je n'ai eu peur qu'une fois, quand j'ai briqué ma lampe sur un dromadaire récemment mort. Le paysage entre le CP7 et CP8 était sublime, je n'oublierai jamais.

Quels sont les conseils que tu pourrais donner à quelqu'un qui voudrait s'inscrire à la Mauritanienne ?
Je dirais à une débutante qui souhaite s'inscrire à la Mauritanienne que pour une femme, c'est très spécial. Après la course, tout le monde connaît ton nom, c'est très touchant. Il faut surtout aimer sa propre compagnie et ne pas avoir peur de se retrouver seule dans les grands espaces. Il faut aussi, surtout, aimer la chaleur.



19