

Yannick Le Gac, marathonnier des Sables : « En marchant dans le désert, on se retrouve face à soi-même ! »

Du 30 mars au 5 avril derniers, l'Aixois Yannick Le Gac parcourait, mi-marchant, mi-courant, plus de deux cents kilomètres dans le Sahara sud marocain, en totale autosuffisance. Bravant la chaleur, la souffrance, les doutes, il est parvenu trois cent trente-septième sur plus de huit cents coureurs. Un exploit remarquable qu'il a offert à une association portée par une petite fille Valentine.

- Est-ce la première fois que vous vous engagez pour une association ?

Aussi loin dans la démarche, oui. Je connaissais la maman de Valentine depuis six ans mais elle ne parlait jamais de son enfant. Et puis un jour que je courais le Triathlon d'Antibes, je l'ai vue avec sa fille. A partir de ce moment j'ai eu envie de faire quelque chose, de courir "utile".

En mai 2007, je suis allée la voir pour lui faire part de mon projet : courir le Marathon des Sables pour mettre en avant son association qui ne communiquait absolument pas. Elle était très surprise et très émue.

Je savais que c'était une bonne idée mais je ne savais pas encore dans quel je m'étais engagé et j'ignorais tous les problèmes de réalisation !

- Quel est l'élément moteur qui vous a décidé ?

L'idée du dépassement de soi, faire quelque chose que je n'avais jamais fait. Cela fait trois ans que je fais du triathlon et j'ai en plus un passé de sportif comme joueur et entraîneur de football. Le Marathon des sables c'était pour moi une façon de me confronter à l'inconnu.

- En quoi consiste l'association "Relief" ?

C'est une association pour les enfants à tendance autistique ou qui présentent des troubles envahissants du développement. Valentine n'a pas la pire des formes mais elle est née avec un cerveau plus petit que la normale. Ses parents savent qu'elle ne pourra jamais lire mais ils veulent qu'elle soit heureuse et surtout qu'elle soit autonome. Pour cela il est nécessaire qu'elle exerce, et avec elle tous les autres enfants dans le même cas, le maximum d'activités pour les stimuler. Le but de l'association est de récupérer du matériel informatique pour mettre en place une thérapie (stimuler les enfants par l'informatique et la vidéo) et mieux faire comprendre la maladie aux autres parents.

Tout l'argent que nous récolterons ira à l'association ;



j'ai, pour ma part, refusé tout argent qui m'a été proposé. Je me suis autofinancé soit deux mille cinq cent cinquante euros l'inscription au Marathon plus entre sept cent et mille euros l'équipement spécifique. J'ai simplement eu des sponsors pour les boissons énergétiques et les aliments lyophilisés et les chaussures.

- Pourquoi avoir choisi ce marathon qui est considéré comme le plus difficile ?

En effet il paraît. (Sourire). En tout cas, cette année c'était le plus long qui ait jamais été fait (deux cent quarante cinq kilomètres). Il y a longtemps que cela me trotte dans la tête, il représentait une sorte de défi. Mais lorsque je me suis retrouvé devant les préparatifs, je me suis aperçu que ce n'était pas qu'un petit voyage au Maroc !

Christelle (NDLR : sa compagne) a passé une semaine, avec Valentine et sa maman, à proximité de Ouarzazate qui était la dernière étape ; cela m'a permis de passer l'arrivée avec cette petite fille qui s'est complètement épanouie durant ce séjour.

- Un tel marathon ne s'improvise pas : comment vous êtes-vous entraîné ?

Je possédais déjà un "foncier" c'est-à-dire un cœur et un souffle habitués à l'effort. Je n'ai commencé un entraî-

Yannick Le Gac a 37 ans et travaille à Caireffour comme responsable de formation.

Il a commencé le sport tout jeune, natation, handball, tennis, rugby, il s'est également toujours beaucoup impliqué dans les clubs, comme actuellement pour le club de triathlon d'Aix dont il est le trésorier.

Le conseil qu'il donne aux jeunes qu'il forme ? « Batez-vous dans la vie et ne faites pas les choses bêtement, vous devez comprendre ce que vous faites ».

nement spécifique qu'à partir du premier janvier. Auparavant j'ai achevé ma saison de triathlon, j'ai participé au Tour du lac du Bourget et au "Saintelyon" qui est une course de nuit entre Saint-Etienne et Lyon.

Ensuite, pour la première fois, j'ai eu recours aux services d'un "coach" sportif qui m'envoyait chaque semaine mon planning d'entraînement. En tout, j'ai fait huit cents kilomètres de course à pied, six cent cinquante kilomètres à vélo et trente de natation ; plus de la course dans la neige au Revard pour m'habituer à courir dans le sable. Jamais, mon coach ne m'a dit que je n'en faisais pas assez ce qui fait que j'avais un excellent moral.

- Qu'a de particulier ce marathon ?

La chaleur du désert, d'abord (en moyenne 40 degrés le jour et 5 la nuit) et l'autosuffisance alimentaire qui est très spécifique. Nous

portons notre sac, sans aucune assistance extérieure, avec notre couchage, une gamelle et la nourriture pour la semaine ; autant dire qu'il ne faut pas se tromper en préparant son sac. J'avais compartimenté ma nourriture par jour, par repas et pour le bivouac du soir. Le problème est que je ne pouvais pas maîtriser la durée des étapes car nous ne connaissons les parcours qu'au départ.

- Qu'aviez-vous donc prévu comme nourriture ?

Je suis parti sur une moyenne de deux mille six cents calories par jour, en sachant que les besoins moyens sont de deux mille quatre cents calories. A part du saucisson et des noix de cajou, je n'avais que du déshydraté que je réchauffais sur un petit réchaud (de cinquante grammes) à pastilles d'alcool. Plus des barres et des gels énergétiques.

- Et pour l'eau ?

On nous donnait l'eau au fur et à mesure et c'était à nous de bien gérer la quantité car impossible de rester au milieu du désert sans eau et en même temps il faut la porter. En général, je prenais un litre et demi le matin, et aux portes de passage soit la même chose soit trois litres. Je n'ai en tout cas jamais pris moins de un litre et demi.

- Comment se passaient les bivouacs ?

Nous dormions dans une tente avec sept autres personnes dont deux Savoyards ce qui faisait huit Savoyards en tout sur le Marathon ; on dort sur le sol ce qui ne permet pas de récupérer de façon optimale ; par contre, il s'est établi une grande solidarité entre nous : nous nous étions promis d'être tous les huit à l'arrivée. Nous avions très peu de contact avec l'extérieur : un seul mail gratuit par jour mais nous pouvions en recevoir tous les soirs entre 19 et 20 h. L'organisation est très bien "huilée" : les bénévoles sont en or, ils passent dans les tentes vérifier qu'il n'y ait pas de problèmes et les médecins sont également très efficaces.

- Justement, l'assistance médicale est-elle là en permanence ?

En effet ; sur le bivouac, les postes médicaux permettent d'obtenir des médicaments et si c'est plus grave, il y a une clinique. De plus, à chaque "check point" un

médecin est présent tandis que d'autres passent en permanence en quatre-quatre pour contrôler les coureurs ; certains arrivent à perdre toute lucidité et il faut alors les prendre en charge. En tout cas la sécurité est excellente.

- Dans quel état d'esprit étiez-vous au départ ?

Hyper positif. Je n'ai eu qu'un seul moment de doute dans l'avion qui nous menait au Maroc. J'entendais les concurrents raconter leurs préparatifs et je me suis demandé si en fait j'étais à la hauteur. Ensuite, on descend de l'avion, on reçoit le "Road book" (carnet de route) et là c'est le choc devant le parcours. Un coup de fil de mon coach dans le désert, un message de Valentine et je suis reparti ; de toute façon, le problème de l'abandon ne se posait même pas.

- A quoi pense-t-on lorsque l'on marche ainsi seul durant des heures ?

On se retrouve face à soi-même, on réfléchit à beaucoup de choses : ses amis, ses proches, presque toute sa vie défile devant soi. En même temps, j'ai toujours eu la course à l'esprit car il faut essayer de rester très lucide. On apprend à comparer sa journée.

- Avez-vous eu peur par instants ?

Avant la course oui mais ensuite, à aucun moment. Même lorsque mes lacets ont cassé, j'ai fait une réparation de fortune et le soir je les ai changés. La nuit, non plus, dans le désert, je n'ai éprouvé aucune crainte, je regardais les étoiles, je pensais à Valentine qui m'attendait et je me disais que j'étais là pour me dépasser.

- Quel a été le plus beau moment de la course ?

Il y a eu bien sûr la multitude de paysages grandioses, un concert de l'Opéra de Paris en plein désert mais l'arrivée reste un moment chargé d'émotion ; j'ai passé la ligne d'arrivée avec Valentine et on nous a remis à tous les deux une médaille. Elle a été entourée de beaucoup d'amour.

- Avez-vous été pris par la magie du désert ?

C'est vrai que l'on relativise davantage les choses lorsque l'on revient ; les gens dans le désert sont à plus d'un siècle de notre vie et finalement, ils ne vivent pas plus mal que nous. On s'aperçoit que nous avons plein de bonheurs dont nous ne profitons pas.

- Avez-vous trouvé ce que vous étiez allé chercher ?

J'étais parti pour me dépasser et oui, je me suis dépassé ; j'ai aussi réfléchi et je me suis aperçu qu'il y avait peut-être certaines choses à changer dans ma vie.

Christine Delidias