

Guillaume L'Orange Bleue



Le Mag :
Guillaume, raconte nous un peu cette aventure sportive de «Marathon des sables» ?

Guillaume (L'Orange Bleue) : Le Marathon des Sables est un Raid de course à pied, c'est 250km répartis sur 6 étapes de 30 à 85 km. Sa particularité est l'autosuffisance totale. Seule l'eau est fournie quotidiennement mais doit être portée. Sans confort, nous devons courir avec un sac à dos chargé en moyenne de 10 kg. Ce sac c'est notre maison pendant 7 jours. Considérée comme l'une des courses les plus difficiles au monde elle se déroule dans le Sahara Sud Marocain. La chaleur, 40 à 50° en plein soleil, le froid, 3 à 5° la nuit et les tempêtes de sables y contribuent. Le terrain aussi : dunes de sable atteignant 300 mètres, plateaux caillouteux, oueds asséchés, palmeraies, petites montagnes. Tout y est redoutable pour sa santé.

Le Mag : Depuis quand le fais tu

Guillaume (L'Orange Bleue) : Ce sera ma 2^{ème} participation avec 2009. A part cela j'ai couru une quinzaine de marathons et différentes courses dites « ultra ». Je cours par défi mais aussi pour découvrir, pour partager, pour apprendre des autres...

Le Mag : Quelle condition physique dois tu avoir et comment te prépares tu ?

Guillaume (L'Orange Bleue) : Je travaille surtout l'endurance donc de longues sorties de 1h30 à 3h. Pour la préparation au MDS c'est

plus de 1000 km de course à pied concentrés sur les 10 dernières semaines dont 1/3 chargé avec un sac à dos de 3 à 8 kg. Là bas il n'y aura pas de douches, pas de wc, pas de masseurs ! La seule chose qu'on ne peut-pas préparer c'est le choc thermique en arrivant dans le désert qui est dur à encaisser... Ici on s'entraîne en plein hiver !

Le Mag : Au delà du « dépassement » sportif, que cela t'apporte t-il ?

Guillaume (L'Orange Bleue) : Les valeurs de ce type de course et la pédagogie transposable dans notre vie de tous les jours. Il n'y a pas de satisfaction sans effort, la reconnaissance de soi et des autres, l'écologie, les notions de solidarité et de partage, l'humilité face à la nature et sa rudesse... Tout cela a un sens là-bas. Il y aura 1050 coureurs, 43 nations représentées. Et je peux vous dire que cette course individuelle où personne ne se connaît au départ devient vite un combat collectif. Les derniers sont les plus applaudis à la fin de chaque étape... Les premiers n'ont aucun gain financier... Ce qui compte c'est arriver au bout. Tu apprends là bas que la valeur d'un homme seul est nulle. Ce qui compte c'est l'esprit d'équipe. Dijon ville de sports collectifs devrait s'en inspirer...

Départ de la course dimanche 4 avril, arrivée samedi 10 avril. Vous pouvez suivre Guillaume par traçabilité GPS en live durant toute la course sur le site www.darbaroud.com (guillaume charbonneau – dossier 76) ou aller sur son blog pour en savoir plus :

www.guillaume-charbonneau-marathondessables.com