

Ultra Trail Atlas Toubkal

Respect !

A MOINS DE 3H D'AVION, LE HAUT ATLAS MAROCAIN OFFRE UN TERRAIN DE TRAIL FABULEUX DONT LES ORGANISATEURS DE L'ULTRA TRAIL ATLAS TOUBKAL NOUS ONT OUVERT LES PORTES, DANS LE RESPECT TOTAL DU SITE ET DE SES HABITANTS.

Texte et photos d'Isabelle Guillot

Respect ! C'est la principale devise des organisateurs face à l'environnement naturel et humain de ces hauts lieux du Parc National du Toubkal en plein cœur du Haut Atlas... C'est aussi la première exclamation qui vient à l'esprit, face au travail de fond qu'il faut effectuer pour installer un ultra trail dans le paysage marocain et français, voire européen. A son arrivée à Marrakech par l'avion de son choix, chaque participant est ainsi accueilli et acheminé en voiture à Oukaïmeden, la plus haute station de ski d'Afrique, située à 2 600m d'altitude avec un sommet des pistes à 3 200m : on n'a donc aucune crainte à avoir de souffrir de la chaleur bien que l'on soit au Maroc, et ce même en plein été ! Les nuits sont même parfois très fraîches, et la fête de cérémonie de clôture sous la grande tente berbère montée pour l'occasion, n'a pas échappé à cet aléa...

Babouches, mocassins et autres rangers...

Sur la ligne de départ, des équipements très disparates, allant du total look du trailer avec GPS, casquette saharienne, bâtons télescopiques, accessoires de contention et sac à dos dernier cri, jusqu'au pantalon de velours côtelé, chemise en lainage, mocassins, et sachet plastique pour transporter quelques vivres. Quelques baroudeurs habitués des courses en Afrique ont pensé à apporter les runnings dont ils ne servent plus, d'autres regrettent d'être arrivés les mains vides en constatant avec quel équipement les coureurs locaux vont tenter d'effectuer ces 45km ! Mais dès le signal, ces derniers détalent comme si la ligne d'arrivée se situait à quelques centaines de mètres. Mohamad Ahansal, invité de marque de dernière minute, prend quant à lui un départ très raisonnable tout en discutant avec d'autres concurrents. En tant que multiple vainqueur du Marathon des Sables, il est expert dans la gestion de l'effort au long cours et il est simplement là pour une longue sortie d'entraînement. Au bout de 500m, il accélère tout de même son rythme pour rejoindre progressivement la tête de course... Qui sait si un futur champion ne se cache pas parmi ces montagnards, habitués à parcourir les chemins escarpés d'altitude depuis leur plus tendre enfance ? La piste 4x4 monte dans la caillasse jusqu'à 3 000m d'altitude, puis plonge en lacets vers les villages et leurs oasis verdoyantes au fond de la vallée.

Pas de photos !

Les femmes sont magnifiques dans leurs robes chatoyantes, mais elles refusent obstinément de se faire photographier et insister provoquerait leur fureur... Dommage, on essaiera de stocker ces images dans un coin du cerveau, et on se contentera de vues générales des villages aux toits plats, étagés sur les pentes tout comme les cultures en terrasses. Après

« Quelques baroudeurs habitués des courses en Afrique ont pensé à apporter les runnings dont ils ne servent plus, d'autres regrettent d'être arrivés les mains vides en constatant avec quel équipement les coureurs locaux vont effectuer ces 45km »



RICHARD COLSON, CO-ORGANISATEUR

« A travers l'association Sport Nature et développement, nous sommes trois à la tête de l'organisation de l'UTAT : Cyril qui vit à Marrakech et s'occupe des autorisations et de la logistique locale, Brice (médecin) en charge de la sécurité et du médical, et moi qui gère surtout la promotion de l'épreuve et les inscriptions.

Faisant partie de l'organisation de la Transmarocaine, nous avons constaté la perte de vitesse des raids multisports et l'essor du trail. L'Atlas étant un terrain de jeu privilégié pour cette activité, nous avons eu l'idée d'y créer un ultra dans le Parc National du Toubkal, et comme lieu de départ, nous avons choisi Oukaïmeden pour son altitude élevée et les grands espaces qu'offre cette station, plutôt qu'Imilil qui est hyper touristique en tant que départ pour l'ascension du Jbel Toubkal, un petit Chamonix marocain en quelque sorte... Ici, nous sentons que nous apportons vraiment un plus pour le site en basse saison, et si l'UTAT prend de l'essor, nous n'aurons pas de problème de place ni d'hébergement car il y a 3 ou 4 hôtels surtout fréquentés l'hiver, et les 160 lits du chalet du CAF. De plus, l'aspect haute altitude et la proximité de Marrakech, nous semblent des atouts non négligeables.

Pour un total d'environ 500€, les participants peuvent ainsi s'offrir un trail totalement dépaysant

En 2009, nous avons placé la première édition début octobre. Cette année, nous avons testé la période de début juillet qui semblait mieux convenir à nos partenaires, mais pour 2011, nous pensons fortement à revenir à notre première date. La décision n'est pas prise, nous devons faire le bilan et nous concerter. Nous avons aussi un projet de partenariat entre les Parcs Nationaux du Mercantour et du Toubkal qui présentent quelques points communs, dont un patrimoine de nombreuses peintures rupestres. Au niveau de la promotion de l'UTAT, nous allons élargir notre champ d'action à l'Europe, avec en particulier l'Espagne et le Portugal, ainsi que les pays britanniques. Nous allons aussi mieux communiquer au Maroc, notamment auprès des résidents étrangers, mais pas seulement car le pays recèle un fort potentiel de bon coureurs. En cela, la victoire de Mohamad Ahansal cette année est un gros atout pour la reconnaissance de notre épreuve ici. Il est de tout de même paradoxal que l'on doive refuser du monde sur certains ultra trails, et que d'autres peinent à trouver des participants sur de magnifiques parcours et des organisations sérieuses. L'an prochain, on souhaite prendre de l'essor en remettant le 105km, en conservant le 20km, et en proposant deux formules pour le 45km : le trail classique ou une rando sur deux jours avec nuit en gîte. Cela vaut le coup d'amener sa famille ici, et d'envisager une arrivée au moins deux nuits avant l'épreuve pour s'acclimater un peu à la haute altitude. »



CYRILLE SISMONDINI, CO-ORGANISATEUR

vit à Marrakech, responsable des contacts avec les autorités marocaines et les partenaires locaux

« L'un des objectifs de cette édition, était de créer un noyau solide d'organisation. Nous devons tester notre capacité à travailler à plusieurs, avec des parcours professionnels très différents, pour une complémentarité efficace. Nous prenons appui sur nos proches, des personnes en qui nous avons toute confiance. Chacun d'entre eux amène ensuite un ou deux amis sur lesquels on peut aussi s'appuyer. Nous nous posons pleins de questions : Nous savons que dans l'Atlas, nous avons un environnement naturel, sportif et culturel idéal, mais nous avons besoin d'un retour des coureurs pour être sûrs de répondre à leurs attentes. Nous aimerions pouvoir faire les choses en grand, pour faire prendre de l'essor à l'UTAT, mais nous avons besoin d'appuis au Maroc. Nous essayons d'ailleurs d'impliquer fortement le pays dans l'organisation, en achetant la plupart des choses sur place (produits locaux sur les ravitos, etc.), en faisant travailler les populations locales (gîtes, guides, cuisiniers, muletiers, musiciens, etc.), et en incitant les habitants des villages traversés à participer à l'épreuve. Nous sommes aussi prêts à les aider à mettre en place des formations d'accompagnateurs en montagne vraiment adaptées à la région, mais nous avançons sur la pointe des pieds, en faisant nôtre la devise : « Le bien ne fait pas de bruit, et le bruit ne fait pas de bien. » Je vis ici depuis 4 ans et je commence à être reconnu comme interlocuteur par les autorités locales pour tout ce qui concerne les activités sportives de pleine nature. On m'a ainsi récemment consulté sur une organisation de course VTT. Ici, le contact humain est aussi important que les règles écrites et il faut laisser le temps au temps, mais nous avons tous les atouts pour mettre sur pied un magnifique ultra trail ! »

Ultra Trail Atlas Toubkal



un long cheminement en fond de vallée où il faut être vigilant pour rester sur le bon sentier, et un passage très chaleureux au ravitaillement liquide du gîte où certains bénévoles ont passé la nuit, commence la montée redoutée de 1 300m de dénivelé qui nous mène à plus de 3 200m d'altitude. Au passage du col, le médecin a prévu une bouteille d'oxygène que certains concurrents ont utilisée. Tout en bas, au village de Tacheddirt se situe le ravitaillement tant attendu du 34^e km, avec sa pâte de dattes, ses biscuits salés locaux, et tous les enfants réunis en spectateurs attentifs et enthousiastes. Vient ensuite la dernière montée : seulement 900m de dénivelé, mais très raide et très rocheuse. Les 5 derniers kilomètres en descente et faux plats semblent interminables pour les jambes fatiguées. A l'arrivée, un concurrent, très déçu avant le départ de l'annulation de dernière minute du 105km, reconnaît épuisé, qu'il aurait eu du mal à poursuivre au-delà de ces 45km très exigeants bouclés en près de 10h ! Il ne se présentera d'ailleurs pas le lendemain au départ du 20km pour participer au challenge sur les deux courses, proposé par l'organisation afin de compenser cette annulation, et qui séduira seulement huit courageux. »



TÉMOIGNAGE

Jean-Claude Thouret, 63 ans, l'un des trois médecins de l'épreuve

« C'est pour le dépaysement et la convivialité avec les organisateurs et les participants, que j'ai accepté d'intervenir sur l'UTAT. Il faut dire que mon fils Brice, autre médecin de la course, fait partie du trio organisateur... Auparavant, j'avais déjà été médecin de la Transmarocaine (Raid multisports se déroulant sur une semaine au mois de mars) où j'ai aussi fait « vélo balai », du Grand Prix Formule 1 de Monaco, du Rallye de Monte Carlo, du Tour de France Auto, et de diverses courses de VTT. Sur le Raid de la Transmarocaine, je n'ai paradoxalement jamais eu à soigner de pépins plus graves que des plaies nécessitant quelques points de suture. Il faut dire que sur ce genre d'épreuve, il y a en gros une dizaine d'équipes qui jouent le podium, une vingtaine qui sont motivées par la performance, et une dernière dizaine venues là principalement pour la découverte, le tourisme et la convivialité. On retrouve d'ailleurs les mêmes proportions de ce schéma, en individuel dans la plupart des trails. L'an dernier, sur le 105km, j'ai surtout vu beaucoup d'ampoules et de fatigue sur des arrivées s'échelonnant entre 17 et 32h. L'un des concurrents était tellement épuisé qu'il ne voyait pas l'arrivée ! Cette année, le 105km est annulé, et pour moi, ce n'est pas une mauvaise chose, car l'effort est vraiment poussé à l'extrême sur ces distances. J'estime qu'au-delà du marathon, les gens se détruisent, surtout après un certain âge et de surcroît lorsqu'ils sont en surpoids. Il faut en tous cas traiter ses pieds avec une crème adaptée la veille et le jour de l'épreuve, et boire une gorgée environ tous les quarts d'heure. En sport, on doit bien sûr se faire un peu « mal », mais ne pas aller au-delà de certaines limites en course à pied. Par contre, le vélo et la natation qui sont des sports portés, on peut en faire très vieux ! »

UN QG AU CAF !

Le chalet refuge CAF d'Oukaïmeden sert de QG à l'organisation de l'UTAT et d'hébergement à la plupart des participants. Créé en 1946 avant l'Indépendance, le Club Alpin Français de Casablanca est une association marocaine à but non lucratif, membre à part entière de la fédération des Clubs Alpins Français. Les CAF de Casablanca (et ses sous-sections de Tanger et d'Agadir) et de Rabat, sont les seuls situés en dehors de France. Cela tient aux liens historiques qui lient la France et le Maroc. Le chalet de l'Oukaïmeden est l'un des cinq refuges CAF du Massif de l'Atlas.



Michèle Minet, gérante de ce chalet refuge depuis 24 ans

« Pour vivre ici, il faut aimer la nature ! Je vis au Maroc depuis 36 ans. Je suis montée ici pour tenir ce chalet avec mon mari et lorsqu'il est décédé, j'ai continué toute seule. Je suis gérante salariée en hiver où on accueille beaucoup de skieurs résidant au Maroc, ainsi que des classes de neige des établissements scolaires français du Maroc. Au printemps, on reçoit aussi des classes vertes. L'été, je suis en gestion libre et je suis très occupée à la cuisine, ainsi qu'avec divers travaux de couture et d'entretien du chalet. Il a été construit en 1936 et agrandi en 71, pour arriver à une capacité totale de 160 lits. Tout se passe très bien avec les coureurs et les organisateurs de l'UTAT dont j'apprécie la bonne humeur et la convivialité. Je fais tout mon possible pour satisfaire leurs besoins les plus spécifiques. »



MOHAMAD AHANSAL,

Le vainqueur du 45km, 37 ans, 4 fois vainqueur du Marathon des Sables dont il détient le record, et 7 fois 2^e derrière son frère Lahcen.

« Je fais actuellement un stage d'entraînement en altitude de 10 jours ici à Oukaïmeden où je loue un

petit appartement. Lors de l'un de mes footings, l'un des organisateurs de l'UTAT, dont j'avais fait la connaissance à la Transmarocaine, est venu me demander si je ne voulais pas participer au 45km. J'ai accepté par amitié, cela m'a fait une sortie un peu plus longue que ce que j'avais prévu initialement, car je suis actuellement en reprise. J'avais en effet coupé depuis le 16 mai où j'ai participé à un marathon en Allemagne. Je prépare maintenant le Swiss Alpine Marathon de Davos. Sinon, je suis guide accompagnateur de treks, l'été dans le Haut Atlas et l'hiver dans les déserts du sud marocain. J'envisage d'organiser des stages de trail sur mes parcours de trek, mais en couplant deux étapes en une par exemple. Avec mon frère Lahcen, nous organisons aussi le Marathon de Zagora, qui comporte seulement 5km de route au départ, puis part dans le désert avec 350m de dénivelé. La 7^e édition aura lieu le 31 décembre pour une superbe fin d'année au soleil. »



A découvrir à Oukaïmeden :

- Côté historique, des peintures rupestres sont dispersées sur le site, parfois au milieu des habitations, représentant des bovidés, des éléphants, des roues solaires, et des poignards datant de l'âge de bronze, soit environ 2100 ans avant JC.
- Au sommet de la station, à 3260m d'altitude, une table d'orientation vous permettra de vous repérer dans tout le massif, et notamment d'admirer son point culminant le Jbel Toubkal (4167m).

RÉSULTATS

45km (3000m D+/-)	
1 Mohamad Ahansal	4h56mn50s
2 Sébastien Camus	5h27mn52s
3 Mustapha Ait Mbabek	5h59mn37s
1F Isabelle Guillot	7h54mn35s
25km (1200m D+/-)	
1 Aurik El Houssain	2h57mn00s
2 Alexis Chiquet	3h07mn40s
3 Brahim Idali	3h10mn36s
1F Hélène Pecqueur	5h19mn20s