

Centre d'escalade  
**HORIZON**

**ROC**

**ESCALADE**

- escalade libre
- cours d'initiation et perfectionnement
- essais
- activités pour les groupes
- programmes corporatifs
- fêtes d'enfant

**Programme jeunesse**

**INSCRIPTIONS DÈS MAINTENANT**  
Début prochaine session  
**19 sept 09**

- cours parents-enfants (10 ans et plus)
- cours de session (5-16 ans)  
sécurité-connaissances de l'équipement  
habiletés motrices- carnet de progression  
initiation à la compétition-huit niveaux
- équipe de compétition

**Maintenant aussi PARCOURS**  
acrobatique intérieur

- Ponts suspendus
- cables, tonneaux, billots...
- tyrolienne de 25 m

le tout sur une ligne de vie continue pour plus de sécurité

**Les plus hauts standards de sécurité et de compétence dans l'encadrement de l'escalade**

Centre d'escalade HORIZON ROC  
2350 Dickson, Montréal (métro l'Assomption)  
[www.horizonroc.com](http://www.horizonroc.com)  
**(514) 899-5000**



© Collection personnelle Christian Vachon

# LE CONQUÉRANT DU DÉSERT

par Sybille Pluvinage

Le Marathon des Sables est réputé pour être la course la plus difficile au monde. Six étapes et 240 km dans le désert marocain où les participants transportent toute leur nourriture et le matériel de survie. Seule l'eau est fournie. Le Québécois **Christian Vachon** était sur la ligne de départ pour la plus récente édition de cette course qui mène au bout de la souffrance.

Dans un environnement composé de dunes, de montagnes arides, de sentiers boueux et de champs de roches, les coureurs doivent évaluer intelligemment leur effort durant cette semaine infernale de course où les températures avoisinent les 50 degrés Celsius. Le poids limité du sac à dos impose le recours à une alimentation lyophilisée, composée de gels et de barres énergétiques.

« La difficulté est de toujours garder assez d'énergie, de jour comme de nuit, pour pouvoir continuer », explique Christian Vachon. « À cause des restrictions et des conditions climatiques, on n'arrive jamais à manger, boire ou se reposer assez pour affronter un tel parcours. Malgré les carences, il faut pourtant persévérer! »

Au matin du 30 mars 2009, un peloton de 812 coureurs gonflés à bloc s'élance à l'assaut du désert du Maroc. À un rythme d'enfer, Christian Vachon affronte les premières dunes et s'installe provisoirement au 22<sup>e</sup> rang du classement général. Pas mal pour ce coureur de Magog qui s'entraîne depuis longtemps pour cette course. « Une telle compétition ne se prépare pas en une ou deux semaines. Plus des deux tiers de la réussite au Marathon des Sables se doivent à une préparation adéquate. »

Pendant six mois, le marathonien a respecté un programme d'entraînement consistant à courir de plus en plus longtemps (parfois jusqu'à 220 km par semaine), en transportant un sac à dos de plusieurs kilos. Il a également adopté une alimentation de « sportif » pour augmenter ses réserves énergétiques, ses apports en minéraux et en vitamines. Et il a étudié minutieusement le contenu de son sac à dos : « À la ligne de départ, mon sac pesait 7,5 kg. Pour respecter ce poids, j'ai dû faire des choix judicieux de nourriture et de matériel », dit-il.

Enfin, mais surtout, c'est la préparation mentale qui permet à Christian Vachon d'abattre tous ces kilomètres. « Le Marathon des Sables, c'est une épreuve psychologique face à la douleur. Il n'y a pas une heure qui passe pendant la course où tu ne souffres pas ». Avec la chaleur, l'effort et le sable, les pieds enflent et les jambes font mal. « Lorsque tu sors de ton sac de couchage le matin, tu as l'impression que tu ne pourras jamais rentrer dans tes chaussures et recommencer à courir. Et pourtant, tu le fais! »

Pendant six mois, Christian Vachon s'est répété des milliers de fois qu'il allait avoir mal, qu'il n'était pas au bout de ses peines et que, quoi qu'il arrive, il devait continuer. « Même malade, épuisé et à bout de nerfs, je continuais à

courir. Ce qui m'a aidé, c'est de penser à mon fils d'un an et demi qui ne cesse de dire : « Non papa, tu n'abandonnes pas ». Je me suis répété cette phrase durant des heures quand je souffrais. »

Chaque année, des centaines de coureurs provenant des quatre coins de la planète participent au Marathon des Sables. Certains viennent y faire un deuil (un concurrent a amené les cendres de son père pour les répandre dans le désert), d'autres courent pour une bonne cause ou pour dépasser leurs propres limites. Pour tous, cette destination représente un moment magique dans leur vie. Pour Christian Vachon, l'épreuve représente une véritable réalisation de soi, tant physiquement que psychologiquement. « Je veux montrer aux jeunes qu'il est permis de rêver et qu'avec de la détermination, de la persévérance, de bonnes habitudes de vie et de l'activité physique, il est possible de se réaliser dans la vie », dit-il.

Le coureur gardera des souvenirs inoubliables de l'entraide entre les concurrents : « Lors de la troisième étape, un parcours de 91 km, j'ai manqué d'eau pendant près d'une heure. Je me déshydratais rapidement à cause du soleil et je suis tombé malade. Je ne pouvais plus manger ni avancer sans vomir. Je me voyais déjà abandonner lorsqu'un concurrent suédois s'est

« Le Marathon des Sables, c'est une épreuve psychologique face à la douleur. Il n'y a pas une heure qui passe pendant la course où tu ne souffres pas » - Christian Vachon

arrêté pour m'aider. Il m'a donné un peu de son eau et de sa nourriture et m'a encouragé à continuer sans arrêt pendant 25 km. Peu de temps après, alors que le soleil était déjà couché depuis un moment, j'ai repris mes forces mais ce fut au tour du Suédois de perdre son énergie. Il restait encore 25 km à parcourir et un énorme champ de roches à traverser. Ensemble, nous avons réussi à terminer cette course qui fut sans doute la plus difficile de ma vie. »

Deux jours plus tard, épuisé et souffrant, Christian Vachon aurait voulu arrêter le temps à quelques centaines de mètres de la ligne d'arrivée : c'était à la fois le moment le plus douloureux physiquement et le plus heureux de toute sa vie. Cet instant ultime dont il a rêvé était à portée de main. Il a franchi la ligne d'arrivée en 21<sup>e</sup> position. Éreinté, il se sent pourtant prêt à relever un autre de ces défis démesurés. ◀