

Voici un dossier informatif en rapport avec le texte narratif « Merwan, le prince du vent » que tu as dû lire.

Lis-le et réponds ensuite aux questions. Il n'est pas utile d'imprimer ces textes, il te suffit de noter le numéro des questions et ta réponse puis de t'autocorriger avec le correctif que tu recevras ensuite.

DOSSIER INFORMATIF

DOCUMENT 1

LE MARATHON DES SABLES

HISTORIQUE



1984 À 28 ans, Patrick Bauer décide de rejoindre le Sahara afin de parcourir à pied, en solitaire, 350 km d'un désert inhabité où il ne rencontrera ni village, ni oasis, ni point d'eau. C'est en autonomie totale, avec un sac à dos de 35 kg contenant eau et nourriture, qu'il a pris le départ de cette traversée qui durera 12 jours. C'est le point de départ de ce qui va devenir le MARATHON DES SABLES.

1986 Naissance du premier MARATHON DES SABLES dans le Sahara marocain. Les 23 pionniers

qui prennent le départ n'imaginent pas que leurs empreintes marquent la naissance d'une épreuve mythique, devenue aujourd'hui incontournable dans le calendrier des grands

rendez-vous de sport-aventure. La création d'une compétition non mécanique dans les sables marocains offre de nouvelles perspectives aux coureurs aventuriers.

1987 Naissance du logo MARATHON DES SABLES : le visage d'un coureur recouvert par un chèche, les yeux protégés par une paire de lunettes et la pipette de sa gourde serrée entre les dents.

1989 170 concurrents prennent le départ de la course.

1991 La guerre du Golfe pénalise le MARATHON DES SABLES, les partenaires financiers se rétractent.

1992 Un même et unique règlement pour tous. Mise en place des contrôles draconiens inopinés, pour s'assurer que chaque participant transporte bien tout son matériel d'un bout à l'autre de la course. Une charte de trente points est établie.

1995 10^e anniversaire. Depuis le début plus de 1500 hommes et femmes ont marqué le désert de leurs foulées et de leurs passions. Mise en place d'une pompe à eau pour les habitants du village de Ighef n'rifi (sud d'Er-Rachidia) – une idée d'un concurrent Gilles Flamant, soutenu par Rolland Barthes et Patrick Bauer. Un succès qui sera réitéré.

1999 Un hôpital mobile sur le MDS voit le jour. Une trentaine de praticiens de terrain, médecins et infirmiers rejoignent la caravane.

2000 Internet fait son entrée dans le grand village du MDS. L'organisation décide de retransmettre en direct, jour après jour, les textes et les photographies de la course. Les concurrents peuvent communiquer avec les leurs et recevoir des messages d'encouragement.

2001 Pour la première fois la grande étape, traditionnellement appelée « La 70 », passe la barre des 80 km pour atteindre 82 km. Le seuil de 240 km est également franchi puisque le 16^e MDS fera 243 km. Pour la 1^{re} fois aussi il n'y a que des Marocains sur le podium.

2002 Cette édition est marquée par une tempête de sable, vent de face, qui dure toute la semaine.

2005 La Luxembourgeoise Simone Kayser est la première femme à emporter 3 MDS. En 2012, elle est égalée par Laurence Klein. Pour cette 20^e édition, on dépasse pour la 1^{re} fois les 700 coureurs avec 777 coureurs au départ.

2006 Un vent qui dessèche et une hygrométrie très élevée font des dégâts sur les organismes. Malgré des dotations d'eau supplémentaire, les abandons se multiplient.

2009 Le MARATHON DES SABLES est perturbé par des crues inédites au Maroc. La 1^{re} et la 6^e étape n'ont pu avoir lieu. L'organisation, pour éviter les zones inondées, doit improviser au jour le jour de nouvelles étapes. Lors de la remise des prix, les deux vainqueurs avouent avoir disputé là leur plus dur MDS. C'était pourtant le plus court : 202 km.

2010 Pour sa 25^e édition, le chiffre de participation atteint son record avec 1 013 participants. Ce sera le plus long MARATHON DES SABLES. Soit 250 kilomètres avec un parcours considéré par les anciens comme le plus difficile jamais élaboré. L'association SOLIDARITÉ MARATHON DES SABLES est créée. L'objectif : développer des projets en faveur de l'enfance et des populations défavorisées dans les domaines de la santé, de l'éducation et du développement durable au Maroc.

2013 Au départ 1 027 compétiteurs, nouveau record de participation. Nouveauté : une dernière étape "Charity" parrainée par l'UNICEF à travers les dunes de Merzouga a conclu cette édition. Sur le plan humain, tous les finishers ont aujourd'hui gagné leur pari fou.

2014 Au départ 1 029 compétiteurs. Vainqueur en 2011, le Marocain Rachid El Morabity (MAR) remporte le classement général. Chez les femmes, une autre Américaine s'impose avec Nikki Kimball. Grande star de l'athlétisme, le Marocain Hicham El Guerrouj sera au départ de l'étape Charity Unicef du samedi.

LE MARATHON DES SABLES

EXTRAIT DU RÈGLEMENT 2018

ART. 1 : ORGANISATION

ATLANTIDE ORGANISATION INTERNATIONALE organise le 33^e MARATHON DES SABLES qui se déroulera du 06 au 16 avril 2018 dans le Sahara Sud marocain. Cette 33^e édition se déroulera sous l'égide du MINISTÈRE DU TOURISME MAROCAIN et réunira environ 1 300 participants.

ART. 2 : DÉFINITION DE LA COMPÉTITION

Le 33^e MARATHON DES SABLES est une course à pied, ouverte aux marcheurs, par étapes, en autosuffisance alimentaire et en allure libre sur une distance de 250 kilomètres environ, avec obligation pour chaque concurrent de porter son équipement (nourriture et matériel obligatoires).

ART. 3 : PRESCRIPTIONS GÉNÉRALES

Le 33^e MARATHON DES SABLES se déroulera en conformité avec le règlement de l'épreuve et de ses annexes (road book,...) auxquels tous les concurrents s'engagent à se soumettre par le seul fait de leur inscription.

ART. 4 : CONDITIONS D'ADMISSION DES CONCURRENTS

Est admis comme concurrent toute personne majeure, de toute nationalité, répondant aux exigences du présent règlement et titulaire du certificat médical de l'organisation attestant son aptitude à l'épreuve ainsi qu'un électrocardiogramme de repos et son tracé.

Les adolescents âgés de 16 ans et plus pourront prétendre à une participation au 33^e MARATHON DES SABLES sous réserve de l'accord préalable d'ATLANTIDE ORGANISATION INTERNATIONALE, ainsi que de l'autorisation signée des parents, tuteurs ou organismes officiels ayant la charge ou la responsabilité de ceux-ci. Ils devront répondre aux mêmes exigences mentionnées dans ce présent règlement.

En raison de la spécificité du déroulement de la course (autosuffisance alimentaire, règlement course) aucun accompagnant ne sera accepté sur l'épreuve.

ART. 6 : PROGRAMME DE L'ÉPREUVE

06 avril : Départ avion Paris/Maroc, transfert bivouac.

07 avril : Vérifications techniques, administratives et médicales.

08 au 13 avril : Étapes chronométrées en autosuffisance alimentaire.

14 avril : Étape "Solidarité" chronométrée et qualifiante en autosuffisance alimentaire.

15 avril : Journée libre.

16 avril : Retour avion Maroc/Paris.



LE MARATHON DES SABLES

TRUCS ET ASTUCES

LE SULTAN MARATHON DES SABLES EST UNE COURSE DE GESTION

Il faut pendant une semaine gérer son effort, son alimentation et ses besoins hydriques. "Gérer sa course, c'est réussir sa course". C'est une épreuve sportive de haut niveau, elle se déroule dans le Sud Marocain à une période où la température peut avoisiner les 50 degrés en plein soleil. Par la nature des terrains traversés, l'organisme dans son ensemble est mis à haute contribution et il nous a semblé utile, forts de l'expérience acquise par les médecins les années précédentes, de pouvoir vous conseiller afin d'éviter certaines erreurs et surtout afin d'envisager des préparatifs efficaces pour cette "aventure d'exception".

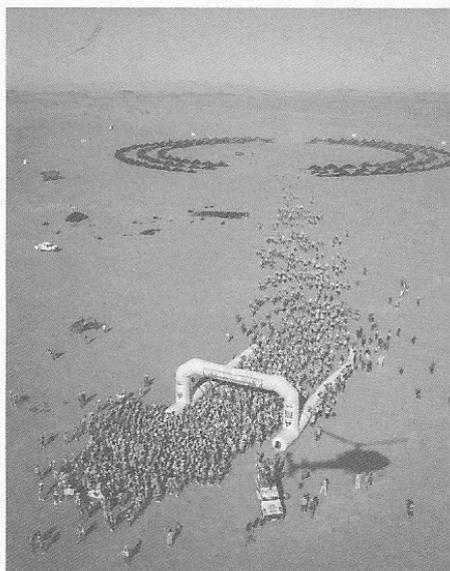
NOURRITURE

Prévoir la nourriture depuis le 1^{er} jour de course, dès le petit-déjeuner, jusqu'au déjeuner de la dernière étape qui sera le dernier repas en autosuffisance alimentaire. Prévoir tous les repas à prendre entre ces deux dates. Les aliments lyophilisés sont recommandés. Calculez les k/calories : 3 000 à 4 000 sont nécessaires par jour ; suivant les individus. Avec les barres énergétiques ce sera la base de l'alimentation.

L'autosuffisance commence dès le petit-déjeuner de la 1^{re} étape.

La nourriture est à sélectionner soigneusement.

Là encore, le poids des préparations entre en ligne de compte. De très nombreux aliments existent actuellement sous forme lyophilisée et leur encombrement les destine particulièrement à ce genre d'aventure. Dans les plans de repas, il est indispensable de prévoir un petit déjeuner calorique, des collations espacées toutes les 20 à 30 minutes pendant la course, à base de produits très énergétiques. Bien évidemment, le repas du soir supplée la déperdition calorique de la journée.



Pour être plus pratique : en dehors des repas pris avant et après la course, les fruits secs, les pâtes de fruits, les barres chocolatées ou énergétiques conviennent parfaitement pendant l'effort. L'eau de boisson distribuée le matin puis aux points de contrôle est indispensable pour compenser la déperdition hydrique importante occasionnée par des températures

extrêmes. À la fin de l'épreuve du jour, une boisson énergétique à base de glucose et de sels minéraux, accélère la reconstitution des réserves de l'organisme, et donc la récupération physique.

EAU

120 000 litres d'eau sont consommés sur la course, l'apport hydrique se situe au minimum entre 6 et 7 litres pour 24 heures. Une quantité d'eau par étape est distribuée au départ, aux points de contrôles et à l'arrivée. Cette eau doit être gérée d'un départ d'étape à un autre. Le repas du matin se fait avec l'eau de la veille. Étape "Non-stop" sur certains points de contrôle, choix entre 1,5 ou 3 litres. Si le concurrent prend 1,5 litre au lieu des 3 litres disponibles, il ne pourra pas les récupérer à l'arrivée. Par contre, tout le monde recevra 4,5 litres d'eau au bivouac. Rappel : les bouteilles portent le numéro de dossard et il est interdit de jeter ses bouteilles vides sur le parcours. Ou la bouteille vide est échangée contre une pleine au contrôle ou elle est abandonnée au contrôle après avoir rempli les gourdes.

MATERIEL

Il peut vite entraîner un handicap insurmontable.

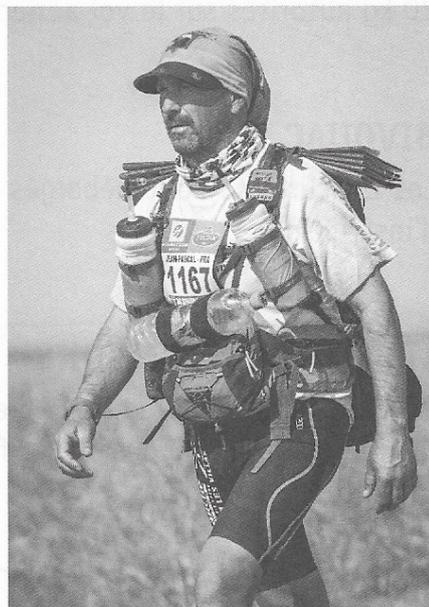
En autosuffisance alimentaire, tout doit être pesé au gramme près afin de ne pas transporter un matériel qui va rapidement se révéler être intransportable s'il n'est pas adapté à ses propres performances physiques. Pour le sac à dos : vérifier que son armature lors des frottements répétés sur les épaules ou sur le dos ne risque pas d'occasionner de blessures.

Réchaud

Il est conseillé d'être en possession d'un réchaud à pastilles d'alcool. Ne pas oublier les recharges ; sinon les repas seront mangés froids ! Pour des raisons de sécurité, les réchauds à gaz sont formellement interdits. Gare également aux vérifications très strictes du personnel de sécurité des aéroports.

Sac de couchage

Il fait partie du matériel obligatoire sous peine de pénalités. Après avoir dépensé beaucoup de calories et souffert de la chaleur, on a besoin d'un sac protégeant contre le froid de la nuit et permettant une récupération maximale. Notre conception du sac de couchage est très large. Cela va du petit sac ordinaire de camping au sac de haute montagne. Confort et chaleur contre volume et poids ; le concurrent doit faire le bon compromis.



Sac à dos

Le concurrent est seul responsable de son sac à dos et de son contenu. Ne le laissez pas traîner n'importe où, songez aux pénalités encourues en cas de disparition. Attention : certaines marques de sac à dos n'hésitent pas à déclarer que leur sac est adapté, voire recommandé pour le MDS. C'est faux, car ces sacs empêchent le positionnement correct du dossard.

Dossard

AOI impose que le dossard poitrine soit porté au milieu de la partie haute de la poitrine. Le choix du sac devra donc se faire en tenant compte de cette obligation.

Vêtements

La tenue vestimentaire a aussi son importance. Il faut marcher tête couverte pour éviter coup de soleil et coup de chaleur. Les vêtements les plus adaptés sont en coton blanc amples. Ils permettent une circulation d'air, diminuent les zones de frottement et limitent la déperdition hydrique. Pour les pieds, pas de secret, l'entraînement avant l'épreuve est le meilleur garant de leur bon état pendant la course. Ils sont le moteur du corps pendant toute la traversée et à ce titre il faut les préparer soigneusement. Pendant la course, ils sont soumis à des frottements continus et le traitement des ampoules le soir au bivouac, est le "pain quotidien" de l'équipe médicale. Prendre de quoi se couvrir après l'arrivée au bivouac ; les nuits sont parfois froides dans le désert.

Un bon sweat-shirt et un pantalon de jogging seront les bienvenus. Sans compter que des déplacements de nuit seront prévus pendant l'étape NON-STOP.

Bagages

Lors des voyages en avion, il est conseillé au concurrent de garder sac à dos, sac de couchage, chaussures et vêtements de course comme bagage à main. Le concurrent a besoin d'un sac à dos pour la course et d'un sac de voyage (ou valise) fermant à clef, pour y laisser ses effets personnels d'avant et après course. Pensez aux habits pour le vol aérien et pour l'après course ! Le poids des deux bagages ne doit pas dépasser les 20 kg autorisés sur le vol aérien.

BIVOUAC

Les concurrents sont hébergés sous des tentes numérotées et attribuées par bureau d'inscription.

TÉLÉCOMMUNICATIONS

Pendant toute la durée de l'épreuve, il sera possible de communiquer avec sponsors et famille en direct du désert par fax, par téléphone ou par email. Ceci grâce aux moyens satellites mis en place.

À SAVOIR

L'utilisation de guêtres peut être fort utile dans les passages de sable. Trop peu de concurrents se rendent chez un podologue afin de préparer leurs pieds ; c'est un tort que beaucoup regrettent après. Deux tailles supplémentaires et des modèles de chaussures larges au niveau des orteils permettront un meilleur confort lorsque les pieds gonfleront par la chaleur... ou par les pansements adhésifs.

Pas de pommade ou produits gras sur les zones de frottement (entre cuisses, mollets...). La poussière de sable en fait vite du papier de verre... Aie ! S'il n'est pas obligatoire, le vaccin du Tétanos peut mettre à l'abri d'infections sérieuses dues aux piqûres d'épines. Faire et défaire le sac à dos de très nombreuses fois à l'avance jusqu'à savoir où tout se range. La pompe aspivenin doit impérativement se trouver à portée de main. L'association sac à dos plus sac banane ventral permet d'équilibrer la charge.

Avant votre départ, il vous restera à vérifier :

- que vos vaccinations sont bien à jour.
- que votre bilan médical pratiqué auprès d'un spécialiste de médecine sportive ne contre-indique en rien votre participation à l'épreuve.

DOSSIER INFORMATIF

QUESTION

13

/3

Voici une fiche technique de l'édition 2018 du Marathon des Sables (MDS), une course à pied dans le désert.

Complète-la de façon à avoir une vision globale de l'épreuve.

13

Pays	_____
Mois	_____
Édition (quantième ?)	_____
Nombre de jours consacrés à la course	_____
Nombre de kilomètres parcourus en autosuffisance	_____

QUESTION

14

/1

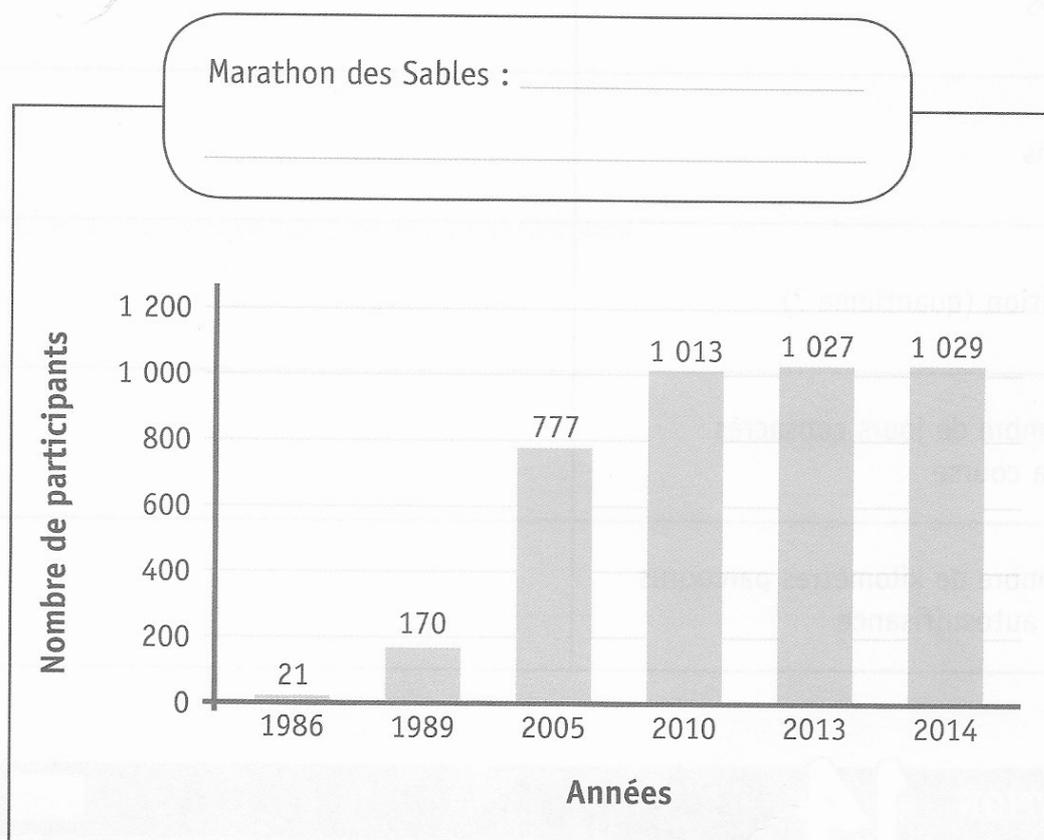
Dans l'article 2 du règlement, on parle d'« autosuffisance alimentaire ». En te fondant sur tout ce que tu viens d'apprendre, écris de quoi il s'agit.

14

Prends connaissance :

- du graphique ci-dessous qui pourrait illustrer un article de presse sur le Marathon des Sables ;
- des titres proposés.

a) Parmi les titres proposés ci-dessous, recopie celui qui pourrait convenir à ce graphique.

 15a


Titres :

- 1 Marathon des Sables : toujours plus de succès !
- 2 Marathon des Sables : moins de participation en 2014
- 3 Marathon des Sables : un nombre de participants stable depuis ses débuts
- 4 Marathon des Sables : le rendez-vous culte du sport-aventure

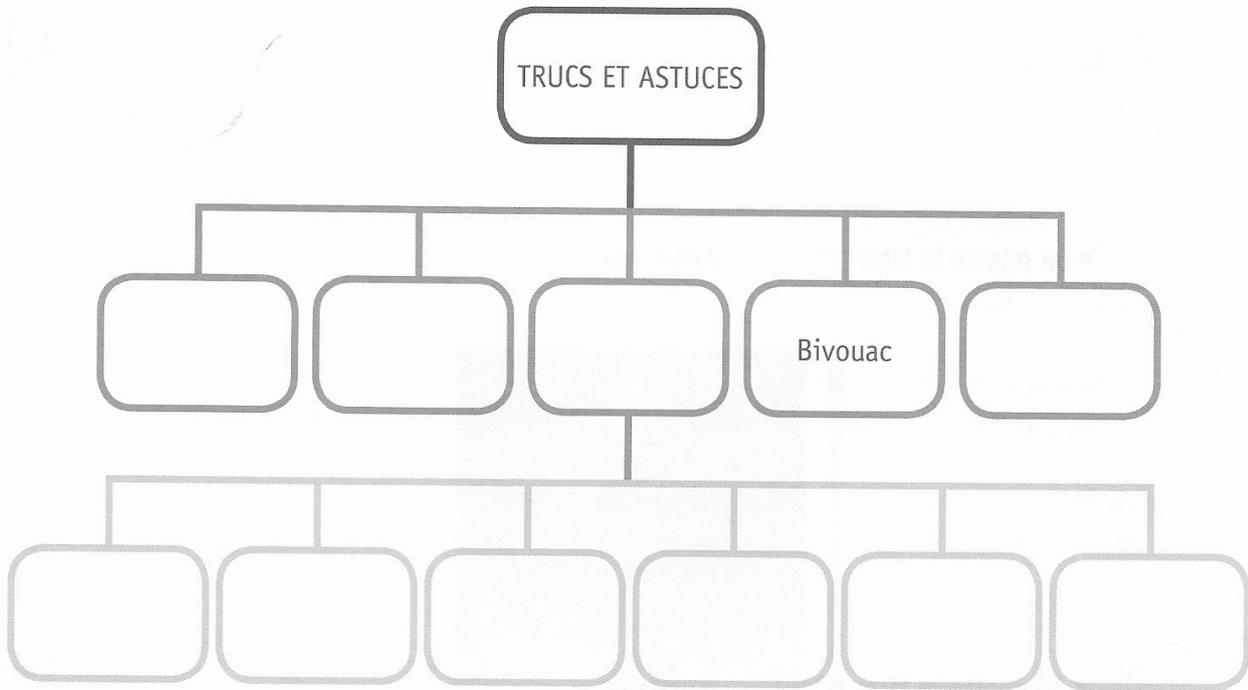
■ Je rejette le titre n° _____ parce que :

15b

■ Je rejette le titre n° _____ parce que :

■ Je rejette le titre n° _____ parce que :

Considère le 3^e document. Afin de préparer ta recherche d'informations, schématise-en l'organisation. Pour cela, complète le schéma proposé ci-dessous.

 16


Dans le document 3, tu peux lire :

L'eau de boisson distribuée le matin puis aux points de contrôle est indispensable pour compenser la déperdition hydrique importante occasionnée par des températures extrêmes.

En te servant du contexte, écris ce que signifie l'expression « la déperdition hydrique ».

 17

Voici une série de conseils formulés à l'intention des futurs participants, coche **les quatre** propositions qui sont en accord avec les « Trucs et Astuces » présentés dans les documents.

 18

- Boire entre 3 et 4 litres d'eau par jour.
- Choisir ses chaussures à la pointure habituelle.
- En dehors des repas, privilégier les fruits secs, les pâtes de fruits ou les barres énergétiques et chocolatées.
- Éviter les aliments déshydratés.
- Ne boire que de l'eau durant la durée du Marathon des Sables.
- Prendre, comme matériel, un réchaud au gaz, un sac de couchage, un sac à dos.
- Prévoir des pansements pour soigner les pieds et des pommades pour soigner les zones de frottement.
- Prévoir la nourriture nécessaire pour toute la durée de la course.
- Prévoir une pompe aspivenin facile d'accès.
- Se munir d'un vêtement chaud.

QUESTION

19

/1

Aujourd'hui, le Marathon des Sables n'est plus uniquement une épreuve à but sportif.

Cette affirmation est-elle exacte ?

Oui

Non

19

Justifie ta réponse (un élément).

QUESTION

20

/2

L'aventure du MDS est qualifiée d'exceptionnelle.

Donne deux caractéristiques qui justifient cette appellation.

20

Caractéristique 1 : _____

Caractéristique 2 : _____

Tu veux participer au Marathon des Sables, peux-tu t'y inscrire ?

Oui

Non

Justifie ta réponse.

21
