

INFORMATIONS PRATIQUES
MDS MAROC ATLANTIC COAST
2026

Table des matières

Introduction	4
Informations générales	5
Notre équipe.....	5
Liens utiles	6
La course	6
3 Distances	6
Type de terrain.....	6
Barrières horaires	6
Kit de course	6
Météo.....	6
Le Bivouac.....	7
Ravitaillement	7
Report possible	7
Le déroulement de notre aventure.....	8
Avant le départ.....	8
Compléter le dossier	8
Réserver votre billet d'avion	8
Acheter et tester le matériel.....	8
Acheter et tester la nourriture	8
Le Certificat médical	9
La préparation de notre corps	9
Les affaires à emporter	10
SAMEDI 24 JANVIER	13
Voyage aller.....	13
DIMANCHE 25 JANVIER.....	13
LUNDI 26 JANVIER	14
Bagage en conciergerie.....	14
Se rendre sur le lieu de la compétition.....	14
BRIEFING	14
Etape n°1	14
Nuit au bivouac	14
MARDI 27 JANVIER	14
Réveil.....	14
BRIEFING	14

Etape n°2	14
Nuit au bivouac	15
MERCREDI 28 JANVIER.....	15
Réveil.....	15
Journée de repos	15
Nuit au bivouac	15
JEUDI 29 JANVIER	15
Réveil.....	15
BRIEFING.....	15
Etape n°3	15
Retour à la base	15
Nuit à l'hôtel	15
VENDREDI 30 JANVIER.....	15
Remise des prix.....	15
Soirée de Gala.....	15
SAMEDI 31 JANVIER	16
Transfert vers aéroport.....	16
Voyage retour	16
Autres Informations.....	16
Boutique Bivouac.....	16
Serpents & Animaux.....	16
Tempête de sable.....	16
Contact	17
Exemple de nourriture.....	17

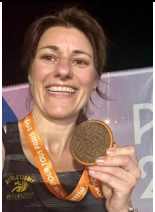


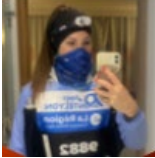




Introduction

Nous avons toutes et tous décidé de tenter cette aventure qui nous offrira assurément tant d'images, de couleurs et d'émotions. Cette aventure physique est aussi une aventure humaine, avec nous-même en premier lieu mais aussi avec tant d'autres personnalités à découvrir. Afin que la richesse de cette aventure ne soit pas entravée par quelques désagréments, je vous ai rédigé ce guide pratique à partir de toutes les informations que j'ai pu glanées ici ou là.

Informations générales

Notre équipe

Il faudra donner un nom à cette équipe que nous puissions tous l'indiquer sur notre espace MDS.

Alexandra GUENOUN		<p>Un gros mental qui lui a déjà permis de faire l'ECOTRAIL d'OSLO.</p> <p>La seule parmi nous qui a fait les JO (marathon pour tous mais quand même !!!)</p>
Elodie HOSSEIN		<p>La seule capable de garder son sourire durant tout un marathon en moins de 3h50 !</p>
Corine RICARTE		<p>Corine dit COCO !</p> <p>Un finish d'enfer !</p>
Delphine GLOTIN		<p>Les kilomètres ne lui font pas peur :</p>  <p>Tempo Distance Dénivelé positif Par semaine Par mois</p>
Ulysse GRISON		<p>Ulysse dit LULU !</p> <p>Un mental de fer ! Normal pour un IRONMAN !</p>
Emmanuel TRECOURT		<p>La gentillesse incarnée comme son ongle !</p> <p>Notre expert du MDS !</p>
François DJIAN		<p>Votre serviteur</p>

Liens utiles

Site officiel : <https://marathondessables.com/fr/evenement/mds-120-atlantic-coast-2026>

Votre espace MDS : <https://registration.marathondessables.com/user/login>

Suivi GPS en temps réel : <https://www.marathondessables.com/fr> en rentrant le n° de dossard.

Base de connaissance mise à jour : <https://halfmds.zendesk.com/hc/fr-fr>

La course

3 Distances

- 70 km : 25 à 30 km + 20 + 25 à 30 km
- 100 km : 25 à 30 km + 40 + 25 à 30 km
- 120 km : 25 à 30 km + 60 + 25 à 30 km

Type de terrain

- Très sableux : dominant paysage de dunes blanches.
- Le parcours et le dénivelé seront communiqués lors du contrôle technique

Barrières horaires

- 3,5 km/h (la vitesse moyenne est de 5,5 km/h). Pour info 95% de finir !

Kit de course

- 2 Dossards
 - ✓ Un dossard à fixer sur la poitrine
 - ✓ Un dossard à fixer sur le dos (souvent sur le sac à dos)

Un numéro BIB est le numéro de dossard attribué par l'organisation à chaque participant. Il figure sur deux supports fournis avant le départ :

Ces dossards mesurent environ 18 cm x 16 cm, portent le même numéro unique et servent à l'identification, au contrôle et au chronométrage pendant toute l'épreuve.

- 1 balise GPS
- 1 road book officiel, avec le détail des étapes et toutes les informations utiles de la semaine

Météo

- En journée : 22°
- La nuit : 12°

Le Bivouac

Chaque compétiteur a sa propre tente numérotée qui ne bouge pas pendant toute la compétition. Sa tente se retrouve dans une alvéole de 6 tentes. Le montage de la tente est effectué par l'organisation tandis que le démontage est assuré par le concurrent.

- Pas de douche et pas d'eau courante (donc lingettes). Pas d'électricité, pas de réseau mobile
- Toilettes sèches à disposition.
- Espace médical
- Interdiction de téléphoner au bivouac. Si réseau, il faut s'éloigner.
- Aérer la tente la nuit pour éviter l'humidité. En revanche, s'il y a du vent, penser à la fermer pour éviter que le sable ne rentre.
- Utilisez le sac de tente pour mettre vos vêtements et les tenir hors humidité.

Ravitaillement

- Tous les 8 à 12 km
- Que de l'eau au ravitaillement (2 litres à chaque ravitaillement)
- La nourriture est à gérer en autosuffisance (2000 kcal/jour)
- Chaque soir vous recevrez un bidon de 5 litres d'eau pour tenir jusqu'au 1er check point du lendemain.

Report possible

Gratuit jusqu'à 60 jours avant et annulation possible jusqu'à 5 mois avant.

Après le 9 novembre 2025, pas de remboursement possible, néanmoins il sera toujours possible de reporter votre inscription selon les conditions de l'évènement.

Voici les conditions de report pour le MDS Maroc - Atlantic Coast 2026 :

Jusqu'au 9 novembre 2025 inclus, report possible à l'édition suivante sans frais.

Du 10 novembre au 14 décembre 2025 inclus : 250€ de frais pour un report.

À partir du 15 décembre 2025 : aucun report possible.

Le déroulement de notre aventure

Avant le départ

Compléter le dossier

☐ Pensez à saisir vos vols ALLER & RETOUR sur votre espace MDS dans la rubrique « Mes informations de Vol » afin d’être informé de votre navette HOTEL.

Réserver votre billet d’avion

Exemple :

ORLY / TRANSAVIA/TO3004	Samedi 24/1/26 à 13h50	17h30
TRANSAVIA TO3001 / ORLY	Samedi 31/1/26 à 18h45	22h25

Acheter et tester le matériel

☐ Il est important d’essayer durant une longue sortie de 2h, non seulement ses chaussures, mais également l’emploi de vos bâtons et le port de votre sac chargé.

☐ S’entraîner à faire chauffer en utilisant son réchaud, son briquet...

Acheter et tester la nourriture

☐ Nous pensons qu’il est plus prudent de tester au préalable les produits que vous emporterez avec vous. Il faut compter une dépense énergétique de 2000 kcal/jour.

Voir la liste de produits conseillés par Manu qui a déjà fait le MDS FUERTE VENTURA.

(Cette liste vous sera envoyée sur le groupe WhatsApp)

Le Certificat médical

☐ Attention, il est indispensable de disposer **de l'original papier du certificat médical fourni par l'organisation** et dûment rempli par votre médecin. Puisqu'à partir de 40 ans, il est conseillé de faire un Electro-Cardiogramme, il vous faut absolument anticiper cela au plus tôt, sachant que le certificat doit être daté de moins de 3 mois.

Vous trouverez le modèle du certificat à remplir dans votre espace personnel MDS dans la rubrique MES DOCUMENTS.

La préparation de notre corps

Je ne vais pas m'étendre sur les bienfaits d'un entraînement régulier, varié et ponctué de séances de renforcement. De plus, il est intéressant de comprendre que la musculation de nos quadriceps freine le glissement du pied vers l'avant de la chaussure pouvant entraîner un hématome sous un ongle.

Parlons de nos pieds

Préparation

Pour le marathon des sables il est conseillé de préparer ses pieds au moins 3 mois à l'avance. Sachez que 100% des participants auront des ampoules. Le protocole à suivre est simple :

- Chaque soir, en ayant coupé un citron en 2, passez du jus sur l'intégralité de votre dessous de pieds et des doigts de pieds. Faites cela juste avant de se coucher pour que l'acide citrique fasse effet toute la nuit. *Pour info, ce même protocole est utilisé pour les chiens de traîneau.*
- Le matin, il vous suffit d'hydrater avec une simple crème d'hydratation (par forcément une crème anti-frottement pour pieds).

1 semaine avant le MDS, pensez à aller faire un soin pédicure et continuer juste l'hydratation de vos pieds. Cela sera peut-être l'occasion de vous faire retirer d'éventuels durillons.

Pendant la course

De nombreux podologues affirment qu'une crème avec du sable mélangée devient une véritable pierre ponce. Cependant, il semblerait que MDS a créé sa propre crème anti-frottement.

... en cours d'investigation...

Que faire si je sens qu'une ampoule arrive ?

- Mettre de la crème anti-frottement par-dessus la chaussette à l'endroit en question.

Que faire si une ampoule est arrivée ?

- Allez jusqu'au staff médical

Inutile de rappeler que vos chaussures et chaussettes doivent déjà avoir été utilisées.

Les affaires à emporter

Les repas

10 repas sont à apporter avec nous. Nous préconisons que chaque repas soit sous film plastique et étiqueté avec la date. Ainsi, chaque matin, vous pourrez positionner en haut de votre sac les repas de la journée.















- Jour 3 : 1 déjeuner et un dîner
- Jour 4 : Petit déjeuner + déjeuner + Dîner
- Jour 5 : Petit déjeuner + déjeuner + Dîner
- Jour 6 : Petit déjeuner + déjeuner

Check liste

Nous vous conseillons d'établir votre propre check liste afin de ne rien oublier. Vous trouverez page suivante la check liste qui vous permettra de ne rien n'oublier et surtout de garder avec vous pendant le vol les affaires indispensables à notre aventure.

En cabine		Valise en Soute
Administratif	Repas	<input type="checkbox"/> Bâtons <input type="checkbox"/> 1 couteau lame métal <input type="checkbox"/> Lime à ongle
<input type="checkbox"/> Passeport <input type="checkbox"/> Certificat médical <input type="checkbox"/> 100€ en espèce <input type="checkbox"/> Téléphone	2368 KCAL <input type="checkbox"/> J3 : Course – 1055 Kcal Bar BaOuw Crunchy Peanut - 201 Kcal Pâte de fruit Abricot/Banane – AS-09-05 – 199 Kcal Compote Babane/kiwi BA-09-08 – 98 Kcal Gommes Citron – TAE-09-01 – 97 Kcal Beef Jerky classic 50g Tabloulé – MX-06-05-NEW - 460 Kcal <input type="checkbox"/> J3 : Dîner – 1313 Kcal Nouille et poulet – TA-04-03 - 514 Kcal Riz au lait – TA-01-01 - 474 kcal Crumble pomme banane - VO-07-10 - 325 Kcal ----- 3601 KCAL <input type="checkbox"/> J4 : Petit Déjeuner 800 Kcal Mango breakfast – RAD-01-16 - 800 Kcal <input type="checkbox"/> J4 : Course - 1807 Kcal 2 x Bar BaOuw Crunchy Peanut - 201 Kcal 2 x Pâte fruit Abricot/Banane – AS-09-05 – 199 Kcal 2 x Compote Babane/kiwi BA-09-08 – 98 Kcal 2 x compote Châtaigne – MU-09-28 – 127 Kcal Gommes Citron – TAE-09-01 – 97 Kcal Beef Jerky classic 50g Tabloulé (125/100*368= 460 Kcal) <input type="checkbox"/> J4 : Dîner – 994 Kcal Bœuf Parmentier – TA-03-04 - 601 Kcal Crème au chocolat – MX-07-07-NEW – 393 Kcal ----- 1738 KCAL <input type="checkbox"/> J5 : Petit Déjeuner – 439 Kcal Muesli Chocolat – RE-01-03 – 439 Kcal <input type="checkbox"/> J5 : Déjeuner – 460 Kcal Beef Jerky classic 50g Tabloulé (125/100*368= 460 Kcal) <input type="checkbox"/> J5 : Dîner 839 Kcal Nouille et poulet – TA-04-03 - 514 Kcal Crumble pomme banane - VO-07-10 - 325 Kcal ----- 1494 KCAL <input type="checkbox"/> J6 : Petit Déjeuner – 439 Kcal Muesli Chocolat – RE-01-03 – 439 Kcal <input type="checkbox"/> J6 : Course – 1055 Kcal Bar BaOuw Crunchy Peanut - 201 Kcal Pâte de fruit Abricot/Banane – AS-09-05 – 199 Kcal Compote Babane/kiwi BA-09-08 – 98 Kcal Gommes Citron – TAE-09-01 – 97 Kcal Beef Jerky classic 50g Tabloulé – MX-06-05-NEW - 460 Kcal	Autres <input type="checkbox"/> Vêtements de rechange pour séjour à l'hôtel
Matériel Obligatoire		
<input type="checkbox"/> Sac à dos 20l <input type="checkbox"/> 2 gourdes ou 1,5l minimum <input type="checkbox"/> Duvet <input type="checkbox"/> 1 lampe frontale + 1 jeu de pile de rechange ou batterie <input type="checkbox"/> 10 Epingles à nourrice <input type="checkbox"/> Briquet <input type="checkbox"/> 1 Sifflet <input type="checkbox"/> Antiseptique cutané <input type="checkbox"/> Un miroir de signalisation <input type="checkbox"/> Couverture de survie <input type="checkbox"/> 8 bouillons cubes type knorr (2/j)		
Pour le bivouac		
<input type="checkbox"/> T-Shirt de rechange manche longue (nuit 12°) <input type="checkbox"/> Veste coupe-vent pour soir et matin <input type="checkbox"/> Paire de tong <input type="checkbox"/> Matelas <input type="checkbox"/> Oreiller gonflable <input type="checkbox"/> Popote avec couvercle <input type="checkbox"/> Crème solaire <input type="checkbox"/> Savon <input type="checkbox"/> Dentifrice et brosse à dent <input type="checkbox"/> Lingettes <input type="checkbox"/> Papier Toilette <input type="checkbox"/> Mini trousse Pharma <input type="checkbox"/> Kit de soin pour ampoules		
Tenue de course pour les 3 étapes		
<input type="checkbox"/> T-Shirt de course <input type="checkbox"/> Short <input type="checkbox"/> Socket <input type="checkbox"/> Sous-vêtement <input type="checkbox"/> Guêtres anti-sable <input type="checkbox"/> Lunette de trail (une 2° paire est recommandée) <input type="checkbox"/> Chaussures de Trail		
Tenue de course pour les 3 étapes		
<input type="checkbox"/> T-Shirt de course <input type="checkbox"/> Short <input type="checkbox"/> Socket <input type="checkbox"/> Sous-vêtement <input type="checkbox"/> Guêtres anti-sable <input type="checkbox"/> Lunette de trail <input type="checkbox"/> Chaussures de Trail		
Autres		
<input type="checkbox"/> Pincettes à linge <input type="checkbox"/> Papier toilette <input type="checkbox"/> Pince à épiler <input type="checkbox"/> Pompe à venin <input type="checkbox"/> Réchaud (à gaz interdit) <input type="checkbox"/> Cubes allumes feu (sur place) <input type="checkbox"/> Couverts <input type="checkbox"/> Casquette <input type="checkbox"/> Bonnet pour la nuit (12°) <input type="checkbox"/> Crème anti-frottement <input type="checkbox"/> Stick à lèvres <input type="checkbox"/> Boules QUIES <input type="checkbox"/> 3° gourde pour se mouiller la tête <input type="checkbox"/> Batterie externe pour recharger Pas de tentilles de contact		

Pour info sur <https://www.lyophilise.fr/>

 Muesli au chocolat 7,50 € x 2	 Riz au lait aux baies 8,95 € x 1	 Compote énergétique Mulebar - Châtaigne 2,80 € x 2
 Salade de taboulé 6,21 € x 4	 Crumble pomme banane 6,50 € x 2	 Compote énergétique bio Baouw - Banane, kiwi, vanille 3,25 € x 4
 Crème au chocolat 6,90 € x 1	 Boeuf parmentier 11,95 € x 1	
 Beef Jerky - Boeuf séché Classic - 50 g 4,05 € x 4	 Riz soufflé à la mangue - Grand format 8,06 € x 1	
 Barre énergétique bio Baouw Extra - Crunchy peanut 3,25 € x 4	 Gommes énergétiques Ta Energy - Citron 2,00 € x 3	
 Nouilles et poulet 9,95 € x 2	 Pâtes de fruits Andros Sport - Abricot, banane 0,95 € x 4	
	TOTAL	157,89

SAMEDI 24 JANVIER

Voyage aller

Vol

Nom	Aéroport / Vol	Départ	Arrivée
François	ORLY / TRANSAVIA/TO3004	Samedi 24/1/26 à 13h50	17h30

Bagages

Une grosse valise pourra rester en soute mais il est préférable que vous gardiez avec vous votre sac tout équipé pour éviter que vos affaires de courses soient perdues. **Seuls les bâtons doivent obligatoirement rester en soute ainsi que le couteau métallique considéré comme une arme.**

Transfert vers l'HOTEL

L'organisation vous aura confirmé la présence d'une navette à condition d'avoir au préalable :

☐ Saisi vos vols ALLER & RETOUR sur votre espace MDS dans la rubrique « Mes informations de Vol »

ACCUEIL A L'HOTEL

Nous serons hébergés dans un ou plusieurs hôtels proches les uns des autres et cela par chambre double non mixte (excepté pour les couples). L'hébergement est en demi-pension (Petit déjeuner + Dîner) et comprend une salle de bain privative, serviettes de bains, linge de lit, connexion WIFI et consignes pour laisser notre valise.

DIMANCHE 25 JANVIER

- Petits déjeuner : compris dans l'hébergement
- Contrôles techniques :
 - ✓ Cela consiste à vérifier le contenu de votre sac ainsi que votre certificat médical.
 - ✓ C'est lors du contrôle technique que la carte indiquant le parcours et le dénivelé seront communiqués.
 - ✓ Vous sera donné l'eau pour la soirée et pour la 1ere étape du lendemain (jusqu'au 1^{er} checkpoint)
- Journée libre donc déjeuner à sa charge

- Dîner : compris dans l'hébergement

LUNDI 26 JANVIER

Bagage en conciergerie

Pour celles et ceux qui ont une valise, penser à la laisser à la conciergerie de l'hôtel.

Se rendre sur le lieu de la compétition

Nous prendrons un car qui nous amènera jusqu'au départ de la 1^{ère} étape

BRIEFING

- 30' avant le départ

Etape n°1

- 25 à 30 km

Nuit au bivouac

MARDI 27 JANVIER

Réveil

- Vérifier vos chaussures et votre sac de couchage le matin,
- Vider sa tente complètement
- Petit déjeuner

BRIEFING

- 30' avant le départ

Etape n°2

Le choix de la distance jusqu'à l'endroit de la séparation des parcours.

- 20 km : ???
- 40 km : ???
- 60 km : Delphine + Manu + Ulysse + François + ???

A la fin de l'étape 2 nous sera remis 5 litres d'eau supplémentaires pour la journée de repos du lendemain.

Nuit au bivouac

MERCREDI 28 JANVIER

Réveil

- Petit déjeuner

Journée de repos

Nuit au bivouac

JEUDI 29 JANVIER

Réveil

- Vider sa tente complètement
- Petit déjeuner
- Démontage du bivouac

BRIEFING

- 30' avant le départ

Etape n°3

- 25 à 30 km

Retour à la base

Nuit à l'hôtel

VENDREDI 30 JANVIER

Remise des prix

Soirée de Gala

SAMEDI 31 JANVIER

Transfert vers aéroport

Voyage retour

Nom	Vol / Aéroport	Départ	Arrivée
François	TRANSAVIA TO3001 / ORLY	Samedi 31/1/26 à 18h45	22h25

Autres Informations

Boutique Bivouac

La boutique du bivouac (parfois appelée boutique MDS) est une petite boutique temporaire installée au premier bivouac des événements MDS. Elle vend ou distribue le matériel obligatoire, notamment les articles non transportables en avion, comme les tablettes de combustible Esbit et les réchauds légers, et propose des remplacements de dernière minute comme des épingles à nourrice, des casseroles et des blocs de combustible

Serpents & Animaux

Chaque coureur doit, par exemple, emporter une pompe anti-venin (aspivenin), qui permet d'aspirer le venin en cas de morsure ou de piqûre. Nos équipes médicales, présentes sur chaque étape, sont formées aux premiers secours spécifiques au désert et interviennent immédiatement en cas de besoin.

Lors de l'installation des bivouacs, notre personnel inspecte et nettoie systématiquement les emplacements afin d'éloigner toute présence indésirable. Nous conseillons aux participants de vérifier leurs chaussures et leurs sacs de couchage le matin, geste de prudence simple et efficace dans cet environnement.

Tempête de sable

Si une tempête de sable survient pendant la course, les participants doivent s'arrêter et attendre que les conditions s'améliorent et que la visibilité soit rétablie.

Contact

Vous pouvez contacter notre équipe par téléphone au +33 (0)1 47 05 12 06. Notre service est disponible du lundi au vendredi, entre 9h00 et 18h00 (heure de Paris).

Exemple de nourriture

- Taboulé (facile à réhydrater avec de l'eau froide)
- Plats à base de pommes de terre (rapides à réhydrater, nourrissants et bons)
- Tranches de saucissons sous vide (charcuterie)
- Fruits secs (amandes, noix de cajou, raisins secs...)
- Pâtes de fruits
- Barres énergétiques
- Gâteaux secs salés
- Compotes
- Soupes