



Bonjour à tous,

Nous sommes déjà à moins de 200 jours du départ... L'échéance approche à grands pas !

Un nouveau sponsor est venu s'ajouter à la liste des partenaires...

La société VisserieBoulonnerie **Thaonnaise** de Thion-les-Vosges (88).  
Un grand merci à toute l'équipe pour son aide !

Bien évidemment, la recherche de partenaires et sponsors continue.

Depuis le début du projet, j'ai également dû me concentrer sur un autre élément important: ma préparation physique.

### La préparation physique

Un rallye d'une durée d'une semaine comme le rallye des Pharaons en Egypte (3000 kms) ne nécessite pas une grosse préparation physique dès lors qu'on est habitué à rouler longtemps en tout terrain et que l'on dispose d'une bonne condition physique. Du vélo et un peu de musculation quelques mois avant de partir suffisent généralement pour aller au bout du rallye !

Les étapes sont peu nombreuses (5 à 6) et courtes (entre 400 et 500 kms maximum) car il n'y a souvent pas de liaison entre les spéciales. On roule donc beaucoup moins longtemps chaque jour, avec pour conséquence que l'on rentre « tôt » au bivouac. Même si on fait l'entretien de la moto soi-même, on se couche beaucoup plus tôt. Les nuits sont donc toutes d'au moins 5 à 6 heures. C'est suffisant pour rester dans une forme correcte.

Le Dakar ne permet pas un tel « confort ». 13 étapes constituées chacune de spéciales d'environ 400 à 500 kms et de liaisons de 200 à 300 kms. Les étapes sont donc longues de 600 à 800 kms. Les arrivées au bivouac sont alors beaucoup plus tardives et se font bien souvent de nuit. La conséquence est qu'on ne dispose que de peu de temps pour l'entretien de la moto, pour la préparation du road-book du lendemain, pour soigner les petits « bobos » du pilote, etc... Très vite les nuits deviennent courtes.





La préparation physique consiste donc à fortement améliorer ses capacités physiques : résistance à l'effort prolongé et force musculaire (inutile toutefois de devenir champion de culturisme).

J'ai commencé la préparation spécifique au Dakar en janvier 2013, soit un an avant le départ. Mon programme était alors constitué de musculation tous les matins et de 2 séances de vélo d'appartement dans la semaine (hiver vosgien oblige...).

Mais assez vite, j'ai eu des douleurs dans le dos et je me suis mis à perdre des kilos. Ma préparation n'était de toute évidence pas adaptée.

Après quelques discussions avec des habitués du Dakar – Merci Yannick – j'ai revu ma préparation.

Depuis la fin avril, mon programme est donc le suivant :

- Tous les matins une séance de musculation à base d'abdos et de pompes. La séance est suivie d'étirements : jambes (quand ça tire derrière les genoux...), cuisses et dos.
- Deux séances hebdomadaires de vélo d'appartement : 30 minutes à un bon rythme pour faire au moins 10 kms avec le pédalier réglé en montée !! Pas en descente ... ☺
- Tous les mercredi midi, 2 kms de nage en piscine (« crawl ») pour faire travailler les bras et les épaules. Je nage avec des gants « palmés » pour augmenter la résistance à l'eau et faire travailler un peu plus les bras. Ça fait 40 longueurs de 50m que je fais en 45 à 50 minutes maintenant. Plutôt 50 minutes quand même...
- Enfin, tous les dimanche matin, je fais 40 kms en vélo mais dehors, dans les Vosges ! Je me suis arrangé un parcours grâce à mon ami Etienne qui permet de faire ce que l'on appelle du « fractionné » : alternance d'efforts longs et rapides.

Pour éviter les problèmes de dos (assez récurrent chez moi...) je vois un kiné et un ostéopathe. Merci à eux car cela est d'une grande efficacité.

Voilà pour la préparation physique, difficile d'en faire plus. Par manque de temps mais aussi parce qu'il ne s'agit pas d'arriver épuisé en Argentine...

J'ai également un peu changé mon régime alimentaire : inutile de prendre de grandes résolutions impossibles à tenir dans le temps. Je me suis donc contenté de proscrire tous les sodas, la bière et les frites. Et je mange des pâtes à chaque fois que je le peux...





## La préparation de la moto

La préparation continue.

La partie électrique est terminée même si je dois maintenant construire un deuxième faisceau complet pour éviter d'avoir à faire de longues réparations en cas de problème. Il me suffira de changer la partie endommagée, cela me prendra moins de temps.

La véritable nouveauté est que je viens d'acheter une seconde moto...

Mais pourquoi puisque j'ai déjà une moto ? Cela nécessite une petite explication !



Ma moto de rallye est une « KTM 525 EXC » d'enduro (discipline « proche du cross ») que j'ai adapté au rallye raid. La cylindrée du moteur est de 510 cc. Or le règlement du Dakar interdit depuis 2 ans les moteurs de plus de 450 cm<sup>3</sup>. Je ne peux donc pas « courir » avec ma moto.

Par ailleurs, je vais emporter un moteur de rechange au cas où... Je ne prévois de le changer qu'en cas de problème sur le premier moteur et non de manière automatique à la journée de repos.

La particularité de ma « 525 » est qu'il en existe une version parfaitement identique avec un moteur de 450 cc. Voilà pourquoi j'ai acheté une « KTM 450 EXC » de la même année.

Je vais donc repartir de cette nouvelle moto – conforme au règlement – pour faire la préparation spécifique au Dakar. Bien sûr, je ne pars pas de zéro car je vais récupérer de ma moto précédente (le « 525 ») l'ensemble des équipements de navigation, les roues spécifiques au rallye, etc...

Le moteur va être entièrement démonté et la quasi-totalité des pièces seront changées pour des neuves. Impossible en effet de se lancer dans le Dakar sans un moteur neuf dès le départ.



Et le moteur de rechange ?

Je vais le récupérer du « 525 ». Bien sûr, sa cylindrée sera redescendue à 450 cc. La modification est simple : il suffit de changer le cylindre, le piston et les 2 joints de culasse et bas moteur. Ce moteur n'a que 3000 kms car il avait été remis à neuf juste avant le rallye des Pharaons. Par sécurité, il faudra peut-être changer aussi la chaîne de distribution, à voire... Pour un moteur de secours, ce sera suffisant.

J'ai récemment déposé le « 450 » à Beuchot Moto, les travaux vont donc vraiment commencer dans les prochains jours.

Ce sera évidemment l'objet des toutes prochaines newsletters...



*A gauche le « 525 », à droite le « 450 »  
2 sœurs jumelles...*

A très bientôt !

Amicalement,

**Frédéric Millet**  
06 81 08 43 00  
[www.desertica.fr](http://www.desertica.fr)  
[www.dakar.com](http://www.dakar.com)





## Les sponsors

	<p><i>Société Européenne De Recouvrement Et d'Encaissement (Bourges).</i></p>
	<p><i>Mécanicien spécialisé moto. Thierry fait cette année une grosse préparation en plus de la réfection des 2 moteurs. La société <b>Beuchot Moto</b> est située dans les Vosges (Eloyes).</i></p>
	<p><i>Concessionnaire moto, spécialisé tout terrain. La société <b>Moto-Store</b> est située dans les Vosges (Eloyes).</i></p>
	<p><i>La société <b>TavuPublicité</b> dans les Vosges (Saint Nabord) est spécialisée en enseignes lumineuses, panneaux, signalétique et adhésifs publicitaires va réaliser les autocollants, afin que l'ensemble des marques des sponsors soient visibles sur la moto.</i></p>
	<p><i>Située à Thaon-les-Vosges (Zone Inova 3000), la visserie Boulonnerie Thaonnaise propose aux particuliers et aux professionnels la vente au détail et en gros de :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visserie - Boulonnerie</li> <li>• Outillage - Electro-portatif</li> <li>• Accastillage</li> <li>• Câble - Elingue</li> </ul>