

ANNAPURNA MANDALA TRAIL

Courir un autre monde



Jean-Pierre Derail à 5100 m d'altitude vers le Larkya La

nde

CHAQUE COUREUR EST L'IMAGE D'UNE COURSE. ET CHAQUE COURSE EST LE REFLET DE SON ORGANISATEUR. DEUX PHRASES QUE L'ON PEUT DÉSUNIR AU MOMENT D'IDENTIFIER LE LIEN ENTRE CES TROIS ENTITÉS. AU NÉPAL, DURANT LES PREMIERS JOURS D'AVRIL DERNIER, CE LIEN S'EST TISSÉ SUR LES SENTIERS DE L'ANNAPURNA MANDALA TRAIL. UN MANDALA UNIQUE SUR UN PARCOURS (DÉJÀ) MYTHIQUE... CAR JAMAIS LA COMMUNAUTÉ DES CHEVALIERS DU VENT N'AVAIT ÉTÉ AUSSI LOIN, AUSSI HAUT, AUSSI LONGTEMPS DANS L'EFFORT. DANS CETTE VERSION "CONDENSÉE" DU FUTUR HIMAL RACE, LES SHERPAS N'ONT PAS SEULEMENT LAISSÉ L'EMPREINTE DE LEURS FOULÉES SUR LES CHEMINS DU CIEL. DANS CHAQUE PAS DE COURSE, DE MARCHÉ... DANS LA POUSSIÈRE QU'ILS SOULÈVENT DANS L'ACTE DE COURIR, DANS L'ART DE GRAVIR, DANS LA FOLIE DE DESCENDRE, S'EST ÉLEVÉE L'ÉTERNITÉ DE LEUR PENSÉE. ENTRE LES ATHLÈTES DU PONANT ET LES ESTHÈTES DE L'ORIENT, CE LIEN FUT DE COURIR UN AUTRE MONDE...

● Par Bruno Poirier - Photos : Bruno Ringwald

Rêve ou cauchemar ? Au sortir d'une d'épreuve, chacun a sa réponse. Au retour de ce Mandala 007, Patrick Lothodé était toujours là-bas, là-haut, sur les pentes enneigées du Larkya La, quelque part entre celui qu'il fut et celui qu'il est devenu... Une "métamorphose" temporelle que seuls ses proches ont pu percevoir. Une "mutation" éphémère que seuls ses compagnons du moment ont vécue. Dans l'univers hypoxique, cet autre monde, quelque part au-delà de 5 000 mètres, dans ces courbes de niveau où l'air se fait rare, Patrick Lothodé a été un autre homme. "Non, un homme", diront les Anciens. Ceux qui savent... D'une voix qui est toujours la sienne, posée par la fatigue, teintée par l'altitude, Patrick Lothodé raconte : "Dans ce premier col à 5 200 mètres, ce fut un choc physique. Je ne m'attendais pas à cela. Dans l'ascension, comme dans la descente, c'était comme si j'avais pris quatre grammes à chaque pas, en ne prenant plus conscience de ce qui m'arrivait... Je savais juste qu'il fallait redescendre le plus vite possible... Puis, j'ai découvert un autre monde... J'étais assez "vaporeux", mais dans ce monde, où il y avait des moments de solitude et des sensations très personnelles, personne ne pouvait m'atteindre..."



Coureurs sur le sentier allant vers le Tilicho Lake



Le peloton de l'Annapurna Mandala Trail à Arughat Bazar

"J'AI RÊVÉ D'UN AUTRE
MONDE..."



Femme et moulins à
prières à Manang

Pont suspendu sur la Budhi Gandaki River à 1500 m



Course enfants à Sama Gaon



APRÈS LE PASSAGE DU COL, LES SURHOMMES SE SONT FISSURÉS...

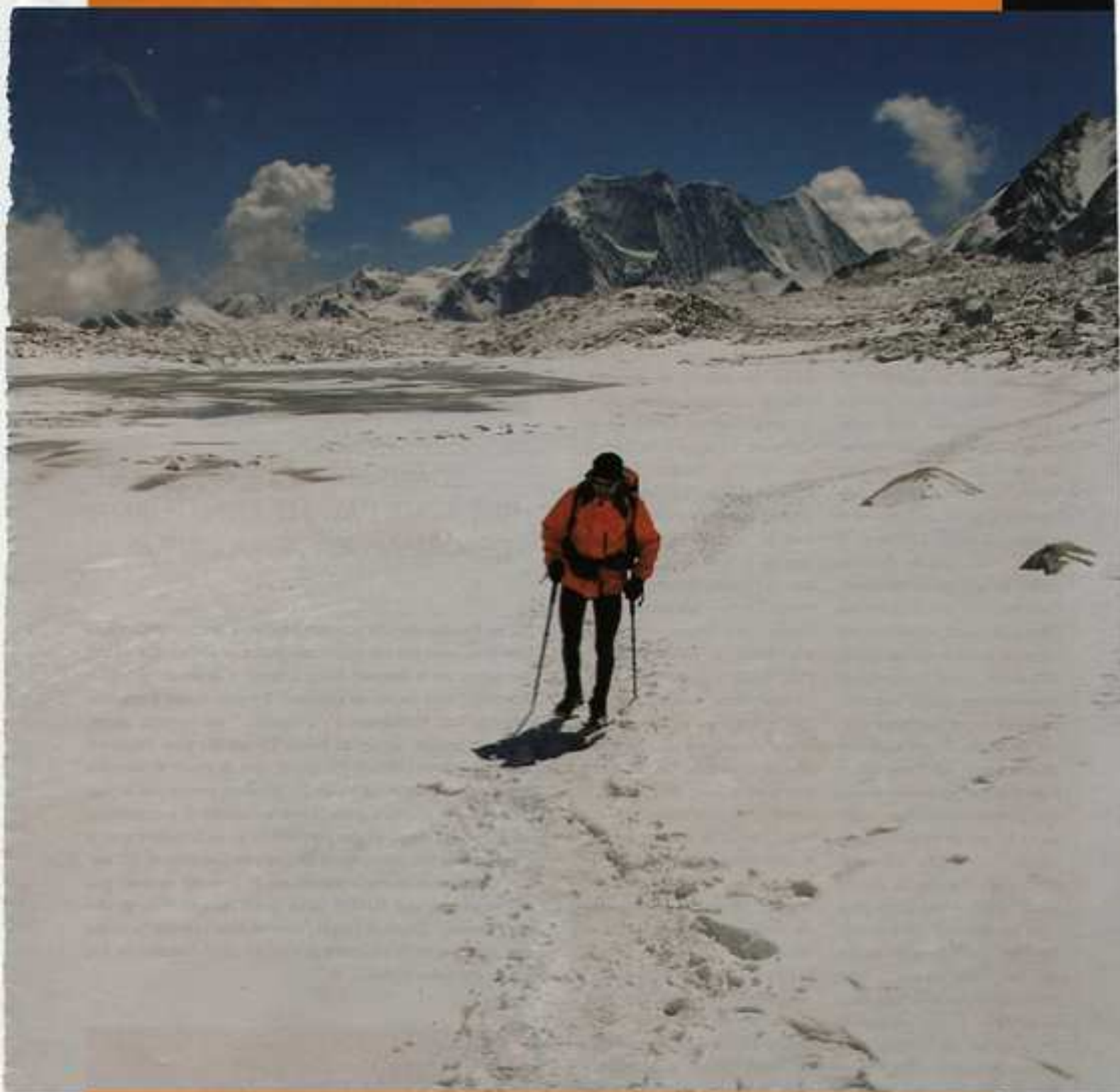
Où était Patrick Lothodé ? Peut-être dans cet autre monde, si bien décrit par Pierre Zickler, lors de la première édition de l'Annapurna Mandala Trail, il y a sept ans... "Après le passage du col, lorsque nous avons laissé l'Himalaya derrière nous et que les paysages se sont littéralement déchirés sur les montagnes désertiques du Mustang, les "surhommes" se sont fissurés... Ils se sont rendu compte de leur puissance et de leur fragilité et ainsi pu redéfinir un certain nombre de choses." Mais point de fissure dans les propos de Patrick Lothodé... "Les paysages avaient leur importance. Il y avait aussi l'altitude et ce calme immense, la solitude et la fatigue, mais ce monde était intérieur et il avait des effets sur moi que je n'avais jamais ressentis auparavant... J'étais vraiment parti... Le corps avançait, mais la tête n'était pas présente. Il n'y avait que le regard qui guidait mes pas... J'aurais pu avoir peur, mais ce ne fut pas le cas. J'étais bien, j'étais moi... Et ce n'était pas que du bonheur, mais l'impression d'avoir atteint la plénitude."

Il aura fallu trois semaines à Patrick Lothodé pour "revenir" du Larkya La. Et huit jours plus tard, les images revenaient encore. Toujours ! "En permanence, avoue-t-il. Et ce sont des choses que l'on a du mal à exprimer et à faire comprendre aux gens, lorsque l'on se découvre ainsi." Et qui est Patrick Lothodé à 46 ans ?



Patrick Lothodé sur un lac glacé à 5000 m d'altitude





Lhakpa Diki Sherpa



Patrick Lothodé,
Bruno Poirier,
Jean-Marc Wojcik



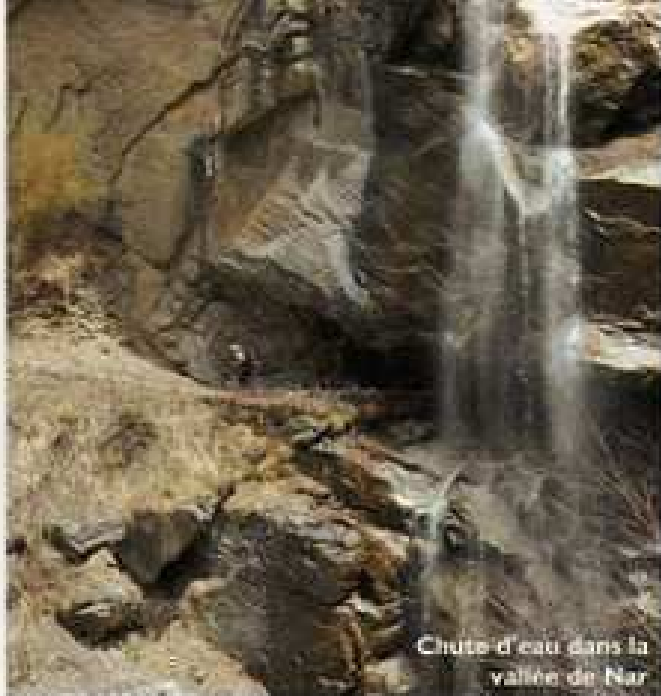
RÉGIS COUMENGES

"JE PROFITE D'UN RÊVE QUI ME RAMÈNE À LA RÉALITÉ."

Annapurna Mandala Trail (trois fois), Everest Lafuma Sky Race, Ladakh'n'Trail et Himal Race, en novembre prochain, Régis Coumenges (34 ans) est de toutes les aventures himalayennes versant course à pied, depuis 2004. Une fidélité qu'il considère comme un privilège. Comme tout un chacun, il y a eu la première fois. Vous savez, ces "premières fois" qui du troisième sous-sol au septième ciel balisent l'itinéraire d'une vie. Une vie où l'inaccessible n'est finalement qu'un rêve éveillé. Pendant 30 ans, Régis Coumenges s'est "refusé" à cette première fois. Pourquoi ? "Je suis un Pyrénéen et je viens des Vallées d'Ossau et de d'Aspe. Pour moi, les Pyrénées étaient les principales montagnes. Dans ma petite tête, je voulais que l'Himalaya reste synonyme de mythe et de rêve inaccessible, un petit paradis... Puis j'ai eu envie de découvrir ces grands espaces." Une envie qui est maintenant devenue un besoin. Et pas seulement lorsque courir est l'acte idoine. Régis Coumenges est un athlète, mais aussi un homme. Une dualité qui ne fait pas de lui un "loup des steppes" puisqu'elle s'accorde. Même si les plus chagrins peuvent relever : "Mais un rêve est foncièrement inaccessible !" Sur terre, oui. Mais dans l'acte de courir le ciel, dans cet autre monde... "Non, parce que j'y suis allé", lâche Régis Coumenges. Et de poursuivre : "Vous savez, au Népal, nous n'avons pas le droit d'être malheureux. À chaque fois que je vais au Népal, je profite d'un rêve qui me ramène à la réalité. À chaque fois, comme tous les gens qui viennent courir l'Himalaya, je me donne les moyens pour y arriver." Des moyens que Régis Coumenges ne mesure pas, ne calcule pas. Pour lui, il y a d'abord "l'envie" et ensuite "le courage".

Un dernier mot qui a pris toute sa mesure au printemps dernier. En cette année Himal Race, les organi-

sateurs ont voulu donner une autre couleur, une autre ampleur au Mandala 007. Il fut "himalayen" avec 292 km (+ 15 010 m - 12 710 m) et quatre cols à plus de 5 000 m : Larkya La (5 210 m), Khang La (5 322 m), l'Est Col (5 150 m) et Mandala Pass (5 137 m). Sans oublier le passage au Tilicho Lake (5 020 m). Un parcours "marathonien" aussi, compte tenu de la durée des efforts, et ponctué d'étapes mythiques comme celle de Sama Gaon - Larkya La - Dharapani, ou encore de Tilicho Lake BC - Mandala Pass - Jomoson. Si Régis Coumenges a eu le "courage" de s'y engager, il a eu aussi le "courage" de renoncer. Lors de la lutte pour le podium avec les Népalais Bhimsen Awale et Pemba Sherpa - loin derrière Phu Dorjee Lama Sherpa, mais aussi loin devant les Européens Jean-Marc Wojcik et Etienne Fert - il a dû abandonner durant l'étape 7 (Nar - Khang La - Manang), victime d'une entorse et d'une fracture de la malléole. De cet abandon, à deux jours de l'arrivée, il retire un enseignement. "Si au Népal, l'esprit de compétition est là, au fil du temps, il devient secondaire. Lorsque j'étais avec Bhimsen, je courais contre lui, mais je ne suis pas certain qu'il pensait la même chose que moi... Je crois que j'ai encore des progrès à faire dans ce domaine. À chaque fois, je prends des leçons de savoir-vivre et j'ai encore des choses à apprendre. Si en France on est des compétiteurs, au Népal, on est plus des explorateurs car l'on se cherche..." Et d'avouer : "Le peloton de la Mandala est une communauté qui me manque à chaque fois que je rentre. D'ailleurs, je n'arrive pas totalement à revenir... Himal Race a lieu en novembre, mais j'y pense depuis deux ans. C'est un privilège de participer à cette aventure qui est, peut-être, celle d'une vie." Ainsi parle Régis Coumenges, de cet autre monde.



Chute d'eau dans la vallée de Nar

"DANS MA VIE DE COUREUSE, IL Y AVAIT L'AVANT ANNAPURNA. DÉSORMAIS, IL Y AURA L'APRÈS..."

"C'est freudien comme question, répond le Breton dans un sourire. Je ne peux pas me définir moi-même. Je préfère que ce soit les autres qui le fassent." Reste à savoir si la phrase d'Yvonne Radondy, "dans ma vie de coureuse, il y avait l'avant Annapurna Mandala Trail. Maintenant, il y a l'après..." est devenue sienne, après ce premier voyage au Népal. "J'y suis allé pour découvrir, explique Patrick Lothodé, j'ai abordé l'art de courir d'une autre façon depuis que j'ai été blessé (1). Je ne me prends plus la tête, même si j'ai toujours envie d'être compétitif. Il y a quelques courses que j'aime bien, comme l'Aubrac et les Templiers, mais je pense que je vais m'intéresser un peu plus aux courses par étapes. L'ultra ne m'intéresse pas encore. Et, à choisir, ce serait plus le Mercantour que l'UTMB parce que c'est très beau et plus confidentiel... Quant au Népal, j'aimerais bien y revenir. Je ne sais pas quand, mais j'y retournerai, c'est certain." Histoire de (re) courir cet autre monde... ●

PLUS...

ANNAPURNA MANDALA TRAIL (NÉPAL)

7^e édition - 30 mars au 16 avril

- Participation : 37 concurrents
- Parcours : 292 km en 9 étapes, D+ 15 010 m et D- 12 710 m
- Résultats :
 - Hommes :
 1. Phu Dorjee Lama Sherpa (Népal) 45 h 09'35
 2. Bhimsen Awale (Népal) 52 h 37'50
 3. Pemba Sherpa (Népal) 53 h 28'19
 - Femmes :
 1. Nigma Yangjee Sherpa 40 h 36'18
 2. Lhakpa Diki Sherpa 64 h 47'09
 3. Magali Juvenel 64 h 56'46
- Infos : www.chasecamptrails.com



COURIR LE CIEL À DEUX



Si depuis 2003 et l'Everest Lafuma Sky Race, les courses himalayennes attirent les femmes – elles étaient encore dix sur un peloton de trente-sept coureurs lors du Mandala 007 – courir le ciel se fait aussi en couple. En avril dernier, sur les sentiers népalais, ils étaient cinq. Deux avaient même fait de l'épreuve, leur voyage de noces. Pas de course avec l'un d'entre eux : Réjane et Ulysse Kempf-Stegel.

Ce n'était pas la première fois que les Chemins du Ciel étaient foulés par des couples. En 2005, lors de l'Everest Lafuma Sky Race, Audrey Ehanno et Philippe Dauriac avaient prononcé cette phrase lors de l'arrivée, dans le brouillard, au Camp de Base de l'Amadablam (4 700 m). "Le paysage aurait dû être magnifique... Alors que les coureurs arrivaient les uns après les autres, nous nous tombions tous dans les bras. Nous savions que c'était l'avant-dernière étape. La fin d'une aventure, aussi... Les montagnes n'étaient pas visibles. Il y avait seulement nous, l'émotion et quelque chose qui se passait..." Deux ans plus tard, courir le ciel en couple est toujours d'actualité. Ils étaient cinq sur le Mandala, dont deux "just married". Les Autrichiens Ingrid et Markus Rossmann et les Français Réjane et Ulysse Kempf-Stegel. Deux couples qui ont couru le ciel à deux, du premier au dernier jour, pour le meilleur et pour le pire. Était-ce un choix ou une obligation ? "Nous voulions vivre cette aventure à deux, explique Ulysse (29 ans). La plupart du temps, nous faisons du multisport où la notion d'entraide est importante et même si le Mandala est une épreuve individuelle, nous voulions vivre chaque instant ensemble."

Un partage qui ne les a pas empêchés de vivre avec les autres coureurs. "Il y avait aussi un cheminement personnel, révèle Réjane (30 ans). Car dans ce genre de course, on découvre toujours des choses

que l'on ne soupçonne pas forcément chez soi ou chez les autres. Pour ce qui est de courir à deux, un plaisir partagé n'est jamais solitaire... Personnellement, j'ai aussi beaucoup aimé les échanges avec la population locale et les paysages." Des paysages qui ont sorti ces jeunes couples de leur quotidien. Un quotidien forcément différent entre celui de tous les jours et celui d'une course de dix jours. "Ce que l'on partage sur une course est plus intense, reconnaît Réjane, car nous sommes débarrassés de toutes les choses superficielles du quotidien. C'est un complément qui renforce notre lien de la vie de tous les jours... Mais ce n'est pas inhérent au sport, un couple qui a une passion, comme la musique, le fait de partager quelque chose ou une émotion est un enrichissement commun. Si on a la chance de vivre ces moments à deux, il faut la saisir. Partager des choses, c'est le premier rempart à la lassitude."

Dès l'entame de la course, Réjane et Ulysse ont voulu rester "inséparables". Mais victime d'une baisse de régime sur la quatrième étape : Sama Gaon - Camp de Base du Manaslu - Sama Gaon, Réjane est restée une journée au repos. "Elle avait de la fièvre, poursuit Ulysse, alors je suis parti seul... Durant toute l'étape, j'ai eu une drôle d'impression... Au quotidien, on est un couple, deux personnes unies, une relation amoureuse classique. Sur une course, on est une entité. Et lors du Camp de

Base, j'ai cherché en permanence, l'autre moitié qui n'était pas là." Réjane et Ulysse se connaissent depuis onze ans et se sont mariés, l'an passé. Ils ont choisi le Népal et l'Annapurna Mandala Trail comme destination pour leur voyage de noces. Pourquoi ? "C'est mieux que Venise ou Les Seychelles, lâche Ulysse. Courir le Mandala était pour nous plus symbolique dans l'idée de souder notre couple. Nous aimons les pays authentiques et sauvages et notre philosophie est de découvrir le monde. Le Népal, c'était la soif des grands espaces et la découverte de l'inconnu avec l'altitude. Par rapport à la montagne, nous nous sommes sentis très humbles. Au quotidien, on impose notre cadence. En montagne, c'est elle qui impose son rythme."

Réjane et Ulysse ont passé plus de 105 heures sur les sentiers népalais pendant les neuf jours de compétition. Malgré la dureté et la longueur du Mandala 007, ils l'ont commencé et terminé ensemble. Une "himal-racelisation" qu'ils ont appréciée. "Dans la difficulté, nous sommes allés au bout de nous-mêmes, reconnaît Réjane. Et cela rend d'autant plus grand le plaisir, car nous avons le sentiment d'avoir mérité l'arrivée." Et Ulysse de conclure. "Le Mandala m'a fait découvrir que la montagne était vivante. D'une façon positive, j'ai été sous son emprise et lorsque nous avons passé le dernier col, je me suis surpris à la remercier." Un remerciement singulier pour une course au pluriel.

LE CARNET DE ROUTE DE JEAN-MARC WOJCIK

Jean-Marc Wojcik (50 ans) court le ciel depuis 2002. Chevalier du Vent, dix-septième du nom, lors de Himal Race, il est l'un des trois coureurs himalayens à avoir un dossard à vie : satra (17). S'il est comme une pierre dans la montagne, il est aussi comme une feuille dans la forêt, un grain de sable dans le désert, une goutte d'eau dans l'océan... Cinquième du Mandala 007, il nous offre de larges extraits de son carnet de route. Direction les Chemins du Ciel...

Prologue. Retrouvailles avec le Népal. Kathmandu (1 350 m). Hôtel Manaslu et son charme désuet, son calme. Une sensation de retour à la maison, le sourire des gens, leur gentillesse naturelle sans contrainte, la joie d'être un itinérant, de s'occuper d'une colonne de coureurs plus ou moins néophytes, de les aider à découvrir la pureté de ce geste, ici, où le terrain de jeu est parfait puisque naturel.

Étape 1. Arughat Bazar (450 m) – Doban (1 250 m). Départ ce matin d'un temple hindouiste avec traversée du village en groupe. Parti dernier pour une étape aux températures équatoriales (30-35°). J'ai bien fait de freiner pour cette étape largement supérieure à un marathon... Vallée avec le Ganesh Himal sur la droite. Des villages tout le long, pleins de vie paysanne, d'enfants, d'accueils chaleureux. Douche dans la rivière. Couchage sur des nattes dans l'école primaire. Dal-bhat au programme. Pas le choix dans ce village de quelques maisons. Aucun touriste. Le Manaslu est très sauvage.

Étapes 2 et 3. Doban (1 250 m) – Namrung (2 550 m) – Sama Gaon (3 360 m). Je n'ai pas eu le courage de sortir le carnet, hier soir. Après une étape Doban - Namrung de 55 km (+ 2 600 m), soit 3 étapes de rando ! Vallée devenant montagne sauvage et gorges profondes. Dix traversées de pont, toujours une chaleur extrême. Début du pays bouddhiste à Jagat, village chef-lieu avec ses rues faites de dalles en ardoise parfaitement ajustées. Beaucoup de convois de mules sur le trajet. Nombreux manis et stupas sur le trajet, l'occasion pour moi d'être en communion avec la terre, une pierre dans la montagne, avec le fameux OM. Pensée à ceux que j'aime qui ont besoin d'ondes positives.

Sama Gaon (3 360 m). Journée d'acclimatation. Après une soirée pluie et neige au lodge, patate népalaise au menu. Nuit agitée avec l'altitude. Ce matin, grand beau et montée sur un contrefort du Manaslu. Petite sieste dans un coin abrité du vent, parfait pour écrire. Un moment de solitude pour un sauvage... Ampoules, diarrhée, "psychotage" et mal d'altitude commencent à faire leur apparition dans le peloton.

Étape 4. Sama Gaon (3 360 m) – Manaslu Base Camp (4 600 m) – Sama Gaon (3 360 m). Aujourd'hui, aller/retour au Camp de Base du Manaslu. Étape avec orientation difficile au début. Puis, côte très raide. "Jeop and go" en face du Manaslu. Superbe !

Descente et bonnes sensations. Au retour, évacuation par hélicoptère d'une concurrente qui s'est fracturée l'humérus dans une chute. Puis, consultation au village : incision d'abcès, suture de doigt, coup de corne de yak et surtout, une jeune femme de 27 ans, enceinte à terme, qui fait des crises d'épilepsie avec son bébé mort dans le ventre. Elle a pu profiter de l'hélicoptère, après marchandage avec le pilote, pour rejoindre Kathmandu. Si nous n'avions pas été occidentaux, elle serait morte... J'avais les larmes aux yeux quand j'ai cru que l'hélico allait repartir et nous regarder mourir cette femme.

Étape 5. Sama Gaon (3 360 m) – Larkya Bhanjyang (5 220 m) – Bimtang (3 630 m) – Dharapani (1 860 m). Repos après une journée de 13 h pour moi. Dur dur... Très bien dans les 1 700 mètres de montée, le passage du col à 5 200 m. Puis, j'explose à la descente et fais les 3 000 mètres de dénivelé négatif en marchant ! Je perds ma 4e place au classement. Tant mieux, je me laissais prendre au jeu...

Quatorze coureurs, sur les trente-six encore présents, sont restés en cours de route. Jour de repos à Dharapani pour les attendre et suppression de l'étape aller/retour Nar - Phugaon. Demain, découverte d'une vallée que je ne connais pas...

Étape 6. Dharapani (1 860 m) – Nar Gaon (4 110 m). Vallée magnifique, sauvage, protégée par les 80 dollars du permis de trekking. Cela ressemble au Tibet avec des paysages désolés de pierre. J'écris avec des gants. 3 000 mètres de dénivelé positif, plus 500 m pour moi car je me suis perdu pendant 1 h 15 en me faisant peur dans les barres rocheuses. Demain, le Kang La à 5 300 m avec + 1 200 m et - 1 800 m. Très bonne ambiance dans le groupe où toutes les occasions sont bonnes pour rigoler.

Étape 7. Nar Gaon (4 110 m) – Khang La (5 322 m) – Manang (3 540 m). Arrivée à Manang après des conditions un peu difficiles au col, en baskets dans la neige. Retour sur le Tour des Annapurnas avec son lot de touristes, pause dans une boulangerie qui nous paraît un luxe insolent !

Étape 8. Manang (3 540 m) – Khangsar (3 734 m) – Tilicho Lake Base Camp (4 160 m). Une étape superbe, cheminées de fée, couloirs vertigineux, bonne sensation pour cette étape courte. Nuit au Tilicho Lake Base Camp. 4 200 mètres. Tout gonfle pendant la nuit, mauvaise digestion, pas dormi.

Étape 9. Tilicho Lake BC (4 600 m) – Tilicho Lake (4 950 m) – Est Col (5 150 m) – Mandala Pass (5 137 m) – Jomson (2 750 m). Dernière étape très longue avec traversée de plusieurs heures pour arriver au Mandala Pass (5 137 m). Étape très montagne avec de l'ambiance. À la descente, je paye la montée rapide et le fait de rester en altitude. Plus de jambes avec un genou qui fait mal, suite à une mauvaise réception dans la neige glacée du début de descente. Mais l'itinéraire est le bon. Comme ce n'est pas le cas pour beaucoup, mon arrivée à Jomson me permet de récupérer ma place au classement. La course est finie avec un état d'épuisement rare. Rétention d'eau et jambes très dures.

Épilogue. Retour en avion à Kathmandu (1 350 m). sa moiteur, ses bruits, son agitation, ses soubresauts pour survivre... Chaque individu cherche à offrir quelque chose pour quelques roupies. L'occidental a fort pouvoir d'achat devient le haut de l'échelle d'un système où il y a beaucoup d'exclus. Plus l'individu est protégé socialement, plus son éducation est douce, plus il sera faible et "dégénéré". Peut-être la société occidentale fabrique-t-elle volontairement des gens incapables de rebondir aux difficultés éventuelles non apprises : définition de l'intelligence. Cette vérité saute aux yeux sur les chemins népalais où le touriste s'extasie de la résistance des Népalais. Les choses sont-elles vues du bon côté de la lunette ? Que se dit le villageois népalais en voyant passer un touriste s'exhalant sur le chemin ? Alors que lui trouve normal de marcher la journée entière, dès l'âge de 10 ans... Sa gentillesse naturelle de montagnard avec son sens de l'entraide, son sens du travail, le pousse à aider, soulager la charge, mais en pensant, sûrement, que les capacités de cet individu sont bien diminuées ! Que doit-il penser quand il voit passer une équipe de coureurs avec une étiquette orange sur le ventre ? Pourquoi font-ils cela ? Lui, qui ne fait que des choses utiles pour sa survie.

Peut-être peut-on résumer en disant que le Népalais est résistant, débrouillard, qu'il aime se coltiner avec la vie, a le sourire car la vie le pousse à cela depuis la naissance. C'est une sélection positive, une philosophie grecque. La société occidentale, par contre, fait de la "discrimination positive" une règle, amenant au nivellement par le haut dans tous les domaines. L'individu en plét et se rétrécit. Peut-on faire marche arrière ?

