

# Himal' Race





Sur les traces du léopard des neiges...

En septembre 1973, le naturaliste Peter Matthiessen et le zoologiste Georges Schaller se lancent dans une expédition à travers l'Himalaya népalais qui doit les conduire au Dolpo, aux portes du Tibet, région jusqu'alors méconnue et difficile d'accès. Au-delà de cette exploration scientifique, ce sera pour Peter une fabuleuse aventure spirituelle qu'il nous retrace dans son livre « le léopard des neiges ».

Profondément inspiré de cette grande épopée, un itinéraire original se dessine. Un rêve se profile. Sur les cartes népalaises, souvent approximatives, jouant avec les courbes de niveau, un crayon noir trace sa route au gré des monts et des vallées. Guidée par un esprit d'aventure, cette petite mine de carbone dépose une empreinte sinueuse, toute en rondeur et en douceur, entre Kathmandu et le Dolpo. Symbolisant le voyage, ce simple trait devient symbole d'aventure et de défi pour une poignée de coureurs amoureux du Népal, de la montagne et des grands espaces. Ils sont trente-deux, Népalais et Français, à oser se lancer sur les traces du léopard des neiges. Course hors norme avec ses nombreux passages à plus de 5000 m d'altitude, l'Himal Race 2007 se présente sous la forme d'une « compétition-expédition » avec presque 700 km et 40 000 mètres de dénivelé positif divisé en 22 étapes. Le départ est donné le 29 octobre de Bodhnath Gumpa, plus grand stupa du Népal, haut lieu du bouddhisme népalais, après la puja célébrée par le lama, bénédiction qui nous protégera durant notre voyage.

Comme pour chacun des participants, l'aventure a déjà débuté plusieurs mois avant, à l'instant même où j'ai formalisé mon engagement. Telle une vibration parcourant tout mon être, Himal Race est entrée en moi pour se nicher quelque part entre mon cœur et mon esprit, entre le rêve et la raison. Les dernières semaines avant le départ s'inspirent du profil du parcours, enchaînement de hauts cols d'envie et de profondes vallées de doutes. La simple idée de fouler de nouveau les sentiers himalayens rallume le feu d'une attirance passionnelle pour ce défi, ce voyage au long cours.

Toutefois, les derniers préparatifs logistiques et l'analyse des cartes ont régulièrement ébranlé ma motivation. De multiples craintes, souvent éphémères, agressent ma confiance. Je me mets à douter de mon physique, de mon mental, du choix de mon matériel. Tout y passe et tout s'efface à la veille de quitter Chamonix. Je suis prêt et impatient d'y être...

26 octobre, Paris-Kathmandu, j'entre dans la réalité d'Himal Race. En quelques heures le groupe existe, le décor est planté dans cette capitale népalaise d'où l'on aperçoit déjà les premiers contreforts himalayens. Avec bonheur, je m'intègre une nouvelle fois au quotidien népalais dans ces ruelles colorées envahies par la foule et la circulation. Excès de bruit, d'odeurs, d'agitation, bienvenue au Népal... Quelques heures à errer et se perdre dans ce dédale intemporel.

29 octobre, Bodhnath, 1350 mètres d'altitude. Au petit matin, sous les drapeaux à prières colorés et le blanc éclatant du stupa, les litanies du lama m'enveloppent de sérénité. Les yeux humides, l'émotion est extrême. En quelques minutes, je pense à tous ceux qui me sont chers, ma fille, ma famille, mes amis et partenaires. J'emporte avec moi tous ces visages, ces sourires. Ils seront mon équipage, mes compagnons de route, ce soutien indispensable à toutes les traversées au long cours. Lorsque le départ est donné sous le regard amusé des badauds, il me revient à l'esprit une phrase de Bouddha qui guidera mon aventure : « il n'y a point de chemin vers le bonheur, le bonheur est le chemin ». Quel spectacle étonnant que cette troupe banalée traversant au pas de course les derniers faubourgs de Kathmandu. Cap au nord, en point de mire : les hautes cimes enneigées.

Ainsi commence le chemin d'Himal Race 2007. Après quelques kilomètres de plat rapidement avalés, le décor s'arrondit, le sentier se redresse et dévoile déjà des reliefs infinis. Très vite, nous pénétrons dans ce « continent montagne » qui sera notre univers pendant trois semaines. Himalaya, tu m'as tant fait rêver, me revoilà en ton sein heureux de fouler à nouveau tes sentes en-

Organisation : [www.basecampTREK.com](http://www.basecampTREK.com)

Date : du 29 octobre au 17 novembre 2007

Lieu : KATHMANDU-DOLPO

Distance : 544 km en 20 étapes

Dénivelée : 31 345 m D+, 29 015 m D-



vrantes. Les deux premières étapes nous font gravir près de 3800 mètres de dénivelé sous un ciel lourdement chargé de gros nuages blancs, résidus d'une mousson particulièrement forte et tardive. Dans cette ambiance tropicale, parfois de grands singes gris à crinière blanche semblent voler d'arbre en arbre. Le taux d'humidité atteint des degrés impressionnants, je ne me souviens pas avoir déjà transpiré de la sorte. Après la chaleur étouffante de la journée, cette moiteur renforce la sensation de froid dès le deuxième soir; nous dormons au « Tharepati Pass Hôtel and Restaurant » à 3600 mètres.

1er novembre, après le franchissement du Laurebina Pass à 4640 m, une descente interminable nous amène à Syabru Besi (1450 m), village devenu ville poussiéreuse depuis la construction de la route par laquelle arrive un défilé fumant et klaxonnant de bus et 4x4. A cette altitude, il fait relativement chaud. Le soleil est encore haut dans le ciel devenu moins nuageux. Il ne faut pas rater cette occasion de faire un peu de lessive. Je profite aussi avec un plaisir tout particulier de ma première douche chaude, je sais qu'elles seront rares. Si banal et facile en France; tellement agréable ici ! Ces premiers jours de mise en jambe nous révèlent les motivations de chacun. Pas de doute, il s'agit bien d'une compétition. Malgré le poids du sac, l'altitude et les sentiers particulièrement escarpés et caillouteux, le rythme est élevé. Et je prends pleinement conscience de la difficulté de l'enjeu, ce sera terriblement dur de rallier le Dolpo et tenir ma place au classement va corser le défi...

Cap à l'ouest à présent, pour quelques centaines de kilomètres jusqu'à l'arrivée. Après l'Helambu et le Langtang, nous entamons la traversée du Ganesh Himal, région authentique, humide et fertile, où s'enchaînent forêts luxuriantes et cultures en terrasse. Pas de sentiers touristiques profondément marqués par le passage des trekkers qui sont rares par ici mais un fabuleux labyrinthe de sentes s'étire à travers les plantations, réseau de vie millénaire reliant les nombreux villages. Himal Race prend alors une autre dimension et devient course d'orientation. La carte n'est pas fiable, les indications mimées des villageois souvent contradictoires. Chacun trace son chemin au petit bonheur la chance ! Le 3 novembre, sixième étape (32 km, + 1800 m et - 3250 m), je m'offre une belle séance de jardinage. Dans les derniers kilomètres, je perds le sentier qui plonge à travers les cultures de céréales. Soit je remonte, soit je m'engage dans un étroit vallon qui dégringole pile dans l'axe d'un pont suspendu qui me permettra de rejoindre l'itinéraire. Peu d'hésitation en espérant que ça passe sans rencontrer de barres rocheuses barrant la gorge. Ce sera « canyoning » dans une épaisse végétation tropicale masquant des blocs de granit plus glissant les uns que les autres. Après plusieurs glissa-



des et figures en tous genres dans cette jungle de fougères arborescentes, je sors épuisé de mon « raccourci ». Ecorché et contusionné, j'ai l'impression d'avoir été roué de coups, essoré avec une tonne de galets dans un immense lave-linge. Pendant ce temps, Etienne et Fred qui me suivaient de loin en ont profité pour filer vers l'arrivée. Piqué au vif, peut-être un peu vexé, par mon erreur d'itinéraire et le temps perdu à jardiner, je fais l'effort pour revenir malgré l'épuisement et les hématomes de plus en plus douloureux.

Je reprends Etienne et finis quelques minutes derrière Fred à la cinquième place sur cette étape. J'ai puisé dans mes réserves, laissé filer une quatrième place, mais je savoure cette belle journée au cœur de cette ruralité népalaise ancestrale. Seule inquiétude, un genou bien marqué par les coups risque de m'handicaper sur les prochaines étapes. 4 novembre (35 km, +2200 m et -2900 m), ça monte rude avant de dévaler 2000m de sentiers techniques et glissant. Descente infernale, les cuisses brûlent, à chaque foulée le sac écrase les épaules et les pieds flétris se tassent au fond des chaussures détrempées. Simultanément le moral reçoit les mêmes impacts, seul remède à effet placebo : courir en groupe, partager pour oublier ce corps qui implore la pitié et demande une trêve. Ce soir, les derniers arriveront bien après le coucher du soleil. 5 novembre, entre Dobhan (1100 m) et Namrung (2600 m) l'écart d'altitude n'est que de 1500 m, il n'y a pas de col à franchir. Et pourtant ! Surplombant les eaux tumultueuses et bleutées de la Budhi Gandaki, le sentier prend la forme de montagnes russes le long de ces gorges magnifiques, les fameux faux-plats népalais. 9 heures d'effort pour couvrir 44 km et avaler un dénivelé positif affolant de 3350 m. Dans mon carnet de route, peu de mots griffonnés ce soir là : « étape magnifique à oublier, vraiment trop long. Namrung, humide et glacial, logés dans une étable avec les poules et les rats ». A présent, je me souviens les nombreux villages accrochés aux versants abrupts de cette verte vallée, les prairies s'étalant en terrasse sur les moindres replats où des paysans fauchent les foins à l'aplomb de falaises gigantesques barrées de cascades rugissantes. L'effort modifie notre perception du présent, parfois il altère nos sens, parfois il les aiguise. Le lendemain au pied du Manaslu, le soleil fait son apparition dans un climat frais et sec. Que du bonheur sous ces hautes cimes déchirant les nuages pour révéler le bleu profond du ciel. Peu importe la course, je profite de l'ambiance, accompagnant les caravanes de yaks en route vers le Tibet tout proche dans un fabuleux tintamarre des cloches mêlé aux sifflements des caravaniers. Comme nous, ils passent la nuit à Samdo, village rustique perché à près de 3900 m. Ballade seul dans les ruelles boueuses, un autre monde s'ouvre à moi. Je m'imprègne de simplicité et d'essentiel, un résumé de la vie locale. bercé par





tant de sérénité, le départ matinal du lendemain me bouscule quelque peu. 4h30, dans un froid polaire, à travers pierriers et gués gelés, nous partons à l'assaut d'un des plus hauts cols du parcours, le Larkya Pass à 5220 mètres d'altitude. Les derniers 200 mètres de dénivelé s'étirent sur près de 4 km interminables avec en point de mire les drapeaux à prières marquant le col. Mon équipement léger m'expose aux morsures du gel jusqu'à ce que les rayons du soleil ne m'atteignent. En quelques secondes, je suis dans une étuve, la chaleur devient insoutenable sous mes vêtements noirs. Short et tee-shirt avant de basculer en versant nord dans un toboggan vertigineux de glace et de roc. A mes pieds, 35 km de descente pour rejoindre Dharapani, l'arrivée de l'étape, 3300 m plus bas. Pendant des heures mon esprit vagabonde entre les paysages grandioses et les pensées qui se bousculent dans ma tête. Lassitude et douleurs me gagnent, peu à peu je quitte ce corps qui me freine. Étrangement, je me sens léger. Je ne suis plus cette mécanique de chair et d'os, d'en haut je me regarde courir. Dans cet état d'épuisement, j'ai dépassé mes limites physiques. Reste mon âme face au chemin tracé devant moi, face à l'objectif à atteindre et le souvenir d'un sage conseil visant à effacer la souffrance : « ce corps est à toi mais tu n'es pas ton corps ». (Merci Hubert, maître yogi). J'abandonne ce corps à son harassant labeur, ainsi libéré je profite avec bonheur des paysages majestueux et de moments d'intense méditation. Tantôt ouvert sur l'extérieur, cet environnement fabuleux, tantôt extrêmement concentré au plus profond de moi. Nos seules limites sont celles du cœur et de l'esprit...

En ce matin du 8 novembre, il a triste mine notre petit peloton, la fatigue se lit sur les visages à l'aube d'une des plus rudes étapes de cet Himal Race. Inquiétude générale, mais c'était sans compter sur l'intervention de la nature qui parfois nous impose la sagesse. Moins de deux heures après le départ, le sentier a disparu, emporté par un récent glissement de terrain. Dans ces montagnes jeunes soumises chaque année au déluge de la mousson l'érosion est à son comble, éboulements et coulées de boue façonnent le paysage. Demi-tour et marche de liaison jusqu'à Chame, 20 petits kilomètres nous offre une journée de repos bien méritée. Ce premier changement de parcours marque un tournant important de notre aventure. En effet, c'est la neige et ses dangers qui va nous détourner à présent, nous barrant le passage splendide du Tilicho Lake et celui tant redouté de Hidden Valley. Nous contournerons alors le massif des Annapurnas par l'itinéraire classique via Manang (où nous pillons l'étonnante boulangerie, incontournable !) et le Thorong Pass haut de 5416 mètres, que nous franchissons après une nuit terriblement glaciale dans un des derniers lodges au pied du col à



4540 mètres d'altitude. Ces derniers jours, le froid et la neige ont usé mon moral, des nuits sans sommeil à étouffer d'angoisse et de questionnement aggravent mon abattement physique et mental. Je doute sur le sens de ma présence ici, loin de ma fille, Perrine, et de tous ceux que j'aime. Envie oppressante de tout arrêter... Je connais ces coups de blues et j'ai beau savoir qu'ils sont passagers, j'ai toujours autant de peine à les gérer. Durant les premiers kilomètres, la descente du Thorong Pass se révèle n'être qu'une vertigineuse

patinoire. Le sentier raide en lacets est couvert de glace grise où chaque pas devient glissade. La prudence, si toutefois il y a une solution prudente sur ce type de terrain, m'attire droit dans la pente enneigée, hors des traces gelées. Je quitte le chemin, ça descend fort dans une neige croûtée mais pas suffisamment solide pour supporter le poids de mes appuis. A chaque foulée, je m'enfonce jusqu'aux mollets et mes pieds se posent au hasard du pierrier chaotique dissimulé sous cette couverture immaculée. Intense concentration, ces quelques dizaines de minutes délicates me recentrent dans ma course, effacent mes doutes. A l'approche de Muktinath (3800 m) je retrouve un bon sentier plus roulant. Seul, je poursuis allègrement ma dégringolade (2600 m de dénivelé négatif), ouvert à la beauté du paysage mis en valeur par le retour du beau temps. Aux portes du Mustang, à l'approche du Dolpo haut-lieu himalayen et but ultime de notre voyage, j'analyse les sombres pensées que me hantent depuis quelques jours. Je suis heureux d'être là dans l'instant présent. Je me repasse le film des kilomètres parcourus, toutes ces régions traversées, tant de rencontres, de moments forts, de souffrances et de plaisir. Je pense avec bonheur à ce couple de gypaètes qui, dans son vol majestueux, semblait vouloir nous accompagner. Du fond de mon esprit, l'envie d'aller au bout de l'aventure refait surface. Cet après-midi à Eklebathi, sur les berges de la Kali Gandhaki, soleil, douche tiède et sac de ravitaillement, je recharge mes batteries. Si la météo nous est favorable, je sais que je foulerai les hauts sentiers du Dolpo même si j'appréhende la suite du programme modifié qui s'annonce engagé avec ses nombreux cols à 5000 mètres et me semble un peu improvisé.

12 novembre, plus de carte et plus de chrono. Pour des raisons de sécurité la course est neutralisée, l'aventure prend une autre dimension. La Hidden Valley qui devait nous mener au Dolpo étant trop enneigée, nous allons emprunter un itinéraire plus au nord qui devrait être plus sec. Difficile d'estimer la longueur des étapes pour rejoindre la fin du parcours initial. Nos tentes et rations lyophilisées que nous avons récupéré hier soir nous offriront une certaine liberté, tout en alourdissant considérablement nos sacs.







Ce matin, il me semble que je me jette dans l'inconnu, sensation étrange de ne pas savoir où nous allons. Est-ce bien raisonnable d'engager un groupe aussi important dans ces hautes vallées perchées entre des cols à plus de 5000. A partir de là, je sais que nous devrons jouer la carte de la solidarité afin de permettre à tous de rallier l'arrivée dans les meilleures conditions possibles. Guidés par Dawa Sherpa et Nil Gurung, le directeur de course, qui se veulent rassurant, c'est groupés et détendus que nous débutons cette journée sur un sentier peu marqué dans un décor de pierraille semi-désertique. Puis l'itinéraire se faisant plus évident, le peloton s'étire et se scinde en petits groupes. Davantage de partage et de communication donnent un autre visage à notre voyage qui devient plus humain. Après de rudes étapes de compétition, notre aventure devient expédition. Finalement, toutes mes inquiétudes ne sont que l'expression du trac qui précède les tranches de vie exceptionnelles. Sans la pression du chrono ou du classement, peu à peu nous devenons nomades, voyageurs sans attache avec pour seuls biens l'essentiel contenu dans nos sacs à dos. Après de longues heures de marche rapide dans un univers de plus en plus sec et minéral, nous atteignons Sandak Yara, village de pierre recroquevillé sur lui-même à l'image d'une coquille d'escargot. Quelques maisons et étables basses serrées les unes contre les autres, toits en terrasse jonchés de paille, il n'y a pas âme qui vive. En versant nord, entouré de terres fertiles, il s'agit d'un hameau d'estive que ses habitants désertent à la fin de l'automne pour prendre leurs quartiers d'hiver quelques dizaines de kilomètres plus loin sur l'autre côté plus ensoleillé de la vallée. Chaque habitation est soigneusement cadenassée mais nous offre tout de même de sympathiques abris sous l'avancée des toits où sont également remisées d'accueillantes meules de paille. Apaisé, je me sens pénétrer au cœur d'une culture ancestrale. Nous empruntons respectueusement ce village où chacun choisit son emplacement pour la nuit. Certains en profitent pour tester leur tente de bivouac, d'autres squattent une étable. Pour ma part, je m'endors sous un ciel d'encre étincelant de milliers d'étoiles,

confortablement installé entre technicité des temps modernes et rusticité ancestrale, alliance intemporelle du sac de couchage en duvet et des chaleureuses vertus isolantes de la paille.

Le lendemain, après quelques hésitations et discussions, la décision collective de faire étape à Sandak Huluk (4100 m), le village d'hiver tout proche, nous offre une journée paisible avant d'affronter les hauts cols. Ici, le hameau est bien vivant. Une poignée d'enfants, les joues brûlées par le soleil et le froid, jouent dans les étroites ruelles. Sourire aux lèvres, des adultes de tous âges s'affairent aux tâches quotidiennes. Un ancien à la barbe grisonnante file la laine sur sa quenouille d'un autre temps. Des femmes pressent à la main du colza pour en tirer de l'huile. Ici, même durant la saison de trek, très peu de touristes empruntent cet itinéraire. Notre irruption inattendue dans ce village de bout du monde doit surprendre mais ces gens-là savent encore accueillir le voyageur quelque soit son allure ou sa couleur de peau. Ce sens inné de l'hospitalité me met rapidement à l'aise. Je viens de loin mais nous sommes du même monde. Les échanges deviennent faciles malgré la barrière de la langue, un sourire, un geste, une attention. L'émotion passe, l'ambiance est festive. Mon estomac, lui, n'a pas le goût à la fête et ce soir c'est mon tour de subir la révolte digestive de mon fragile organisme d'occidental. Douleurs abdominales et vomissements rythment ma nuit sans sommeil. Au petit matin du 14 novembre, mal aux tripes, le ventre vide, je me sens particulièrement affaibli lorsque je charge mon sac sur les épaules. Sans énergie, j'aborde d'un pas lent la longue montée qui débute cette étape sans fin. Effectivement sans fin car personne ne peut affirmer qu'il nous sera possible d'atteindre le prochain village avant ce soir. Cette ascension du Thuge La (5170 m) est interminable d'autant plus qu'elle est précédée par le franchissement d'une épaule à 5400 m d'altitude. Les derniers 200 m de dénivelé sont particulièrement raides entre neige fondue et schistes instables. A chaque pas le terrain se dérobe sous nos pieds, le souffle est court. Dans ces conditions, la progression est lente, usante, et le moral soumis à







rude épreuve. Il me semble que les plus fatigués peuvent craquer à tout moment. Quel réconfort de retrouver tout le groupe sur cette crête qui nous dévoile l'immensité de l'Himalaya. Le continent montagne s'étire à perte de vue. Devant nos yeux ébahis, s'enchevêtrent cimes et vallées dans un univers minéral infini joliment orné ça et là de neige et de glace. Selon les expositions, le contraste est incroyable : certaines vallées sont sèches tandis que d'autres, comme la Hidden Valley, sont noyées sous une épaisse couverture neigeuse. Du col, il ne nous reste plus qu'à descendre la large vallée qui conduit à Charka (4315 m). Combien de kilomètres, combien de temps ? Dans ce désert d'altitude où tout semble figé, même l'eau ne coule plus, pris par la glace les ruisseaux ne dégèlent pas. Seuls d'importants troupeaux de yaks nous rappellent qu'il y a de la vie dans cet environnement hostile. En cherchant bien, on peut apercevoir quelques rares campements de nomades, poussières de vie dans cette immensité aride. En milieu d'après midi, le bivouac semble inévitable aussi un partie des coureurs choisit de monter le camp vers 4700 m. Un petit vent glacial parcourt la vallée et m'incite à poursuivre ma route. Nous sommes six à tenter de rejoindre Charka, le prochain village. Nous progressons rapidement, motivés par notre envie de perdre de l'altitude dans l'espoir de gagner quelques degrés au thermomètre si nous devons passer la nuit dehors. Deux heures plus tard un torrent tumultueux magnifiquement bordé de glace nous barre le passage. Après plus de 12 heures de marche, nous nous résignons à planter les tentes dans le froid mordant qui s'abat sur nous dès le coucher du soleil. Rejoins par deux autres concurrents, nous avalons rapidement nos rations lyophilisées et chacun se réfugie dans son duvet. Au bout de trente minutes, l'intérieur de ma tente de bivouac est couvert d'une épaisse couche de givre. Je suis frigorifié et j'étouffe sous cette toile exigüe. Je déserte cet abri inutile et passe la nuit sous les étoiles, recroquevillé dans mon duvet et tous mes vêtements. Au petit matin, transis, je me promets que ce sera la dernière nuit dehors. -15°C sous la tente, nous ne sommes pas équipés pour affronter régulièrement de telles conditions. Tout nous indique que

l'itinéraire traverse le torrent mais celui-ci s'avère infranchissable. Aussi, rejoins par le reste de la troupe, nous rebroussons chemin pour trouver la bifurcation que nous avons raté la veille. En une heure nous atteignons Charka sous les premiers rayons du soleil. Le Dolpo, le « pays caché » blotti au cœur de l'Himalaya, nous ouvre ses portes. Nous sommes toujours au Népal mais c'est déjà le Tibet. Emporté par mes souvenirs cinématographiques, je bascule dans l'univers dépeint par Eric Valli et son film « Himalaya, l'enfance d'un chef », tourné en partie dans ce magnifique village surmonté d'un petit monastère coloré. Habitations de pierre sans fenêtre ou presque, toits en terrasse bordés par des piles de branchages tortueux (la réserve de bois) où flottent les drapeaux de prières. Ici, chaque maison est devancée par une cour fermée. L'intérieur sommaire est agencé autour du fourneau. Tout du sol au plafond est noir de suif et, privée d'ouverture sur l'extérieur, cette pièce unique est particulièrement sombre. Après un ravitaillement à base de soupe, le groupe se sépare de nouveau. Certains, pressés, souhaitent rejoindre au plus vite le village de Do Tharap, ils y arriveront sûrement de nuit. Un autre groupe préfère couper l'étape en deux et bivouaquer en cours de route ce qui leur imposera une nouvelle nuit sous tente à plus de 4500 m d'altitude. Je cède à la tentation de prendre mon temps, à l'envie de me fonder dans ce village et m'imprégner encore un peu plus de cette vie authentique et rustique. Partager quelques heures avec ces habitants du bout du monde. Hors du temps, échanger un sourire, quelques mots. Être le témoin de cette vie simple me donne la sensation d'avoir tant à apprendre de ces hommes et de ces femmes aux visages souriants et burinés par un environnement naturel épuré et rugueux. Nous sommes huit à nous laisser happer par le quotidien apaisant de ce peuple accueillant. Les joues roussies par le froid et les UV, la morve au nez, les enfants chahutent et cherchent à attirer notre attention et l'objectif de nos appareils photo. Profitant du soleil de l'après-midi, les femmes se livrent à une séance collective de « shampooinage » et les marmots, malgré leur réticence, n'y échapperont pas. Les hommes, paisibles, discutent en fumant.





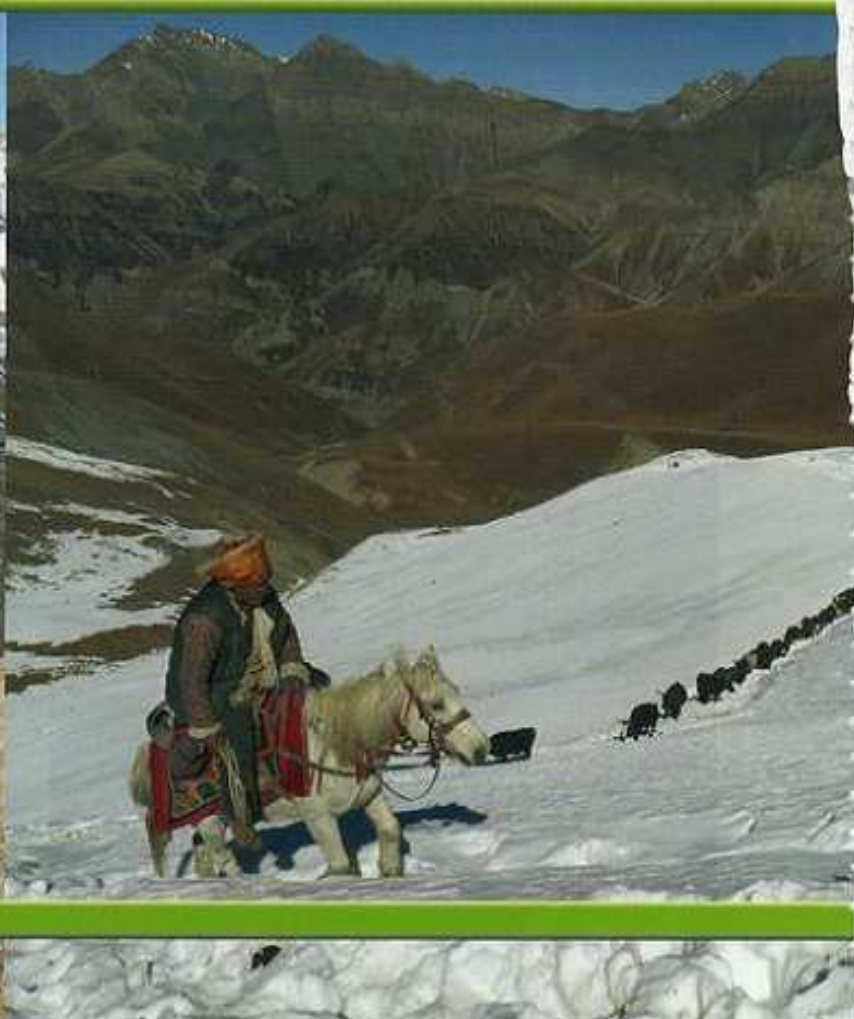
Chargées de bidons, des jeunes filles descendent chercher de l'eau à la rivière. Au loin, un troupeau de chèvres et son berger reviennent au village. Tous nous saluent d'un « namasté » chantant lorsque nous les croisons. Nous sommes au Népal depuis près de vingt jours, baignés dans cette culture asiatique et montagnarde, et pourtant le dépaysement s'intensifie encore. J'ai l'impression de m'éloigner toujours plus de notre univers occidental. Ce soir, avec la famille qui nous héberge, nous partageons le dal bath, l'unique plat de base népalais composé de riz et soupe de lentille. Je réalise à quel point chaque instant est riche et précieux. Quelque soit le rythme choisi, il faut vivre intensément chaque seconde comme un cadeau de la vie. Nous garderons tous un souvenir très particulier de notre passage à Charka et la certitude d'avoir fait le bon choix en décidant d'y « perdre » une journée.



une nature souveraine, l'Homme retrouve sa place dans cet écosystème préservé et caché au cœur de l'Himalaya. Je me sens tout petit et en retire un apaisant bien-être. Quelques heures de descente tranquille et nous devons à nouveau gravir des pentes rocailleuses vers le second col de la journée. Devant nous, haut de ses 5400 m, le Ma La semble toucher le ciel. Une multitude de sentiers tracés par les yaks rend très incertain le début de la montée. Durant plusieurs dizaines de minutes de doute, nous progressons au hasard avant de repérer une sente

plus marquée. A l'approche du col, nous apercevons devant nous quelques retardataires du groupe qui avait opté pour le bivouac en cours de route. Ils semblent à la peine dans la dernière pente très raide qui les conduit vers le bleu profond du ciel. Bientôt ce sera notre tour de subir le fort pourcentage des derniers mètres de dénivellé. Sous l'effet combiné de l'hypoxie, du poids du sac et de la fatigue accumulée au fil des jours, nos pas deviennent lents et mal assurés à l'approche des 5000 mètres. Dès que nous entamons la descente, le contraste est saisissant. La foulée s'allonge, plus rapide et plus stable. Nous retrouvons nos appuis de coureurs. Nous perdons rapidement de l'altitude en dévalant un immense pierrier, glissant d'un pied sur l'autre sur ce sol mouvant. J'apprécie avec bonheur ce jeu montagnard après tant d'efforts consentis durant l'ascension. Dans un univers minéral décoré de sommets enneigés et glaciers, nous dévalons une gorge chaotique qui débouche sur une large vallée où nous traversons quelques hameaux bordés de nombreux chorten avant d'atteindre Do Tharap à 4105 m. Même décor aride, mêmes habitations de pierre, les seules couleurs sont celles des drapeaux de prières qui flottent au vent et le bleu éclatant du ciel. Avant le coucher du soleil, je prends le temps de vagabonder au gré des ruelles tortueuses. Je croise de nouveaux visages au même teint cuivré, les mêmes sourires, les mêmes « namasté » respectueux. Plus de dix heures sur les sentiers, bien loin à présent de la compétition je me sens plus intégré que jamais

Avant l'aube, nous quittons nos hôtes en direction du Charka la (5100 m). Les premiers rayons du soleil éclairent devant nous un paysage lunaire qui s'étire jusqu'au col où flottent les traditionnels drapeaux de prières. En groupe, la montée est agréable, sur un rythme très régulier. De nombreux murets constitués d'un empilement de pierres gravées de prières jalonnent le sentier. Nous les contourmons, comme il se doit, par la gauche et à chaque fois émerge en moi une pensée profonde pour ceux qui me sont chers. Tout ici semble nourrir de spiritualité. Au col, un énorme cairn s'est constitué au gré des invocations des voyageurs. A mon tour, je ramasse une pierre et la jette sur l'édifice en prononçant un vœu. Nous basculons dans une immense vallée en pente douce, gigantesque plateau de haute altitude parcouru par de larges ruisseaux de glace. Prise par le gel, l'eau ne coule plus dès l'automne. Des dizaines, peut-être des centaines, de yaks broutent ça et là quelques touffes d'herbes sèche et dure. Que suis-je au milieu de cette immensité qui semble se reproduire à l'infini ? Poussière dans





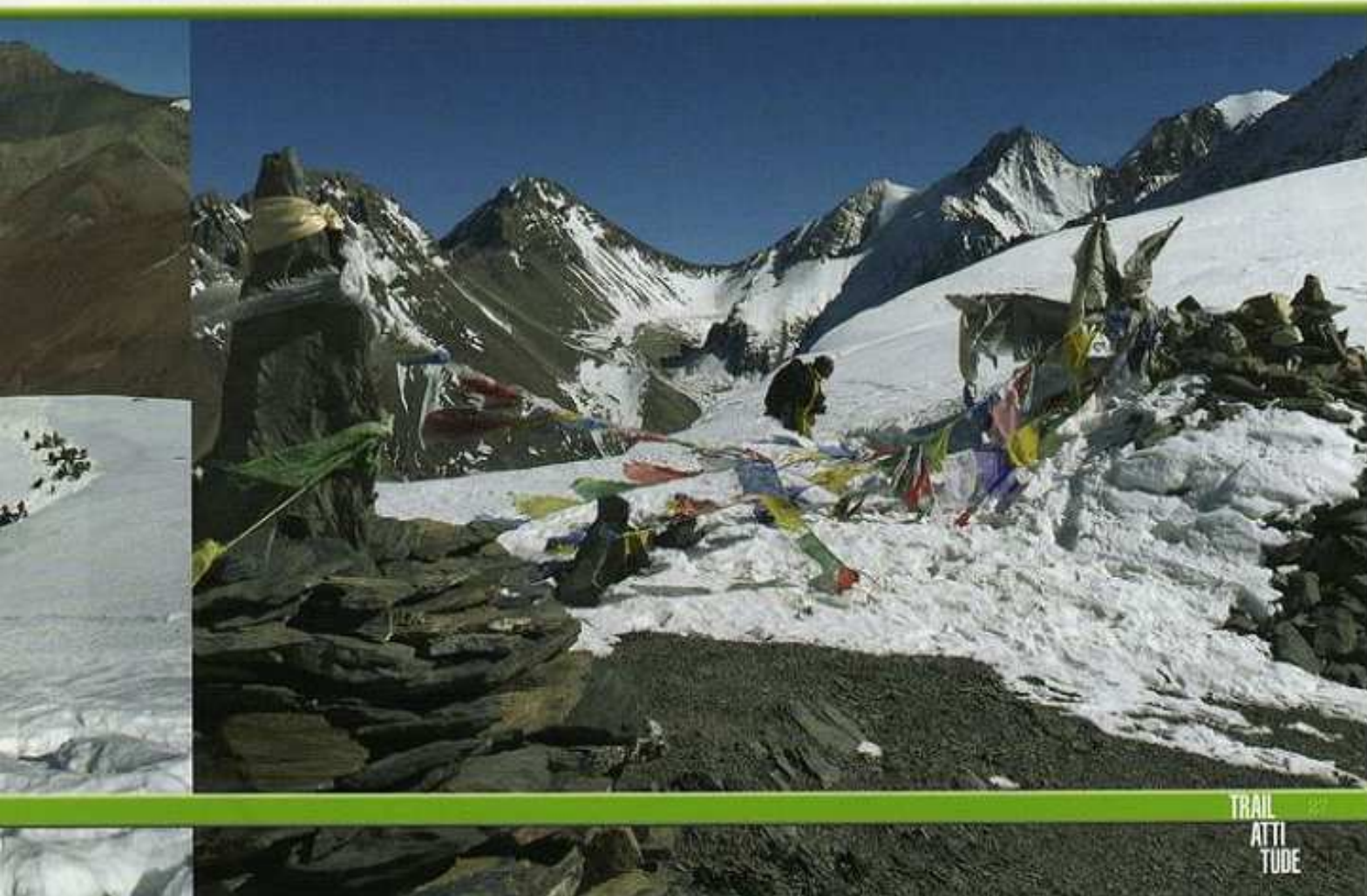
à ce « pays caché » et plus proches de mes compagnons de route. Trois groupes se sont formés, les liens se sont resserrés et les retrouvailles, autour de bières et de bois de soupe, s'avèrent très agréables et appréciées de tous. Depuis que nous avons quitté les contreforts des Annapurnas, il n'y a plus d'hébergement touristique, nous logeons chez l'habitant, répartis dans les habitations ou les étables. Ce jour-là nous serons chez l'épicier local. Toujours aménagée autour du fourneau, la pièce principale est encombrée de rayonnages colorés proposant une variété surprenante de produits pour la plupart chinois en provenance du Tibet tout proche. Biscuits et bonbons, farine d'orge, blé et sodas, rakshi (l'alcool local) et whisky, soupes en sachet, boîtes de thon, savons et mouchoirs en papier, des sandales « made in China » ou des colliers à clochettes pour les chevaux... un vrai supermarché ! C'est dans ce décor que nous prenons notre repas préparé sous nos yeux et que nous dormirons. Toute la famille et quelques voisins curieux entrent et sortent dans ce moulin à courant d'air où aucun ne se soucie de fermer la porte. A quoi bon la tirer puisqu'il faudra bien la rouvrir ! Il en est ainsi à travers tout le Népal, aussi tous restent couverts comme dehors, ne quittant jamais leurs gros manteaux traditionnels ou leur doudoune de contrebande. Le petit dernier n'a pas plus de trois ans, il déambule, la morve au nez, débraillé et pieds nus, au milieu de ce capharnaüm jouant avec un couteau grand comme un sabre près du fourneau rougi à blanc où fument des gamelles d'eau bouillante. Ecole de la vie au quotidien, d'autant plus rude que s'il se blesse, il n'y a aucun service médical à des centaines de kilomètres à la ronde. Mais ce petit bout de chou, noir de crasse, se débrouille à merveille pour déjouer les risques d'accidents domestiques. Lorsqu'il vient vers moi, j'hésite une fraction de seconde avant de le prendre sur mes genoux tant la couleur de sa peau identique à celle de ses vêtements peut paraître repoussante. Je ne suis guère plus reluisant et pas adepte de notre extrémisme hygiénique occidental. Je me plais à jouer avec lui



comme je le ferais avec ma fille et il en profite. Il sent l'odeur des gens d'ici, acre mélange de fumée, de gras et de beurre rance. Je me surprends à apprécier cet étrange parfum qui est celui de leur vie, de leur existence naturelle. Comme tous les soirs depuis près de vingt jours, nous dinons tôt, vers 18h, et nous glissons peu après dans nos sacs de couchage.

Le 17 novembre, 4h du matin, je quitte Do avec le même petit groupe constitué ces jours derniers, deux ou trois autres coureurs se joignent à nous, avec pour

objectif d'atteindre ensemble Ringmo, but final de notre expédition, avant la tombée de la nuit. Nous estimons cette ultime étape à plus de 12h00 de marche et course sans trainer, avec encore deux cols à plus de 5000 à enchaîner. Une poignée de coureurs rapides nous suit une heure plus tard et nous rattrape dans la matinée. Restent derrière les « accros du bivouac » qui feront l'étape en deux jours en passant la nuit entre les cols. Comme d'habitude, l'itinéraire est difficile à repérer lorsque nous quittons la vallée de Do Tharap. Cette journée qui débute sera l'une des plus fortes de mon périple. Entraide et encouragements marquent l'ascension du Numa La, le premier col aujourd'hui, culminant à 5145 m. La fatigue générale se fait lourdement sentir, elle affaiblit encore nos organismes éprouvés. Aller-retour dans la dernière rampe rocaillieuse afin de soulager du poids du sac ceux qui peinent le plus, beaucoup d'émotion, de sourires et de larmes. Remotivation collective sous les drapeaux de prières flottant sur la crête, et la descente produit une fois encore sa magie régénératrice. Même les plus anéantis, courbés péniblement sur leurs bâtons, semblent rajeunir en franchissant le col. En retrouvant plus d'oxygène et de chaleur, nous reprenons une foulée plus alerte, l'énergie revient en nous. L'effet de l'altitude est radical, physiquement et mentalement exténuant, la tendance s'inverse aussi vite que la pente bascule. Le Baga La (5172 m), second passage à plus de 5000, nous offre toute la magie du voyage, cette alchimie du temps et de l'espace







qui génère extase et émerveillement. Quel bonheur intense que de se sentir au bon endroit au bon moment. Nos choix des derniers jours nous ont fait traverser l'écran et nous voilà dans l'action du film « Himalaya, l'enfance d'un chef », au beau milieu des caravanes de yaks revenant du Tibet. Ce sont sans doute les dernières avant que l'hiver ne bloque ces hautes routes. Ces animaux d'apparence pataude s'avèrent aussi agiles que des chèvres, particulièrement adaptés à l'altitude ils cheminent paisiblement d'un pas assuré sur tous les types de terrains. Le son des cloches et les sifflements des yakman accompagnent notre effort sur les pentes enneigées du Baga La. A l'avant du convoi, je me retourne sans cesse et me délecte de ce spectacle inespéré. En franchissant l'imposante corniche sommitale, j'éprouve un profond bien-être et un besoin intense de me recueillir près du cairn ornés des couleurs vives des drapeaux de prières. En pensant à ceux que j'aime, je noue une kata au sommet de cet amas de pierres, ce monticule de prières. Au moment où j'écris ces lignes, je me plais à l'imaginer flottant encore dans le vent hivernal. Combien d'hommes et de femmes, avant moi, ont répéter ces mêmes gestes ? Ajouter un caillou à l'édifice, y accrocher une guirlande de drapeaux ou une écharpe de soie en invoquant la protection des dieux et des esprits. Comme les chevaux du vent, ces bouts de tissus colorés, comme ce grand corbeau jouant avec le courant d'air, je flotte entre ciel et terre, entre le bleu puissant et le blanc éblouissant. Naseaux fumants, langues pendantes, les premiers yaks franchissent péniblement la corniche, me tirant de mes rêveries spirituelles. Émerveillé, j'assiste à cette procession ancestrale, un défilé de centaines de bêtes et les tibétains par familles entières (les plus jeunes ne marchent pas encore) qui guident le troupeau à grands cris, sifflements et violents lancers de pierres. De cette farandole d'un autre temps émergent ça et là, comme des taches de peinture, les couleurs criardes des coureurs essoufflés. Certains ont adopté la technique

locale du remonte-pente : tenant d'une main la queue d'un yak qui soulage ainsi leur effort. Dans le plus pur esprit montagnard, chacun salue et tente de communiquer malgré la barrière de la langue, curieux de savoir d'où on vient et où on va. Je partage quelques « coconut biscuits » avec un patriarche tibétain qui me tend à plusieurs reprises sa bouteille de rakshi. J'ai passé plus d'une heure au col dans le vent sans me rendre compte du froid glacial qui me gèle jusqu'aux os mais j'attends le passage des derniers. Marqués par l'épuisement, les visages rayonnent de bonheur, les yeux pétillent. Dans un premier temps, la descente est rapide et nous nous frayons, tant bien que mal, un chemin entre les yaks, à travers l'épais nuage de poussière qu'ils soulèvent. Ils évoluent avec une agilité et une souplesse surprenante dans des pentes rocheuses escarpées. J'y trouve même une certaine douceur qui leur permet sûrement de s'économiser. Je quitte avec un pincement au cœur ces gens simples et attachants. On se salue à grands gestes comme des vieux amis. Notre petit groupe s'étire sur les interminables derniers kilomètres, soulevant autant de poussière que les caravanes. Mon esprit vagabonde entre le désir d'en finir et la nostalgie du voyage touchant à sa fin, entre le besoin de repos et l'envie de prolonger l'aventure. Mon corps fonctionne seul, le pas de course est un automatisme. Mon mental en est totalement détaché, monopolisé par mes pensées et l'observation du paysage qui se déroule doucement devant moi. Peu avant le coucher du soleil et après quelques terribles raidillons vertigineux, nous découvrons les eaux turquoise du lac Phoksumdo et le village de Ringmo (3680 m). Retrouvailles chaleureuses avec les premiers arrivants, d'autres termineront de nuit et les derniers ne seront là que demain, ainsi prend fin Himal Race 2007. Le but est atteint, et libéré de cet objectif je sens vide. Tout mon être se relâche, la fatigue m'envahit.







Durant deux jours, nous partageons le quotidien de nos hôtes. Au bord du lac, sous les magnifiques sommets glaciers, je lézarde au soleil pour réchauffer ma carcasse, ambiance plage au beau milieu de l'Himalaya. Puis en deux journées de marche, nous rejoignons l'aéroport le plus proche, un terrain vague caillouteux, entouré de barbelés, qui se jette dans une pente vertigineuse. Tout au long de notre retour aérien vers Kathmandu, défile à notre gauche la majestueuse chaîne himalayenne et je prends peu à peu conscience du chemin parcouru. Je me souviens des immenses déserts d'altitude du Dolpo, des superbes massifs du Dhaulagiri et des Annapurnas, du Manaslu minéral et sauvage, des forêts tropicales et des rizières du Ganesh Himal, des nombreux villages entourés des verdoyantes cultures en terrasse du Langtang et de l'Helambu. J'ai découvert un pays que je croyais connaître, pays aux mille visages, aux mille sourires. A aucun moment le mot « exploit » ne me vient à l'esprit mais plutôt un voyage fantastique à travers le temps et le monde, 550 km agrémentés de 32 000 m de dénivelé positif et 29 000 négatif. Magie au long cours entre douleur et émerveillement. Le programme initial de 700 km était démesuré et la Nature, par les conditions nivologiques et l'érosion, nous a imposé un parcours plus raisonnable. Après deux grosses semaines de compétition engagée la course a changé de visage. L'Himalaya dans toute sa splendeur et sa force nous a ramenés à la raison. Deux options s'offraient à nous. La première consistait à poursuivre la course coûte que coûte, avec une prise de risques maximale et une petite dizaine de coureurs arrivant au Dolpo, l'aventure serait devenue extrême. La seconde nous incitait à modifier l'itinéraire afin de le rendre plus accessible et moins risqué, permettant au plus grand nombre de découvrir le Dolpo et d'atteindre le surprenant lac Phoksumdo. Cette solution, imposée par la montagne souveraine, fut l'objet d'une réflexion de groupe autour du thème essentiel de la sécurité. Certes pas unanime, cette décision fut tout de même collective. Ainsi, de « compétition-expédition » à « expédition-

compétition », Himal Race 2007 a tourné à l'aventure humaine. Et ceux sont bien ces deux mots qui restaient sur toutes les lèvres à l'issue de cet extraordinaire voyage.

A l'image de Peter Matthiessen 34 ans plus tôt, je ne ressors pas indemne de cette épreuve. Outre les séquelles physiques qui mettront plusieurs semaines à s'effacer, j'ai la conviction d'avoir appris énormément sur moi-même, sur la nature humaine, d'avoir touché du doigt une certaine spiritualité qui me fait aborder l'avenir avec bonheur et optimisme. Le thème de cette seconde édition d'Himal Race, « sur les traces du léopard des neiges », évoquait la quête incertaine et difficile d'un trésor rare et discret. Peut-être en apprenant sur nous-mêmes, avons nous progressé dans cette recherche intérieure qui pourrait bien représenter le but profond et spirituel de cette aventure.

Je remercie tous les participants qui, jour après jour, ont construit cette grande aventure humaine et sportive. Merci et bravo aux trente-deux coureurs qui ont osé prendre le départ d'une telle épreuve, à toute l'équipe de l'agence Base Camp Trek qui a géré la logistique et tout particulièrement les six porteurs qui nous ont accompagnés pour transporter le matériel médical. Merci à Nil qui a assumé avec beaucoup de professionnalisme sa mission de directeur de course. Mention spéciale à Dawa, rayonnant de sagesse et de générosité, qui a su endosser tous les rôles, de celui de vainqueur à celui de mère-poule protégeant sa famille. Et bien sûr, un grand merci au titulaire du dossard 13, Bruno Poirier, absent sur la course et présent dans nos cœurs, sans qui nous n'aurions jamais vécu des telles épopées himalayennes.

A ma fille Perrine qui me comble de bonheur.  
Et un immense merci à ma fée...

#### LAURIERS - HIMAL RACE 2007

1	SHERPA	DAWA DACHIRI	108H15'	14	QUETIER	CYRIL	129H58'
2	SHERPA	PHU DORIE LAMA	108H40'	15	WOJCIK	JEAN-MARC	130H42'
3	COUMENGES	REGIS	111H29'	16	HAGENBACH	PASCAL	134H16'
4	BERGARD	DOMINIQUE	114H39'	17	RINGEVAL	BRUNO	136H32'
5	LESAX	CHRISTOPHE	117H10'	18	DETRY	YVES	136H49'
6	BEAURY	PASCAL	118H52'	19	JUVENAL	MAGALI	137H48'
7	FAVRE	CORINNE	119H05'	20	DAUCH	ALAIN	147H19'
8	CANTIN	FREDERIC	121H48'	21	PIAS	PHILIPPE	158H52'
9	GANNAC	PHILIPPE	122H49'	22	DUPRE	MARYSE	160H33'
10	SHERPA	LAKPA DIKI	127H10'	23	BRUSSON	FABIEN	161H22'
11	JIMENEZ	ALAIN	129H19'	24	AUGUSTE	GERARD	176H42'
12	FOUQUES	PASCALE	129H54'	25	MAGUERES	JEAN-MARC	245H36'
13	RAGONDY	YVONNE	129H54'	Prix de la sportivité :			PHILIPPE GANNAC