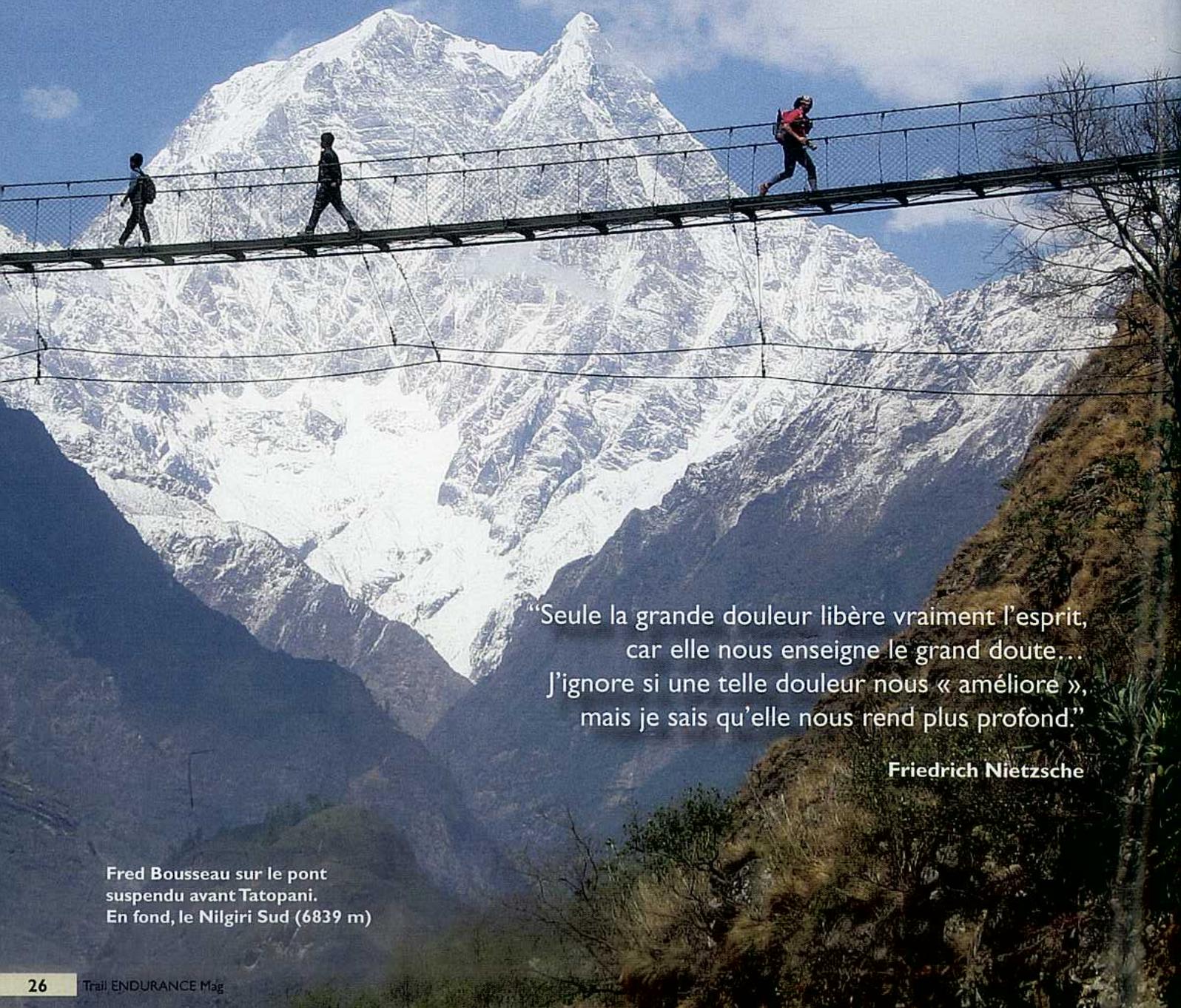


ANNAPURNA MANDALA TRAIL BY MILLET

L'expérience inachevée d'Antoine Guillon



“Seule la grande douleur libère vraiment l'esprit,
car elle nous enseigne le grand doute...
J'ignore si une telle douleur nous « améliore »,
mais je sais qu'elle nous rend plus profond.”

Friedrich Nietzsche

Fred Bousseau sur le pont
suspendu avant Tatopani.
En fond, le Nilgiri Sud (6839 m)

FAUT-IL SOUFFRIR POUR SE DÉCOUVRIR ? FAUT-IL COURIR POUR SOUFFRIR ? CES DEUX QUESTIONS SONT LIÉES À LA SENTENCE DE FRIEDRICH NIETZSCHE. SI ELLES NE LE SONT PAS INTRINSÈQUEMENT AVEC LA VIE D'ANTOINE GUILLON EN FRANCE, AU NÉPAL, LE SUDISTE A DÉCOUVERT QUE COURIR LE CIEL ÉTAIT UN ACTE QUI DÉVOILAIT SES LIMITES. QUE DANS L'AIR QUI SE FAIT RARE, CE SONT LES ÉLÉMENTS QUI ONT LE PREMIER ET LE DERNIER MOT. FACE AUX DIFFICULTÉS NATURELLES, ANTOINE A SOUFFERT. LE COUREUR EST REDEVENU UN HOMME. L'HOMME S'EST RÉVÉLÉ PHILOSOPHE. AVEC LA VIE. PLÉONASME. AVEC SA VIE. AUTHENTIQUE. LIBÉRÉ, IL S'EST AINSI CONFIÉ. EN PROFONDEUR. AVEC HUMILITÉ. SINCÉRITÉ. A SON IMAGE. RENCONTRE AVEC ANTOINE, AU PAYS OÙ LES CHEVAUX DU VENT N'ACHÈVENT JAMAIS LEUR COURSE...

◆ Par Bruno Poirier – Photos Fred Bousseau, Bruno Poirier, Yves Marie Quémener

Un rêve, c'est parfois une vie. Celle d'Antoine Guillon continue de glisser sur le fil du temps... Pendant dix jours, elle s'est suspendue sur les hauteurs de l'Himalaya. Celles où l'on peut encore courir. Avec difficulté, certes, mais le Français a eu le temps de réaliser son rêve, avant de prendre le – son – temps pour qu'il ne devienne pas un cauchemar... Car Antoine a souffert. «Le Népal était un rêve, soufflait-il, dans un sourire encore fatigué, à Kathmandu. Je voulais découvrir ce pays aux cultures si différentes, cet univers magique d'une haute montagne hors du commun... Mais le rêve a été très dur. En altitude, j'ai vécu des moments où je n'arrivais pas à maîtriser ce que je faisais. Ce fut une découverte pour moi... Avec du recul, dans l'ascension du Thorong Pass (5.416 m), j'ai d'ailleurs eu l'impression que je n'étais pas passé loin... Mais je savais que je ne devais pas m'arrêter. La volonté que l'on développe en faisant de l'ultra-trail m'a aidé à passer ce moment. Puis, Roger (Henke) m'a aidé à franchir le col. Michel (Grimm) et Kumar m'ont ensuite soutenu dans la descente... Je n'étais pas vraiment conscient de ce qui se passait... Jusqu'à ce jour, en compétition, j'avais toujours l'habitude de contrôler les événements. Au Népal, dès que nous sommes arrivés en altitude, j'ai commencé à les subir. Le départ du Camp du Base des Annapurnas (4.130 m) s'était bien passé, mais je savais que je n'étais pas fait pour courir au-delà de 4.000 mètres. C'est vraiment un autre monde ! Et, il est terrible... Etre physiquement en situation d'échec, c'est quelque chose que je n'avais jamais connu, mais face à la montagne et à l'altitude, il faut accepter ses limites. C'est d'autant plus facile que c'est naturel, puisque ce sont les éléments qui imposent leur force.»

« J'AI PRIS UN AUTRE CHEMIN : CELUI DE LA SAGESSE... »

Après cinq jours de compétition sur les Chemins du Ciel, Antoine est «sorti» de la course. Au soir de la première étape de haute montagne – l'Annapurna Mandala Trail 2009 en comptait quatre entre 4.850 et 5.400 mètres – il a fait le choix de poursuivre son rêve en marchant en compagnie de Michel (Grimm), lui-même marqué par la découverte de l'effort en hypoxie. De Manang (3.535 m), ils ont relié Pokhara (840 m), une longue marche de 90 km, ponctuée par 6 heures de bus. Ainsi, Antoine a «rêvé» tout en restant en éveil. Une attitude que Bouddha aurait



Antoine Guillon

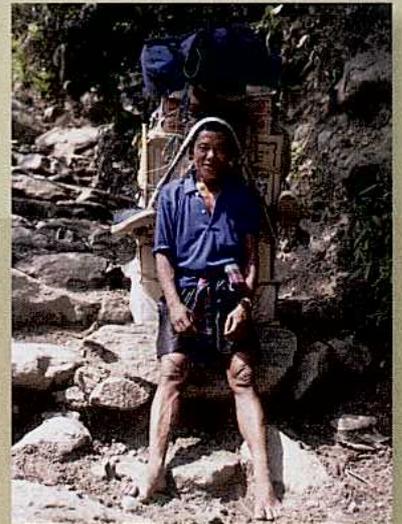


saluée... D'autant plus après l'avoir écouté : «Si je me suis incliné face aux éléments, j'ai pris un autre chemin : celui de la sagesse.» explique Antoine.

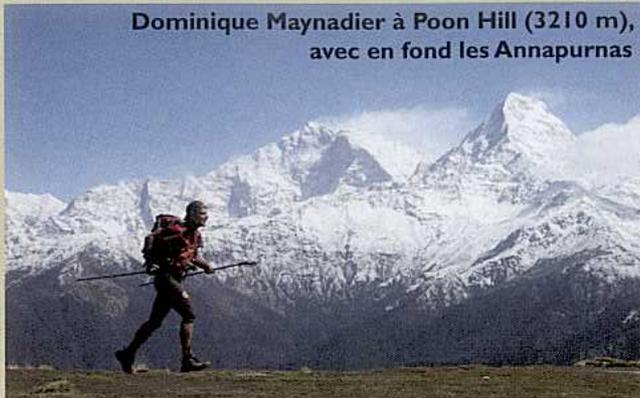
Une phrase en harmonie avec la définition de l'épreuve de Pierre Zickler : « Cette course est grandiose, fascinante, car au-delà de la dimension physique, elle possède une dimension humaine qui engendre la réflexion. Cette course a une âme et il faut la préserver. » Dans son chemin de traverse, Antoine s'est préservé. Il s'est aussi interrogé... Coureur par étapes, il l'avait déjà été sur l'Euskal Trail en 2007 avec Stéphane Grivel (4^e). Mais intrinsèque-



Passage du Suisse Michel Grimm



Dominique Maynadier à Poon Hill (3210 m),
avec en fond les Annapurnas



Départ groupé du village
de Marpha



ment, l'est-il vraiment ? « Pour la performance, je suis le coureur d'un jour, car sur 24 heures d'effort, c'est souvent à partir de la 12^e heure de course que je fais la différence. Mais pour la découverte et l'amitié, j'ai l'esprit d'un coureur par étapes. »

« AU NÉPAL, J'AI CONNU DES MOMENTS DE SOLITUDE ET DE RÉFLEXION... »

Antoine a découvert l'effort en altitude au Pays où les Chevaux du Vent n'achèvent jamais leur Course... S'il a dû abrégé la sienne au Népal, elle va se poursuivre en France. Pour certains projets, ce sera non sans interrogation. « Je devais faire le Mont-Blanc en juillet ; du coup, je ne sais pas si je vais repartir en altitude... Au Népal, dans le lit d'une rivière à 3.000 mètres, j'ai eu une sensation d'oppression... Et lorsque j'y pense, je me rends compte que lors de certaines courses en France au-delà de 2.500 mètres, j'étais toujours un peu moins bien. En Himalaya, j'ai découvert des nouveaux signaux avertisseurs et pour éviter l'asphyxie musculaire, j'ai appris à ventiler. Je sais maintenant qu'à cette altitude, je vais devoir adopter de nouvelles habitudes respiratoires... » Et ainsi, un jour (peut-être), après ses places à l'UTMB (4^e), au Mercantour (3^e), à La Réunion (2^e) et au Cromagnon (2^e), être le plus haut sur l'un de ces grands ultra-trails...

“« A cette altitude, on apprend de nouvelles habitudes respiratoires »”

Courir n'est pas seulement synonyme de compétition pour Antoine. À l'instar de Pascal Beaury Sherpa pour qui « l'important, ce n'est pas le but à atteindre, mais le chemin pour y parvenir », « courir est un état d'esprit ». Dans la conscience d'Antoine, cet acte est intimement lié à la notion de « plaisir » et à la sensation de « liberté ». « C'est un déplacement naturel, poursuit-il. C'est pour cela que je privilégie le contact avec la nature. J'aime l'autonomie lorsque je cours... Et j'avoue que je préfère courir seul... Je suis plus à l'écoute et cela me permet de réfléchir. Au Népal, j'ai connu des moments de solitude et de réflexion. Dans cet univers et cette découverte, j'ai pensé aux messages que je pouvais transmettre aux autres, à moi-même et à chaque fois, je prenais une leçon d'humilité. »

« J'AIMERAIS REVENIR AU NÉPAL AVEC ANNE... »

Au travers de son « voyage intérieur », Antoine a pensé à ses enfants Adèle (13 ans) et Stélio (10 ans) en croisant ceux qui vivaient le long des Chemins du Ciel... « Ils avaient toujours le sourire et aucun d'entre eux n'était agressif, poursuit Antoine. Je voyais un certain bonheur tout en sachant que leur vie était difficile. Certains travaillaient dans les champs tout en acceptant cette tâche tant elle semblait naturelle... J'ai fait des photos et je vais les montrer à Adèle et Stélio. Ils ont déjà intégré certaines notions, comme le fait de ne pas trop exiger et d'exploiter ce qu'il y a autour d'eux sans consommer à outrance. Mais le fait de voir comment vivent ces jeunes Népalais va leur faire comprendre qu'ils ont beaucoup de chance... ». La chance d'Antoine a un prénom : Anne. Sa compagne depuis 20 ans. Chacun sait que derrière un « grand homme », il y a une femme. Pour un « grand coureur », l'être au féminin est souvent à ses côtés. Pour ne pas écrire dans ses pensées... Au Pays du Toit du Monde, Antoine n'a pas couru et marché que pour lui. « Cela faisait quelques années que je rêvais d'aller au Népal, explique-t-il. Anne savait que c'était un rêve pour moi. C'était la première fois que l'on séparait aussi longtemps, mais elle m'a laissé partir... » Certains parleront d'une preuve d'amour. D'autres d'un choix pour savoir... Et si c'était simplement un voyage à partager ? Antoine ne le cache pas. « J'aimerais revenir au Népal avec Anne... Même si elle court deux fois par semaine, ce serait dans un effort physique où l'on ne souffre pas. Nous sommes tous les deux très proches de la nature. Elle aime l'artisanat et les tissus. J'aime le bois et les pierres. Dans les montagnes, j'ai remarqué que les Népalais avaient une très grande maîtrise artisanale. Leur façon de travailler m'a rappelé les histoires de mon grand-père. Je me suis senti chez moi... » Antoine reviendra donc au Pays où les Chevaux du Vent n'achèvent leur Course. Non pas parce qu'il n'a pas terminé la sienne, mais parce qu'il sait que le bonheur est toujours sur le chemin... ♦

Pari réussi pour Benoît Laval

« Sur la Mandala, tu reviens à la simplicité de la vie et de la course à pied... ». Défi de l'Oisans, Marathon des Sables, Guadarun, Trans'Aq, Verdon... Depuis dix ans, Benoît Laval (36 ans) est LE coureur par étapes de référence en France. Fort de son expérience alpine (Mont-Blanc) et andine (Aconcagua), il fallait bien qu'il vienne, un jour, courir au Népal. Après sept ans de réflexion, il a choisi l'Annapurna Mandala Trail pour faire ses premiers pas de course en Himalaya. Un choix judicieux puisqu'il s'est classé deuxième, en remportant l'une des huit étapes, derrière l'intouchable Phu Dorje Lama Sherpa.

Benoît, quelle est ta première impression sur la course ?

Cela faisait longtemps que je voulais venir au Népal et connaître les sensations de courir à 5.000 m d'altitude... J'ai découvert une belle compétition qui permet de découvrir le pays en même temps. Au fil des étapes, je me suis demandé si j'habitais le même monde que les Népalais... Lorsque j'ai vu un garçon comme Phu courir dans les pentes à 5.000 mètres, comme lorsque nous sommes montés au Tilicho Lake, j'étais en droit de me poser la question... J'ai pu rivaliser avec lui, en dessous de 3500 mètres, comme lors de l'étape de Marpha, mais en haute montagne, c'était impossible... J'ai pris une belle leçon de vie et d'humilité.

Est-ce que cette leçon peut engendrer une remise en question ?

Voir les Népalais vivre en altitude avec trois fois rien en étant heureux, face à mon quotidien lorsque je suis au bureau, je m'interroge... Je pense que je reviendrai au Népal pour approfondir la question.

Tu es un coureur par étapes dans l'âme. Quelles sont les qualités qu'il faut avoir pour réussir ce genre d'épreuve au Népal ?

Il faut être robuste, flexible et capable de s'adapter à l'alimentation et aux conditions de course qui sont très spécifiques. Nous l'avons vu lors de la première étape avec 20 cm de poudreuse au Camp de Base des Annapurnas, une chaleur accablante dans les marches de Chomrong et une dernière ascension dans les cultures en terrasse sous la grêle... La Mandala est aussi une course où il faut aller vite tout en pensant à l'étape du lendemain. C'est une gestion de course avec un protocole particulier. Pendant dix jours, il faut avoir toute sa vie dans un sac à dos de 30 litres ! Tu t'aperçois alors que plus ton sac est petit plus tu as de facilité à gérer ta course. On se retrouve dans la même situation que les Népalais qui vivent dans la montagne et on se rend compte qu'ils n'ont pas nécessairement besoin de plus... Tu découvres que tu peux vivre avec 7 kilos sur le dos pendant plusieurs jours tout en achetant ta nourriture au jour le jour. Sur la Mandala, tu reviens à la simplicité de la vie et de la course à pied. C'est pour cela que l'esprit de portage est intéressant. Il nous ramène à l'essentiel.

Quel est ton regard d'organisateur sur l'AMT ?

Il ne faut surtout rien changer ! Je n'ai rien vu de négatif. Les organisateurs ont su adapter le programme lorsqu'il le fallait. Même lorsque le groupe s'est séparé en trois après le passage du col. Chacun a pu vivre sa course et la compétition. Se tirer la bourre lorsqu'il le fallait tout en découvrant du pays dans une ambiance familiale. Comme au Défi de l'Oisans...



Benoît Laval et Phu Dorjee Lama Sherpa en route vers Muktinath

Envisages-tu de revenir au Népal ?

Pour battre Phu, ce sera très dur, même si j'aurai l'avantage de connaître un peu mieux le terrain... Mais il n'y a pas que la compétition. Il y a aussi l'envie de voyager ailleurs dans le pays... Revenir courir autre chose, certainement. L'Everest Sky Race, par exemple. Il y a aussi Himal Race. Une aventure humaine hors du temps qui semble incroyable... Il y a tant de choses qui invitent à revenir...

LES PROCHAINES COURSES DANS LE CIEL...

- Everest Sky Race IV / 6 au 23 novembre 2009.
- Annapurna Mandala Trail X / 9 au 26 avril 2010.
- Himal Race III – Mont Kailash – Annapurna Base Camp / 7 octobre au 9 novembre 2010.

Contact : Base Camp Trek & Expéditions, Bruno Poirier
Tél. : 02 51 65 69 97 - 06 81 82 08 01
bruno.poirier@ouest-france.fr

PLUS ANNAPURNA MANDALA TRAIL Népal - 3 au 20 avril 2009

X Parcours : 260km en 8 étapes, 12 500m D+, 13870m D-

X Participation : 35 concurrents

X Podiums :

Hommes :

1 - Phu Dorje Lama Sherpa 34h28'51

2 - Benoît Laval 38h25'31

3 - Bruno Poirier 41h16'46

X Infos : www.basecampletrek.com

Femmes :

1 Nigma Sherpa 46h14'50

2 Jaganath Bista

