

EVEREST SKY RACE IV

LE SOMMET

DE LA COURSE D'ALTITUDE

LORSQUE L'EVEREST SKY RACE FUT CRÉÉ EN 2003, LA COURSE DEVAIT ÊTRE UNIQUE. ORGANISÉE DANS LE CADRE DES FESTIVITÉS POUR CÉLÉBRER LE 50^E ANNIVERSAIRE DE L'ASCENSION DU MONT EVEREST (8.850 M), L'ÉPREUVE ÉTAIT UN VÉRITABLE CHALLENGE FACE À L'ALTITUDE ET À L'HYPOXIE. IL FAUT DIRE QUE JAMAIS L'ESPRIT DE COMPÉTITION, VERSANT COURSE À PIED, NE S'ÉTAIT ENGAGÉ AUSSI HAUT, AUSSI LONGTEMPS. CE PREMIER « ALTIUS, ALTIUS, ALTIUS », LA DEVISE DE L'ESR, N'A JAMAIS ÉTÉ USURPÉ. PASCAL BEAURY – « THE WHITE SHERPA » – A PARTICIPÉ AUX 4 ÉDITIONS ET GRAVI LES TROIS SOMMETS. ENTREZ DANS LA « POSITIVE ALTITUDE » DE LA COURSE RÉFÉRENCE DU SHERPA BLANC...

◆ Par Bruno Poirier

« Parce qu'il est là ! ». C'est la réponse que donnait George Leigh Mallory, lorsque l'on lui demandait pourquoi il désirait gravir le Mont Everest. Cette obsession le fit disparaître en 1924 en tentant l'ascension du plus sommet du Monde (8.850 m)... Accompagné d'Andrew Irvine, personne ne sait si les deux Britanniques furent les premiers des conquérants de Sagarmatha. Noel Odell fut le dernier à apercevoir ses compatriotes sur l'arête nord-est du Mont Everest, à plus de 8.500 mètres... Mais le duo Mallory-Irvine ne revint jamais du Chomolungma. Et il fallut attendre le 29 mai 1953, à 11 h 30, pour voir le Néo-Zélandais Edmund Hillary et le Népalais Tensing Norgay Sherpa triompher du sommet pyramidal.

Pascal Beaury n'a jamais gravi le Mont Everest, mais les médecins himalayistes pensent qu'il pourrait le faire sans oxygène. Non parce qu'il a une VO_2 de 78 et un taux d'hématocrite qui frôle naturellement les 50 %, mais parce qu'un jour de 2002, Padam Galey, l'un des trekkings guides et alpinistes le plus respecté du Népal, l'a appelé The White Sherpa. C'est dans ce titre que l'on trouve le « pourquoi » d'une telle aisance face à cet adversaire aussi invisible que terrifiant : l'altitude. L'altitude n'est

pas un phénomène étrange venu d'ailleurs... Même s'il faut être, forcément, d'une autre planète pour courir en hypoxie. Pour mémoire, et en mémoire, lors de l'Everest Sky Race, le regretté Sumba Sherpa avait réussi à faire Pheriche – Everest Base Camp – Kala Pattar – Pheriche en moins de 5h49. Et seul Pascal Beaury Sherpa pu l'accompagner dans la phase ascensionnelle.

Les Sherpas ont, semble-t-il, l'altitude dans le sang... C'est aussi l'une des choses que l'on se dit après la lecture d'une étude italo-suisse qui a découvert le pourquoi de cette suprématie sherpani. Selon Hans Hoppeler, de l'université de Berne, « les Sherpas, ethnie himalayenne du Solo-Khumbu, région de l'Everest, mais aussi les Tibétains, produisent plus de glutathion-S-transferase, une enzyme qui aide l'organisme à lutter contre le stress oxydatif dû à la raréfaction de l'oxygène, en neutralisant les radicaux libres dans les muscles. Un trait en partie héréditaire, car même en plaine, où l'oxygène est plus abondant, les Sherpas et les Tibétains ont 50 % d'enzyme en plus ». Et à 58 ans, Pascal Beaury Sherpa est toujours le Français le plus Népalais dans l'art de courir en altitude. Depuis 2000, année de sa première apparition sur les Chemins



Les 20 coureurs de l'ESR 2009

Dolma Sherpa, Jorbir Rai, Yangzun Sherpa et Deepak Rai



“Les sherpas auraient un trait
enzymatique héréditaire
facilitant leur adaptation
à l'altitude”

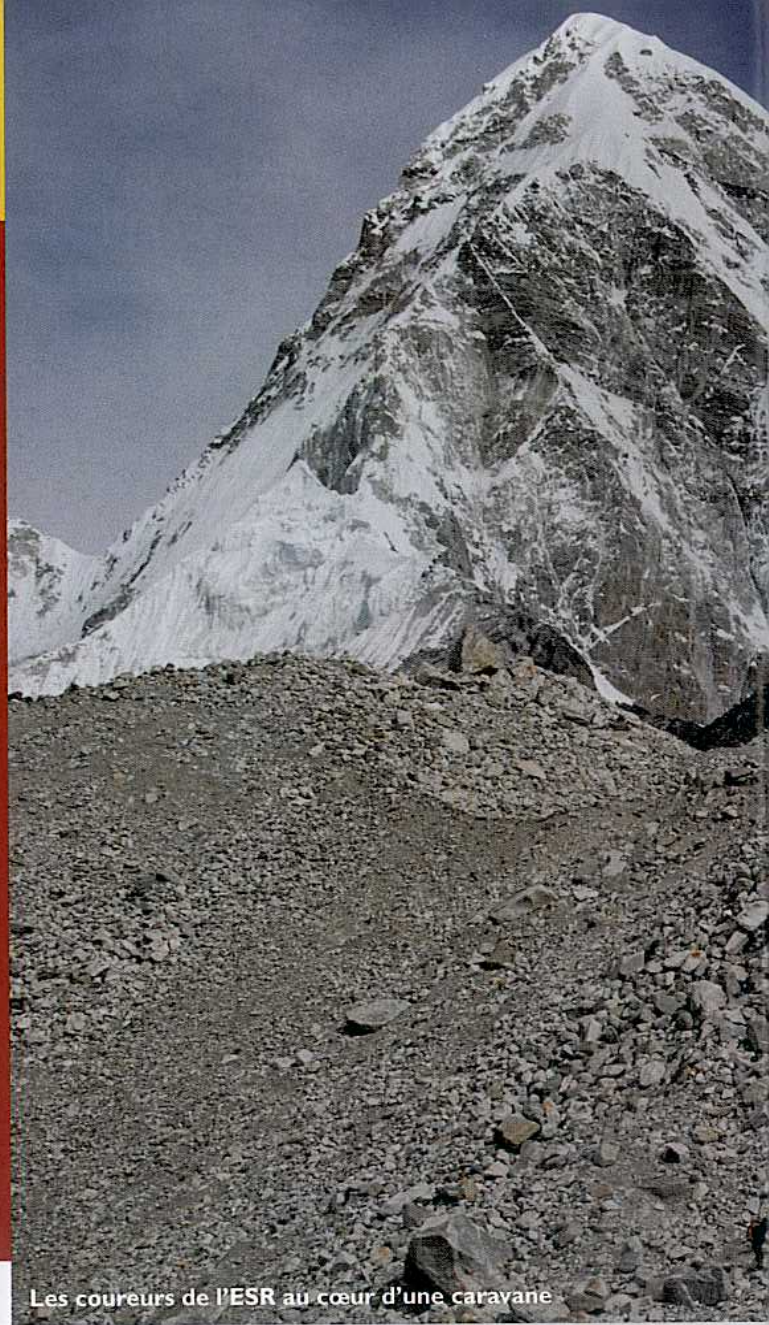
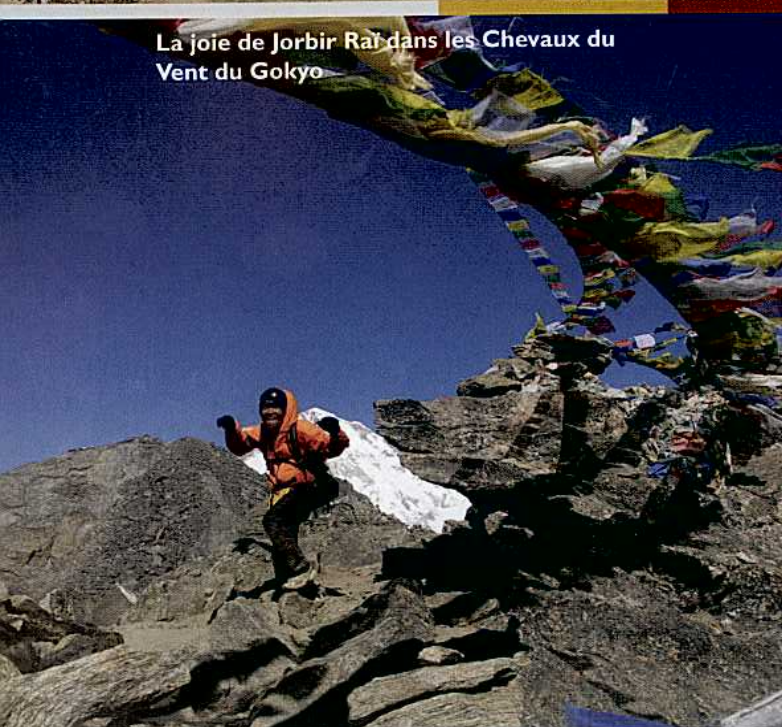


Pascal Beaury Sherpa au sommet du
Gokyo Ri (5483m)

Sentier entre Tengboche (3860 m) et Pangboche (3930 m)



La joie de Jorbir Rai dans les Chevaux du Vent du Gokyo



Les coureurs de l'ESR au cœur d'une caravane

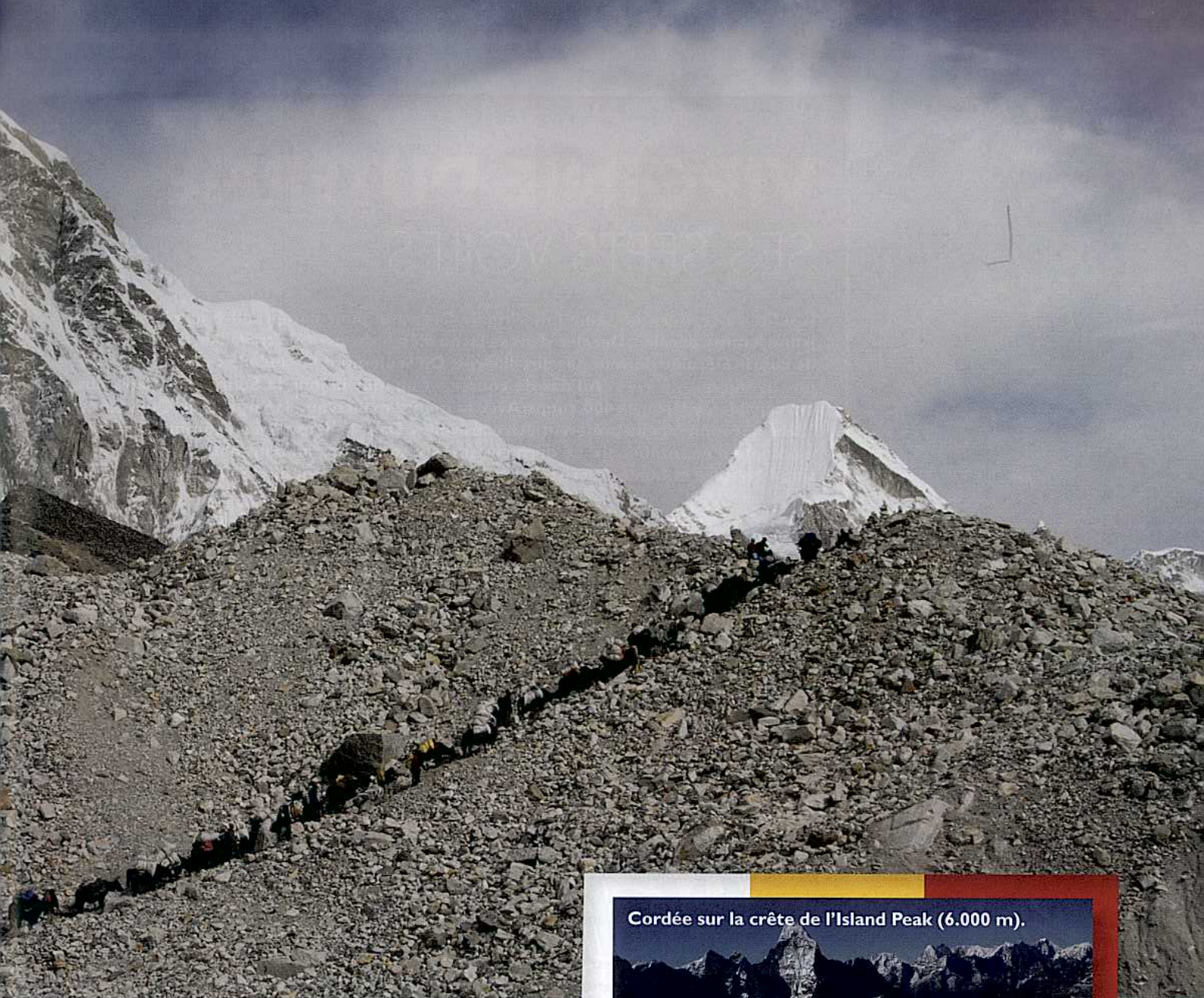
du Ciel, lors de l'Annapurna Mandala Trail, Pascal a parcouru 5.800 km, dont 4500 en compétition, avec un dénivelé positif de 185.000 m en Himalaya. Si ce n'est pas un record – le Gallo Onurb Reiriop totalise à ce jour 8.890 km, +315.800 m et –307.300 m – le Sherpa Blanc est le numéro un avec un dossard sur le ventre. Dans les courses himalayennes, le sien est « permanent » et c'est le 7, « saat » en népalais. En novembre 2009, pour la cinquième fois, la troisième sur l'Everest Sky Race, il est monté sur le podium. « Pendant les quatre premières étapes, je me suis mis à rêver que je pouvais faire mieux, confie-t-il. Mais en haute altitude, nos amis Deepak et Jorbir étaient intouchables. » Second en 2003, Pascal s'est classé troisième, comme en 2008.

Lorsque l'on est compétiteur, une place est une place. Mais pour Pascal, « courir est un état d'esprit ». Et de poursuivre : « Courir l'Himalaya, c'est vraiment particulier et l'effort physique n'est qu'un moyen pour découvrir les paysages et les gens. Le déplacement est moins important que l'itinéraire... Chaque épreuve au Népal est une aventure, un voyage intérieur déconnecté de la course elle-même ». L'Everest Sky Race est dans cet esprit. Et bien plus encore, selon le Sherpa Blanc. « C'est un trail en haute altitude avec juste ce qu'il faut d'autonomie pour rester

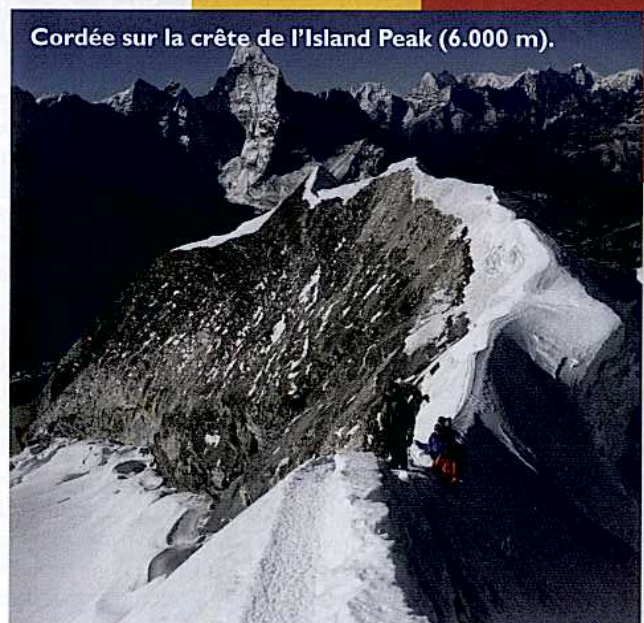
une course aventure, même si cette aventure est sécurisée avec une équipe technique, un médecin et un logement en lodge (les refuges népalais, ndlr). Pour moi, c'est la course référence. Même si elle est méconnue par rapport à la Mandala ou la course de Dawa. »

UNE COURSE DIFFÉRENTE...

Depuis 2003, les courses d'un jour ou par étapes se multiplient au Népal. Dans la seule région du Solo Khumbu – celle du Mont Everest – il y a cinq épreuves officielles. Dans l'ordre de création : le Marathon de l'Everest, la Friendship Sky Race, l'Everest Sky Race, Tensing-Hillary Everest Marathon et Solo Khumbu Trail. Pascal n'est pas réfractaire à cette surenchère, « même s'il y a de la concurrence, poursuit le coordinateur de l'ESR depuis 2005. Dans ce contexte, chacun peut trouver son format de course. Dawa a fait le choix de sécuriser son parcours avec de la rubalise et les coureurs ne portent pas leurs sacs. Cela existe déjà en France... Alors que notre désir est de responsabiliser les gens dans une course engagée, mais sécurisée, sur des nouveaux itinéraires où il y a moins de monde et dans des vallées d'altitude qui sont magnifiques. Il faut alors accepter la solitude du coureur de



Cordée sur la crête de l'Island Peak (6.000 m).



fond et savoir prendre les bonnes décisions. Car il y a toujours la possibilité de prendre un itinéraire moins engagé. C'est prévu. Cela peut effrayer les gens et expliquer leur hésitation. Ils se retrouvent confrontés à eux-mêmes, mais c'est aussi cela la course aventure. L'Everest Sky Race est une course différente et c'est tout son intérêt. »

Cette « différence ESR », les organisateurs la cultive depuis sa création. Dès 2003, ils ont proposé aux coureurs de rester une semaine supplémentaire pour devenir alpiniste. En clair, de poursuivre l'aventure vers un sommet, en évoluant de l'esprit de compétition vers celui de l'expédition. Après le Mera Peak (6.450 m) en 2003 et le Pachhermo (6.272 m) en 2008, c'était l'Imja Tse (Island Peak), culminant à 6.189 m, qui était proposé aux Everest skyracers cette année. Reste à savoir si grimper après avoir couru est « compatible », voire judicieux. « Enchaîner sur une ascension légère et rapide est un plus, poursuit Pascal. C'est tout à fait compatible avec le format de course de l'ESR, car tu restes en harmonie avec le monde qui t'entoure. C'est même complémentaire, puisque nous sommes dans un rythme de vie adapté à la conquête d'un sommet. Tu subis moins les choses car tu es plus dans l'efficacité. Alors que la plupart des alpinistes font des marches d'approche ; nous, ce sont des courses. La course

force l'acclimatation et c'est un gain de temps dans l'ascension. Nous courons léger et nous montons léger. C'est dans la continuité... L'alpinisme est un sport technique et les problèmes que l'on rencontre sont techniques et non physiques. Physiquement, cela reste un engagement, mais nous l'avons réalisé. C'est peut-être impressionnant, mais cela l'est tout autant pour ceux qui le font dans un autre état d'esprit. Notre point commun est de rester contemplatif dans l'effort. Courir ouvre autant l'esprit que

grimper. Lorsque l'on a la chance de faire les deux, c'est être vrai dans sa réalisation. »

L'ascension de l'Imja Tse est la parfaite illustration des propos de Pascal. Alors que ce sommet se réalise généralement entre trois et cinq jours, selon le niveau des alpinistes, Pascal Beaury Sherpa, Jean-Marc Wojcik et Philippe Pias ont effectué leur course himalayiste dans la journée, en 13 heures ! Chhukung (4.730) – Imja Tse (6.189 m) – Chhukung (4.730) en 13 heures, c'est une performance dans la performance, puisque les trois hommes avaient disputé et terminé l'Everest Sky Race (250 km, +/-14.000), trois jours auparavant. Alors que Philippe a conquis son premier « 6000 », Pascal et Jean-Marc étaient déjà « summiters » au Mera Peak 2003 (6.450 m) et au Pachhermo 2008 (6.272 m). Le trio est déjà partant pour l'Everest Sky Race 2011 dont le sommet optionnel en version expédition sera l'Ama Dablam (6.814 m). L'Island Peak (6.139 m) sera également proposé aux Everest Skyracers qui voudront poursuivre l'aventure, après la course... « L'évolution skyrace – sommet prendra deux directions, explique Pascal. Un projet d'enchaînement pour une majorité de participants avec un choix de sommet relativement facile techniquement et un sommet qui ne concernera qu'une partie d'entre eux, car il sera plus technique. »

Ama Dablam 2011 est un projet qui dépasse largement le cadre de l'alpinisme. Il sera d'ailleurs précédé par la remontée de la Rolwaling Valley et le franchissement du Tashi Lapsa (5.755 m). « Ama Dablam est une montagne magique, confie Pascal. C'est la Montagne qui scotche tout le monde, même ceux qui ne la connaissent pas. C'est aussi un travail de deux ans pour se préparer ». Un préambule au projet «

8000 » prévu en 2013 ou 2014. Dans l'attente, il y aura eu un autre sommet de la course en altitude : Himal Race 2010 – Mont Kailash Annapurna Base Camp. Pascal sera-t-il au départ pour la troisième fois ? « Je ne sais pas, révèle-t-il. Cela m'effraie un peu. C'est une aventure qui sera plus dure. Il faudra intégrer le bonheur d'évoluer dans des paysages uniques pour oublier les moments difficiles... A 58 ans, je ne me suis jamais senti aussi bien. Je cours encore... Et tant que je cours... ». Il y aura toujours une course et un sommet... ■

INFOS

L'Everest Sky Race 2011 aura lieu du **28 octobre au 14 novembre**.

Au programme :

200 km (+ 11.000, -7000 m) en 9 étapes, au départ de Dolakha (1.750 m), sur un nouvel itinéraire qui remontera la Rolwaling Valley et franchira le Tashi Lapsa (5.755 m), avant de retrouver le Renjo La (5.340 m), le Gokyo Ri (5.350 m), le Cho La (5.420 m), le Kala Pattar (5.540 m) et l'Ama Dablam Base Camp (4.700 m), où sera jugée l'arrivée. À l'issue de la compétition, deux à trois semaines supplémentaires seront obligatoires pour le sommet.

Trois formules sont proposées :

1. La course.
2. Le sommet.
3. Course + sommet.

Renseignements : himal@wanadoo.fr ou 06 81 82 08 01