

ULTRA-TRAIL ANNAPURNA MANDALA TRAIL (9-26 AVRIL AU NÉPAL)

Chambry sur les sentiers du Népal

Treize coureurs locaux participeront le mois prochain à une épreuve hors norme dans les massifs montagneux du Népal. Pour Thierry Chambry, ce sera la découverte d'un univers et d'un format de course totalement inédits.

Dans un mois jour pour jour, Thierry Chambry expérimentera une palette de sensations que peu d'êtres humains sur la planète ont connue.

Le vainqueur du Grand Raid 2007 s'élancera au départ de l'Annapurna Mandala Trail, une course de onze étapes (pour 380 km au total) autour d'un des massifs de haute montagne du Népal.

Là-bas, aucun risque de se faire applaudir par une foule de bénévoles à chaque point de contrôle, ou de récupérer des vêtements secs après un bon ravitaillement chaud : l'épreuve se déroule en semi-autosuffisance, et chaque coureur doit porter sur son dos l'ensemble des vêtements et équipements dont il aura besoin durant ce périple de douze jours.

Une expérience unique

« Il faut tout amener, même le couchage. Courir avec 8 kilos sur le dos, c'est quelque chose dont on n'a pas l'habitude », admet le Dionysien. Alors, comme ses dix autres compagnons d'aventure – pour les trois personnes du groupe engagées sur la marche de l'Annapurna, le transport des sacs est géré par l'organisation – Chambry se remue les méninges afin de trouver des astuces pour gagner quelques grammes ici ou là, tout en conservant l'essentiel.

« Il faut amener les vêtements de rechange, les crampons pour traverser le glacier. On nous demande même une corde et un mousqueton », informe le métropolitain, arrivé dans l'île en 1999. « La journée, il faut se ravitailler

sur la route, acheter des trucs à manger. On va passer par des températures de -20 à +30 degrés. Le soir, tous les coureurs dorment ensemble ».

Malgré son statut désormais bien établi dans le milieu du trail français, le coureur de Deniv assure aborder l'épreuve avec la plus grande humilité. « Le premier but c'est de passer la montagne et d'arriver au bout », glisse-t-il.

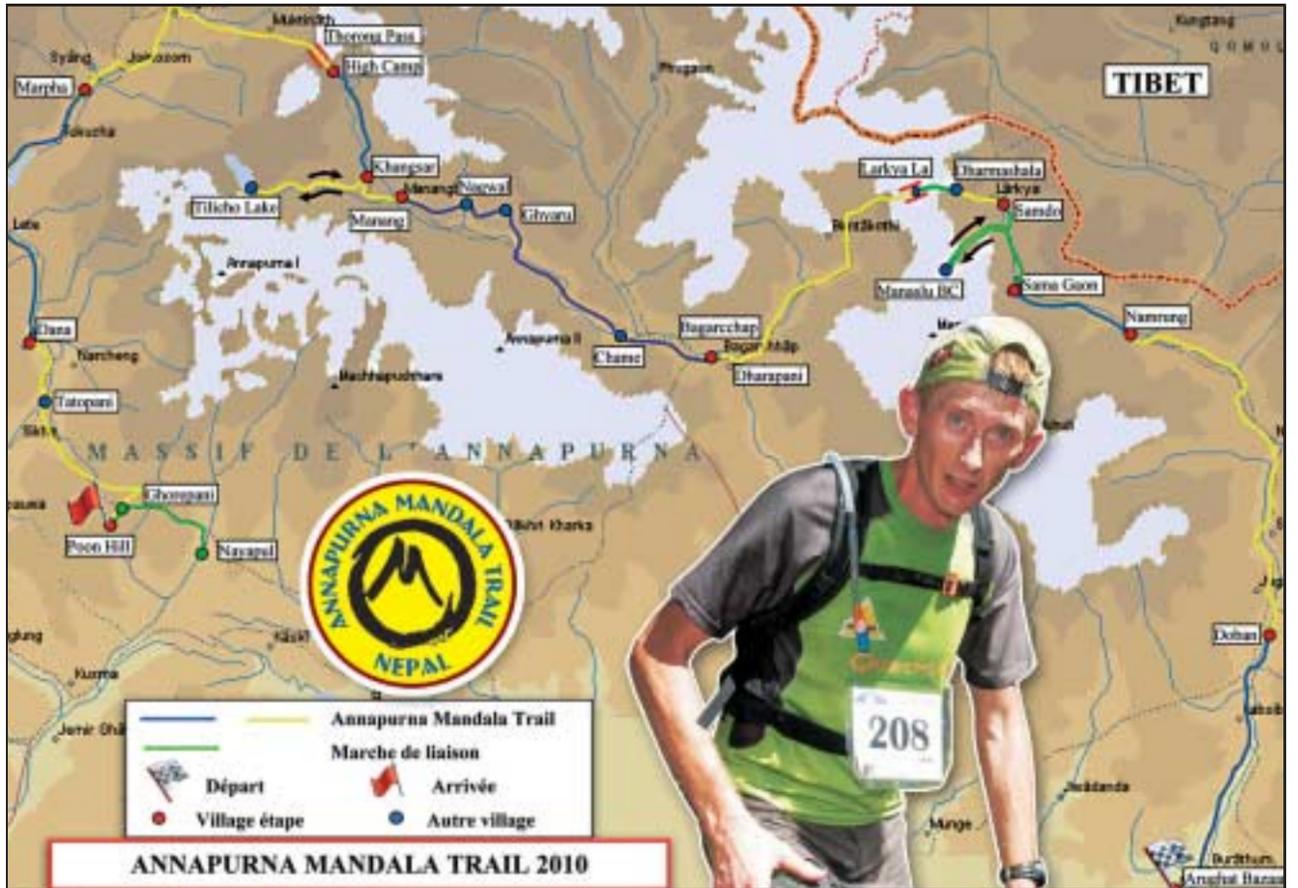
Si ces aventuriers des temps modernes ne se mesureront évidemment pas aux sommets du massif (l'Annapurna I culmine à 8 091 mètres), cet ultra-trail est à réserver à un public de sportifs avertis et parfaitement entraînés.

Douze jours coupé de tout

Thierry Chambry avoue qu'il n'a pas été facile de calmer l'inquiétude de son épouse, d'autant qu'il y a peu de chances que son téléphone portable capte le moindre réseau en dehors de Katmandou. Il avoue son « angoisse » de quitter « [sa] femme et [ses] trois enfants » sans la moindre certitude d'avoir de leurs nouvelles pendant douze jours.

Sans parler du coût du déplacement, qui a aussi dû faire tiquer madame : 1 500 € d'inscription, 1 200 € pour les billets d'avion, plus les frais inhérents aux entraînements. « J'ai heureusement quelques partenaires qui m'aident, le but n'est pas de bouffer le budget vacances de la famille », plaisante-t-il.

Pour la plupart de ceux qui ont participé à l'une des précédentes



Les 380 km de l'épreuve amèneront les concurrents sur des points culminants à plus de 5 000 mètres d'altitude, comme Larkya Bhanjyang (5 220 m).

éditions de l'Annapurna Mandala Trail, l'épreuve s'apparente plus à une aventure humaine qu'à une compétition pure et dure. Une expérience comme on n'en connaît qu'une dans une vie de raideur.

Thierry LAURET

LE GROUPE

Ultra-trail

Joël Delmas, Mireille Séry, Eddy Narayanan, Thierry Chambry, Stéphane Denis, Bernard Rebatet, Michel Jourdan, Jean-Maurice Henry et Eric Trottin.

Marche

Christiane Trottin, Christine Louisin et Ketty Alphonsine.

De la Mauritanie à l'Himalaya

Secrétaire de l'A2R (Association Raid Réunion), importateur de matériel et d'équipement pour les randonneurs et amateurs de trail, Joël Delmas s'apprête à vivre sa deuxième expérience de l'Annapurna Mandala Trail. « On a créé l'association en 2004 avec des copains, dans le but de chercher des sous pour faire le marathon des Sables », rapporte celui dont la passion est de « courir le monde avec [ses] amis ».

Accompagné de Yannick Legros et Sébastien Lesage, respectivement 4^e et 5^e de l'Annapurna en 2008, Joël Delmas a disputé des trails en Mauritanie ou à Madagascar – il garde un heureux souvenir de la course de l'Anosy, organisée par Jean-Marie Daval –, mais l'expérience au Népal, il y a deux ans, demeure la plus forte.

« La meilleure façon de rencontrer les gens »

« Le Népal, je n'en suis pas encore revenu. D'ailleurs, c'est pour ça que j'y retourne ! Etre à pied avec un sac à dos sur les chemins népalais, c'est la meilleure façon de rencontrer les gens, puisque c'est leur façon de se déplacer », explique-t-il.

Sa rencontre avec le créateur de la course, Bruno Poirier, « journaliste à Ouest France et passionné d'Himalaya », s'est muée en relation professionnelle, puisqu'il est désormais le



Le massif de l'Annapurna, au Népal.

correspondant officiel des organisateurs à La Réunion. A charge pour lui de réunir les volontaires pour le grand voyage initiatique dans l'Himalaya. « Je tiens à ce que les gens qui viennent fassent preuve d'un certain état d'esprit, et je dois dire que de ce point de vue-là, je suis gâté », assure l'intéressé, en citant notamment Jean-Maurice Henry, qui a usé ses baskets sur toutes les montagnes de la planète.

Malgré ses 380 km, il assure que l'Annapurna Mandala Trail « est moins usant qu'un Grand Raid ». Parce que les étapes

excèdent rarement les 40 kilomètres, que les sentiers sont roulants et que l'on a tout loisir de se reposer la nuit.

« Comme on est chargé et qu'on est en altitude, on va moins vite, c'est donc moins traumatisant aussi », fait-il valoir.

Mais pour autant, l'effort n'en demeure pas moins important : « Presqu'une Cimasalazienne tous les jours », évalue Joël Delmas, qui ambitionne de ramener le poids de son sac à dos à 6,5 kg « sans la flotte », soit un « kilo » de moins que lors de sa première participa-

tion, il y a deux ans. « Courir ? Bien sûr que c'est possible. Dans les descentes, les parties plates et les montées légères ». Son ami Benoît Laval, qui prendra lui aussi le départ, aimerait bien « rivaliser avec les Népalais ». Mais Joël Delmas se contentera sans doute de profiter des « décors sauvages du massif du Manaslu », et de tout faire pour rallier l'arrivée.

D'autant qu'il a déjà prévu de s'engager sur l'Himal Race 2010 en octobre prochain, une épreuve de 819 km en 22 étapes et 33 jours !

Antoine Guillon a cru « y rester »

La crainte de tous les participants à l'Annapurna Mandala Trail, dont la première édition en 2000 était parrainée par l'alpiniste Maurice Herzog, c'est de succomber au mal aigu des montagnes (MAM).

Au dessus de 3 500 mètres d'altitude, les symptômes bien connus sont susceptibles d'apparaître (mal de tête, troubles digestifs et fatigue persistante), qui peuvent se révéler mortels s'ils ne sont pas pris sérieusement en compte. Deux médecins équipés de masque à oxygène suivent les coureurs en permanence, mais la première mesure à prendre est de tenter de redescendre à une altitude moins élevée.

Antoine Guillon, troisième du Grand Raid l'an passé, a confié à Thierry Chambry avoir été victime du syndrome. « On en a beaucoup parlé ensemble. Il m'a dit qu'il s'était vu y rester. Il a fallu qu'il redescende de 400 mètres pour que ça aille mieux », rapporte Chambry qui, comme l'ensemble de ses camarades d'aventure, participera prochainement à une réunion d'information donnée sur ce su-



Antoine Guillon.

jet par le docteur Philippe Doineau, médecin du sport.

« Passé 3 500 m d'altitude, on a 30 % d'oxygène en moins dans les poumons. Au dessus de 5 000 m, c'est 50 % en moins », relève Joël Delmas, qui a disputé l'épreuve en 2008. Selon lui, il est impossible d'échapper à un « mal de tête supportable », mais les symptômes plus graves peuvent survenir chez n'importe qui, même après deux ou trois participations à la course.

De fait, seuls les Népalais semblent épargnés : sur neuf éditions de l'Annapurna, une seule a échappé aux célèbres sherpas.

GROS PLAN

27 000 MÈTRES DE DÉNIVELÉ CUMULÉ. A l'occasion de la 10^e édition de la course, les organisateurs ont souhaité durcir le parcours de l'Annapurna Mandala Trail. C'est désormais 11 étapes que devront accomplir les quelque 45 engagés, pour un total de 380 km (contre 260 l'an passé), avec environ 14 500 mètres de dénivelé positif et 12 500 mètres en négatif. Plus de la moitié de cette course autour du massif de l'Annapurna se court au dessus de 3 000 mètres d'altitude, avec des incursions au delà des 5 000 mètres, où les coureurs seront fortement exposés au mal aigu des montagnes.

MARCELLE PUY RENONCE. Marcelle Puy ne sera finalement pas du voyage au Népal. « Je veux privilégier le Grand Raid. Je pense qu'il y a un risque à enchaîner les deux épreuves », explique la Possessionnaise, qui vise une nouvelle victoire sur ce qui pourrait être sa dernière Diagonale des fous.