

COURIR DANS L'HIMALAYA

LE TOIT DU MONDE EST

Dès que le mot « Himalaya » est prononcé, des images de sommets pyramidaux dominant le monde se forment dans notre esprit, en même temps que des noms prestigieux comme « Everest », « Annapurna » ou « Katmandou ». L'Himalaya, ce massif montagneux qui héberge les grands de ce monde, suscite à la fois de la curiosité, de l'attrance, mais aussi une certaine frayeur : de quoi est-il fait exactement ? Est-il possible d'y courir comme on peut courir dans les Alpes ? Y a-t-il un intérêt à organiser des compétitions dans un cadre aussi démesuré ? Ne risque-t-on pas sa vie à produire de longs et intenses efforts à plus de 5000 m d'altitude ? Et est-il vrai qu'un séjour en Himalaya, ça vous change profondément ?

À VOS PIEDS

A high-altitude mountain landscape under a clear blue sky. In the foreground, two hikers with large red backpacks are walking on a rocky, dusty path. In the middle ground, a prominent, multi-tiered stone tower stands on a rocky outcrop. The background shows rolling, barren hills and distant snow-capped peaks.

p24 >>

Découverte
Au pied du t
du monde

p26 >>

Pratique
Marcher
ou courir ?
Avec ou sans
dossard ?

p34 >>

Psychologi
Un voyage
intérieur ?



DÉCOUVERTE | L'HIMALAYA, UN AUTRE MONDE

Au pied du toit du monde

Himalaya signifie le « Royaume des Neiges » en Sanskrit. Un royaume où siège, indifférent à ses sujets, le Mont Everest, toit du monde. Un royaume de roche, de glace, de rivières, de forêts aussi. Un royaume peuplé de femmes et d'hommes rudes comme leur quotidien. Un royaume où les pieds sont le meilleur moyen de locomotion. Un tout autre monde.

LOCALISATION



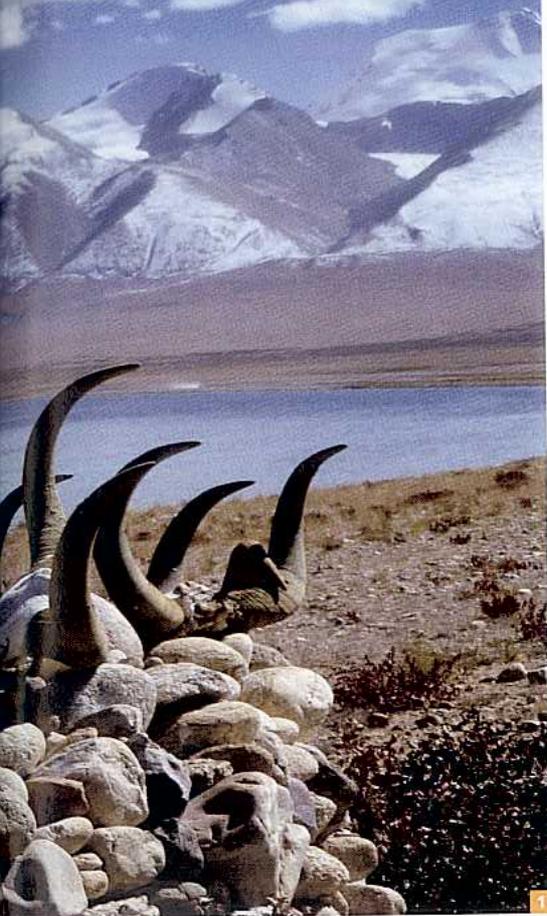
UN MASSIF DÉMESURÉ

L'Himalaya et ses 600 000 km² (un peu plus que la France métropolitaine) s'étend au Pakistan, en Inde, au Tibet, au Népal, au Cachemire et au Bhoutan.

IMAGINEZ : vous courrottez sur un sentier rocailleux en balcon, le souffle court ; à votre gauche, majestueux, trône le Mont Everest du haut de ses 8 848 mètres ; quelques jours plus tôt, vous évoluiez dans une espèce de jungle dense, sur le bord d'une rivière tumultueuse, dans une chaleur et une moiteur infernales ; plus tard, vous avez croisé des yacks sur des sentiers surplombant le vide et à peine assez larges pour laisser passer un chien ; plus tard encore, vous avez franchi un col à plus de 5 000 m, après avoir marché en ahanant sur la moraine d'un énorme glacier ; et pendant tout ce temps, vous avez croisé des gens affables, affairés, curieux mais accueillants. Bienvenue dans le massif himalayen.

Superlatifs. L'Himalaya, c'est la chaîne de montagnes la plus jeune, la plus haute, la plus vaste, à la surface de la terre. Elle couvre une surface équivalente à six fois les Alpes, s'étend sur 2 500 km de long et 200 à 400 km de large. Seule la Cordillère des Andes, avec ses 8 000 km de long, fait mieux. On y trouve les vallées les plus profondes et les plus encaissées, avec forcément des pentes escarpées comme nulle part ailleurs, les glaciers les plus étendus en dehors des régions polaires, et des climats extrêmement contrastés. Mais il n'y a pas que les climats qui sont contrastés en Himalaya, comme l'évoque Wouter Hamelink, au retour de l'Himal Race 2010 : « Nous avons évolué dans des paysages très différents : de grandes plaines d'altitude au Tibet, des vallées vertes avec des falaises pratiquement verticales quand nous redescendions plus bas, et des cols sauvages dans le Dolpo. Chaque paysage m'a impressionné à sa manière. Au Tibet par exemple, c'est surtout la grandeur, les immenses étendues vides, qui en jettent ; dans les tronçons les plus bas, ce sont la raideur des pentes et le foisonnement des couleurs qui ont retenu

1 DES MONTAGNES DÉPOUILLÉES, DES GLACIERS, DES LACS AUX TEINTES PROFONDES ET DES CRÂNES DE YACK : BIENVENUE DANS UN AUTRE MONDE.



GIGANTESQUE, MAIS VULNÉRABLE

Aussi incroyable que ça puisse paraître, l'Himalaya n'est pas éternel, et il aurait même tendance à se transformer à grande vitesse ces derniers temps. Ainsi les plus grands glaciers de la planète fondent rapidement sous l'effet du réchauffement climatique ; leur retrait est visible d'année en année. Les mécanismes de l'érosion font des ravages sur les pentes escarpées, une érosion renforcée par le phénomène de la mousson qui fait gonfler les rivières et provoque des inondations et de terribles glissements de terrain. Des pans entiers de montagne disparaissent ainsi chaque année. L'Himalaya subit de profonds changements, qui ne sont pas sans conséquence sur les habitants des pays concernés, voire même de l'Asie toute entière, puisque les glaciers himalayens sont à la source des plus grands fleuves du continent.

LES SHERPAS ET LA MONTAGNE

Ceux que l'on appelle les Sherpas sont l'une des cinquante ethnies que compte le Népal, et qui comprendrait plus de 150 000 membres vivant de culture et d'élevage. Leur « célébrité » provient directement des conquêtes himalayennes, qu'ils ont su utiliser à leur avantage en proposant leurs services aux occidentaux. Forts, courageux, infatigables, entreprenants, ils ont guidé d'innombrables expéditions, ont servi de porteurs, d'éclaireurs, de courriers aussi afin de faire circuler les nouvelles des camps de base des expéditions aux villes. Quand on est coureur à pied et qu'on nous parle de Sherpa, on pense forcément à Dawa Dachhiri Sherpa, coureur népalo-franco-suisse de renom, mais c'est surtout dans le monde de l'alpinisme que les Sherpas se sont taillé une renommée : record du nombre d'ascensions réussies sur l'Everest (19 par Appa Sherpa), de la durée passée au sommet de l'Everest (plus de 21 heures, Babu Chhiri Sherpa), et bien d'autres encore.

mon attention ; dans le Dolpo, c'est la solitude qui prédomine. Des cols sauvages, souvent couverts de neige et de glace, sans aucune trace de présence humaine, sans aucun bruit, même pas le vent ni un oiseau. Et tout cela entouré de sommets blancs. Vraiment impressionnant. Cela te fait te sentir tout petit. »

Rencontres. La chaîne himalayenne s'étend sur six pays et englobe un grand nombre d'ethnies très différentes les unes des autres. Certaines sont « occidentalisées » par leur proximité d'un axe routier important – ils sont très peu nombreux – ou par le passage des touristes. D'autres vivent au contraire en dehors du monde tel qu'on peut le connaître, car attachées à des endroits très reculés.

Forcément, lorsqu'on se rend dans la région, on ne peut qu'être frappé par le contraste avec notre civilisation.

Wouter relate son expérience : « *Les gens sur place n'ont vraiment rien du tout, ils habitent dans des endroits impossibles, il leur faut plusieurs jours de marche pour arriver au marché le plus proche. Malgré tout, la gentillesse et l'hospitalité sont de mise. Les gens vivent toujours autour du feu, qui brûle au milieu de la maison ; c'est leur oasis de chaleur dans ce monde empli de froideur. Par contre j'ai ressenti un choc en arrivant à Jomsom. Après plusieurs semaines dans des paysages déserts nous nous sommes retrouvés tout d'un coup parmi les touristes, en grande partie fraîchement débarqués de l'Occident. »*

Retour aux fondamentaux. Dans de telles montagnes, les voies de communication sont restreintes. Le meilleur moyen de rallier deux villages, c'est sur ses deux jambes, accompagné éventuellement d'un âne ou d'un

yack, qui évoluent le plus souvent en caravane. Attention alors de bien se plaquer contre la paroi quand vous en croisez sur un sentier vertigineux, car les bêtes auraient tôt fait de vous envoyer « paître » dans le vide d'un coup des lourds sacs qu'ils transportent.

Quant aux chemins en eux-mêmes, eh bien le moins qu'on puisse dire c'est qu'il vaut mieux ne pas être sujet au vertige pour les pratiquer. Dans l'ensemble tout à fait anodins, ils se hissent parfois à flanc de falaise, ou traversent des zones récemment éboulées, ou encore enjambent le lit d'une rivière via un pont suspendu à l'air patibulaire. La marche en Himalaya est aussi naturelle que la respiration ; et finalement, la course, ce n'en est qu'une version plus rapide.

La chaîne himalayenne s'étend sur six pays.

LES QUATORZE 8 000

À la surface de la terre, quatorze sommets dépassent les 8 000 mètres d'altitude, et ils sont tous situés dans l'Himalaya. Le premier d'entre eux à avoir été gravi est l'Annapurna, en 1950, par deux alpinistes français : Louis Lachenal et Maurice Herzog. Les treize autres furent gravis pour la première fois entre 1953 et 1964, l'Everest, le plus haut d'entre eux avec ses 8 848 m, en 1953 (Edmund Hillary et Tenzing Norgay). À l'heure actuelle, vingt hommes et une femme (l'Espagnole Edurne Pasaban) ont gravi les 14 sommets de plus de 8 000 m, le premier d'entre eux étant l'Italien Reinhold Messner (1986). Une « compétition » est également ouverte consistant à gravir ces mêmes 14 sommets, sans apport d'oxygène. Dix hommes ont pour le moment réussi ce challenge. Tenter l'ascension de ces sommets reste aujourd'hui une entreprise comportant des risques non négligeables : l'Annapurna a ainsi vu 64 personnes décéder sur ses pentes, pour 53 ascensions réussies. L'Everest semble moins dangereux, avec un peu moins de 6 décès pour 100 ascensions réussies.

2 VOUS VERREZ RAREMENT UN SHERPA FAIRE LA TÊTE, MÊME LORSQU'IL SUBIT LES AFFRES DE L'ALTITUDE. CAR PERSONNE N'EST ÉPARGNÉ, MÊME SI LES CORPS DES HABITANTS DES HAUTS PLATEAUX SE SONT ADAPTÉS.

2

PRATIQUE | DÉCOUVRIR L'HIMALAYA

Marcher ou courir ? Avec ou sans dossard ?

L'ultra nous permet de visiter des régions entières au pas de course. Mais peut-il se transposer en Himalaya, où des contraintes fortes liées à l'altitude et l'isolement peuvent se transformer en danger ? Et porter un dossard dans un tel environnement n'est-il pas en quelque sorte une injure ?



