

Vous pouvez trouver le degré d'autonomie

qui vous correspond selon la course à laquelle vous vous inscrivez.

CHRISTIAN BOUTEILLE «LE NÉPAL A TOUJOURS ÉTÉ UNE DESTINATION RÊVÉE»

Christian envisage de participer à l'Annapurna Mandala Trail 2011 après de nombreuses années à rêver des exploits des alpinistes à la conquête des sommets du massif.

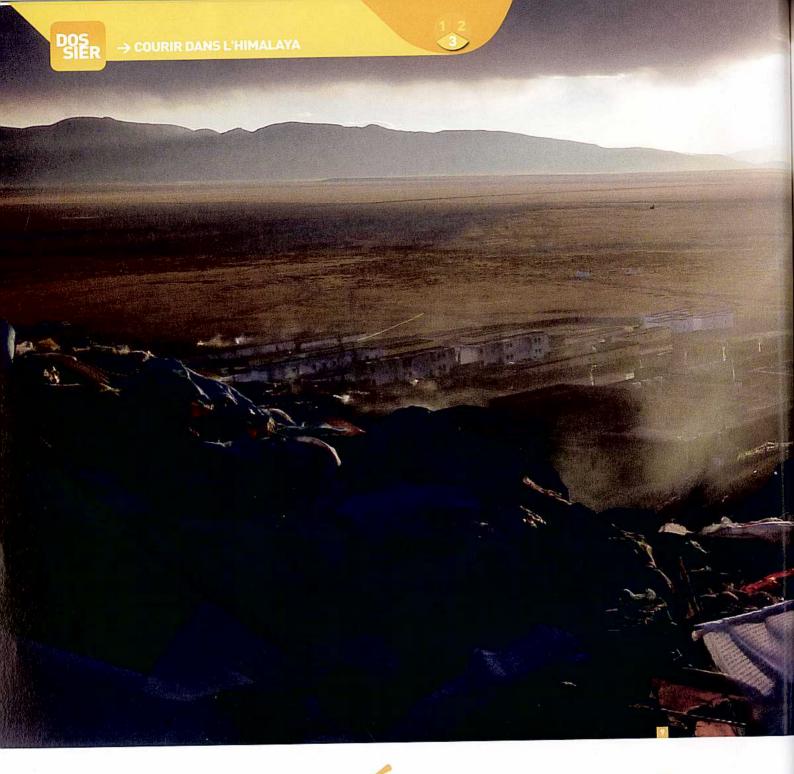
Qu'est-ce qui t'a fait choisir l'AMT pour découvrir le massif himalayen?

Je suis né dans les Hautes-Alpes et y ai vécu mes vingt premières années.

Je pratiquais la montagne et l'escalade, le Népal a toujours été une destination rêvée pour un trek [mot inconnu à l'époque]. À la fin des années 70 je suivais les exploits de Messner. Il était un pionner dans la préparation physique et alimentaire en alpinisme. Et puis le boulot m'a posé en région parisienne, l'ultra et les trails himalayens m'ont réveillé ce vieux rêve. Pour mes 50 ans en mars 2011 ça serait un beau cadeau. Pourquoi l'AMT? D'abord c'est une course éprouvée [11º édition en 2011], organisée par un Français avec l'appui d'une organisation locale. De nombreux trailers l'on fait et leurs témoignages m'ont convaincu. Un autre paramètre important est la durée, deux semaines voyage compris. Le passage au-dessus de 5000 m m'intéresse aussi, mon altitude maximale jusqu'à présent étant le Mont-Blanc. Et puis le parcours se fait sur le tour des Annapurnas, massif mythique...

Ce qui est certain, c'est que la participation à une course ôte bien des soucis au candidat touriste : l'organisation du voyage, l'intendance sur place sont réglés pour vous. L'itinéraire que vous suivrez est également ficelé par l'organisateur, et en général il permet de profiter pleinement de la région. Enfin, vous pouvez trouver le degré d'autonomie qui vous correspond selon la course à laquelle vous vous inscrivez : portage de vos affaires de bivouac sur le Solu Khumbu Trail, autonomie totale sur l'Annapurna Mandala Trail...

Reste qu'il est possible de se rendre hors course officielle au Népal, comme on pourrait organiser un off en France. Jean-Paul Mauduit est ainsi parti en 2009 faire le tour des Annapurnas avec sa collègue de trail Isabelle. L'expérience fut belle, même si comme le dit Jean-Paul, « il faut être un minimum débrouillard ». Attention surtout à la zone que vous souhaitez découvrir : certaines sont totalement isolées, et il peut devenir difficile de s'approvisionner. A contrario, sur des itinéraires fortement courus, les épiceries et les lodges (équivalent local du « bed and breakfast ») abondent, à tel point que « c'est impossible de crever de faim », toujours selon Jean-Paul.



PSYCHOLOGIE | LES RAISONS DE L'ATTIRANCE

Un voyage intérieur ?

Qu'est-ce qui conduit des hommes et des femmes à retourner encore et encore en Himalaya? Le voyage est-il autant intérieur qu'extérieur? Ces chemins emprunts de spiritualité, où l'on croise chorten et drapeaux à prières révèlent-ils un autre homme en nous? voluer en Himalaya, que ce soit en marchant ou en courant, c'est avant tout un choc extrême. Gigantisme sera sans doute le premier mot qui vous viendra à l'esprit. Si vous tournez votre regard vers les sommets, vous aurez l'impression physique, étonnante, presque dérangeante, qu'ils font la jonction entre la croûte terrestre et les cieux. Et en regardant plus bas, à votre niveau, au détour d'un sentier, vous trouverez de nombreuses marques ostentatoires d'une spiritualité omniprésente. Difficile d'y rester insensible, tant elle s'imprègne des lieux et tant elle les imprègne.

Légendes. L'homme ne cesse de vouloir s'élever toujours plus haut, et l'alpinisme est né – relativement récemment – de cette volonté de tutoyer les sommets. Se dresser au plus haut d'une montagne, mettre le pied là où si peu d'autres l'ont mis avant vous, LE VENT FAIT VOLER
LES DRAPEAUX À PRIÈRE
ET EMPORTE VERS LES DIEUX
LES FORMULES SACRÉES
QUI Y SONT ÉCRITES. CE SONT
DES PORTE-BONHEUR.



se révèlent des actions exaltantes, qui colorent la vie. Explorer à pied des endroits *a priori* hostiles à l'homme procède du même principe : déserts (de sable ou arctiques), jungles, haute montagne... De ce

fait, une région comme l'Himalaya, qui héberge en son sein les plus hauts sommets du monde, ne peut que susciter la convoitise. Dès lors, se retrouver en train de courir au pied de l'Everest est-il le passage obligé de l'ultra-trailer qui a déjà visité les Pyrénées et les Alpes ? Oui et non. Cela va dépendre de votre rapport à la montagne, de votre culture. Pour le féru d'alpinisme qui a suivi avec passion les exploits des années 70, forcément, marcher sur les traces des conquérants

Pour le féru d'alpinisme

marcher sur les traces des conquérants se révèlera un épisode important de sa vie. se révèlera un épisode important de sa vie. Pour le coureur pour qui la montagne est avant tout un formidable environnement à explorer, la motivation sera plutôt à rechercher du côté du dépaysement, de l'envie de

connaître cette région unique où se dressent les plus hauts sommets, de la curiosité à l'égard de la course à très haute altitude.

Mais quel que soit le rapport à la montagne, ce séjour dans l'Himalaya ne peut que représenter une sorte d'illumination terrestre, devant ces merveilles côtoyées pendant quelques jours. Impossible de rester insensible à la vue du K2 ou du Siachen, le plus grand glacier au monde en dehors des régions polaires.

Prières. L'Himalaya et ses montagnes occupent une place prépondérante dans le système de croyance des habitants de la région. Les textes religieux hindouistes et bouddhistes désignent la chaîne himalayenne comme le centre de l'univers. Le Mont Kailash est la montagne la plus sacrée du monde, celle où Shiva serait né et où il vivrait toujours. Il existe d'ailleurs un pèlerinage, la Kora, qui consiste à en faire le tour à pied, soit environ 55 km. Ce sommet n'a jamais été gravi, ce qui montre l'importance qu'il revêt dans la culture locale.

Partout au Népal, au Tibet, au Ladakh, au Zanskar et au Bhoutan se dressent des monastères, des chortens (édifices religieux sur les sentiers contenant des dépouilles funéraires ou des documents religieux). Partout sur les sentiers des fils tendus permettent à des drapeaux de prières de flotter au vent. Partout des grottes et des ermitages à flanc de montagne hébergent des moines et des lamas. Les religieux, en investissant ainsi la montagne, s'approchent au plus près des dieux qu'ils honorent au quotidien.

Quel que soit notre rapport avec la religion, cette abondance de signes spirituels sur routes et chemins nous conduit à nous interroger; sans parler d'illumination spirituelle, cette atmosphère est propice à la réflexion, à l'introspection.

Se révéler dans la difficulté. Nous l'avons vu au long de ce dossier, il est relativement facile de marcher et courir à haute altitude en Himalaya, bien plus en tous cas que dans nos Alpes, qui deviennent le plus souvent impraticables à pied sans équipement spécial au-delà de 3 000 m. L'effort dans ces zones révèle les traits de caractère plus sûrement qu'aucun autre procédé. Altitude et fatigue se combinent pour vous dévêtir de vos couches de vernis, et vous laisser à nu, tel que vous êtes vraiment. Une sorte de psychothérapie à très haute altitude, seul avec vous-même, révélation physique et spirituelle.

Au final, cet environnement grandiose, l'ambiance spirituelle prégnante, et la mise à nu de votre moi profond au travers de l'effort physique intense provoquent un état difficilement reproductible ailleurs dans le monde. Voilà peut-être pourquoi ceux qui ont goûté une fois aux chemins du ciel tentent-ils par tous les moyens d'y retourner.

ID RÉCEPTACLE POUR
LES RELIQUES DU BOUDDHA
SAKYAMUNI, POUR LES SAINTS
TIBÉTAINS, POUR LES TEXTES
SACRÉS, ET LIEUX DE CULTE,
LES CHORTENS SONT
DE TOUTES LES FORMES,
TOUTES LES TAILLES,
ET TOUTES LES COULEURS.

WOUTER HAMELINK « CHANGE JE NE SAIS PAS, MARQUÉ OUI »

As-tu fortement ressenti la spiritualité ambiante lors de cette Himal Race 2010 ?

Il y a plein de temples, stupas, chortens et autres trucs religieux qui ajoutent à la magie des endroits qu'on traverse par leur superbe emplacement dans le paysage. Mais me concernant, le spirituel vient plutôt du paysage et de l'environnement que des temples et monastères en eux-mêmes.

Est-ce que tu te sens changé au retour du Népal?

Il faudrait le demander à quelqu'un qui me connaissait avant d'y partir et m'a vu au retour. Changé je ne sais pas, marqué oui. Le voyage m'a énormément impressionné.

