

LORSQUE l'on souhaite découvrir un pays au rythme de ses foulées, deux possibilités s'offrent à nous : marcher, ou courir. Si la première s'adapte à tous les environnements, la seconde peut s'avérer difficile dans certains cadres. L'Himalaya est de ceux-ci.

Altitude. Lorsque l'on évolue à basse altitude dans le massif himalayen, on est aux alentours de 3 000 m, soit l'altitude maximale que l'on trouve sur les épreuves européennes – et encore, un UTMB ne monte qu'à 2 500 m ! À ces altitudes, la pression partielle du dioxygène diminue, et l'organisme ne reçoit plus que difficilement la quantité d'oxygène nécessaire à son bon fonctionnement. On entre en situation d'hypoxie, c'est-à-dire de dette d'oxygène, et les tissus souffrent. Des conséquences plus ou moins graves peuvent survenir, du mal de tête en passant par les vomissements, pour aller jusqu'à l'œdème cé-

rébral. C'est le fameux et redouté Mal Aigu des Montagnes (MAM), qui peut toucher absolument n'importe qui, y compris le Sherpa le plus expérimenté, même si ces derniers semblent disposer d'un organisme particulièrement adapté à la haute altitude. Pour limiter l'apparition du MAM, la solution est d'aider l'organisme à s'adapter à l'altitude, en effectuant une montée très progressive. C'est pourquoi dans les épreuves de course à pied sont dispensées des journées de liaison hors compétition, permettant à chacun de monter à allure libre. La course à pied n'est donc pas inadaptée à l'altitude, encore faut-il la manier avec précaution, et ne pas hésiter à prendre son temps lors des phases critiques. De même, à haute altitude – disons à partir de 4 500 m – il devient très difficile de courir. L'essoufflement vient en quelques secondes pour la plupart des coureurs. La marche devient bien plus confortable, sinon obligatoire.

3 ON POURRAIT PRESQUE SE CROIRE EN SAVOIE. SAUF QU'EN SAVOIE, CE GENRE DE SENTIERS N'EXISTE PLUS À 3 000 M.

4 PLUS ON GRIMPE, PLUS LA NEIGE ET LA GLACE DEVIENNENT PRÉSENTES, MALGRÉ LA PROXIMITÉ DE L'ÉQUATEUR. CRAMPONS OBLIGATOIRES.





**À ces altitudes,
on entre
en situation
d'hypoxie,
c'est-à-dire
de dette d'oxygène,
et les tissus
souffrent.**

WOUTER HAMELJNK

« JE NE M'ÉTAIS PAS PRÉPARÉ À UNE TELLE CHALEUR »

Wouter a testé pour la première fois lors de l'Himal Race 2010 les courses à pied en Himalaya. Excellent coureur, il terminera deuxième de la compétition. Son retour sur les principales difficultés rencontrées s'avère enrichissant.

As-tu trouvé qu'une épreuve comme l'Himal Race est particulièrement difficile physiquement parlant ?

Au niveau physique la course a été plus facile que je me l'étais imaginé. Apparemment j'ai très bien supporté l'altitude. L'adaptation à l'altitude est une des plus grandes sources d'incertitude. Ça passe ou ça casse. Certains avaient des nausées, des vomissements, et mal à la tête. Personnellement je n'ai quasiment rien senti de ce genre, sauf une fois un mal à la tête lors de la première étape le long du Lac Mansarovar. C'était plat donc idéal pour courir, mais dès que j'accélérais, mon mal de tête m'obligeait à marcher. Sinon bien sûr j'ai ressenti comme tout le monde des problèmes au niveau de la respiration : on souffle beaucoup plus qu'au niveau de la mer. Quant au froid, il m'a posé encore moins de soucis, mais on dit de moi que je ne suis pas frileux. Suffisamment de vêtements en journée et un bon duvet dans le sac à dos pour les nuits et ça passe. Il faut dire qu'avec uniquement une demi-journée de pluie et une journée couverte, nous avons eu énormément de chance avec le temps. Avec quelques périodes de mauvais temps la course aurait été beaucoup plus dure, voire impossible sur certaines passages. En fait c'est surtout la chaleur qui m'a posé des problèmes. Quand on courait bas (c'est-à-dire 3 000 m ou moins), les températures devenaient vraiment tropicales. On m'avait averti pour la froideur, mais je ne m'étais pas préparé à une telle chaleur. L'erreur du débutant dans l'Himalaya disons...

Quelles sont les principales difficultés auxquelles faire face alors ?

La longueur des étapes n'est pas énorme en soi mais le relief, l'altitude et le sac à dos lourd rendent la progression lente et usante. Des estimations erronées de distance d'étape peuvent aussi provoquer des surprises. En effet, il est quasiment impossible de progresser de nuit (parcours non balisé, carte très approximative, il faut souvent demander son chemin aux gens qu'on croise et la nuit il n'y en a pas) et ça a entraîné des campements improvisés et une autosuffisance totale. À mon avis pour tenter une telle épreuve il faut être capable de s'adapter à toutes les situations possibles, et accepter de ne pas pouvoir toujours tout contrôler. Et bien sûr la longueur totale de l'épreuve joue beaucoup : la dernière semaine de l'Himal Race, beaucoup de coureurs avaient des problèmes physiques, principalement des tendinites. Mais arrivé là, on continue, qu'importe ce qu'il se passe. L'arrivée est trop proche pour baisser la tête.

LES COMPÉTITIONS EN HIMALAYA

- **Annapurna Mandala Trail :**
avril 2011 – 10 jours, 350 km et 15 000 m D+ – <http://www.basecamp trek.com>
- **Everest Sky Race :**
28/10/2011 – 9 jours, 200 km et 11 000 m D+ – <http://www.basecamp trek.com>
- **Himal Race :**
novembre 2013 – 23 jours, 750 km et 32 000 m D+ – <http://www.basecamp trek.com>
- **Solu Khumbu Trail :**
novembre 2012 – 18 jours, 300 km et 20 000 m D+ – <http://solukhumbutrail.com>
- **Marathon de l'Everest :**
novembre 2011 – 42,195 km – <http://www.everestmarathon.org.uk>
- **Annapurna 100 :**
01/01/2011 – 100 km – <http://www.annapurna100.com>



VIRGINIE DUTERME

« CETTE RÉGION NE PEUT QU'ATTIRER LES AMOUREUX DE LA MONTAGNE. »

Virginie, traileuse française, s'est rendue à trois reprises en Himalaya, pour l'Annapurna Mandata Trail 2008, l'Everest Sky Race 2009, puis l'Himal Race 2010. Les enseignements qu'elle tire de ses aventures nous éclairent sur la manière de concilier course à pied, compétition, et Himalaya.

En partant en 2008 au Népal, pensais-tu y retourner trois fois à intervalles si rapprochés ?

Non, je n'avais pas du tout programmé cette trilogie. En 2008, je souhaitais avant tout voir comment je réagissais à l'altitude et à l'épreuve. Ces trois voyages résultent surtout d'opportunités réunies au bon moment (forme physique, disponibilité professionnelle, moyens financiers...). Une épreuve comme l'Himal Race qui ne s'organise que tous les 3 ou 4 ans a un caractère et un parcours uniques, il faut donc profiter de l'occasion quand elle se présente.

T'intéressais-tu particulièrement à l'Himalaya avant d'y partir pour la première fois ?

Ça a été une découverte car je n'étais pas particulièrement renseignée sur l'Himalaya avant d'y aller. Bien évidemment, résonnent tout un imaginaire et des légendes autour de l'Himalaya (toit du monde, Yéti...) qui font que cette région ne peut qu'attirer les amoureux de la montagne. C'est seulement une fois inscrite à l'AMT que j'ai commencé

à lire « Annapurna, Premier 8000 » d'Herzog, à découvrir Alexandra David Neel...

Toi qui a déjà pas mal baroudé sur plusieurs jours en Europe, quelles sont les différences principales entre courir/marcher 350 km en Italie par exemple, et 350 km au Népal ?

Il y a beaucoup de similitudes dans les deux expériences : l'engagement dans les deux cas est total car le parcours est itinérant et tous les jours, on a son lot de kilomètres à réaliser. Les grosses différences sont principalement liées à l'altitude et à l'isolement des régions.

As-tu ressenti le danger, la peur peut-être pendant tes trois incursions népaléo-tibétaines ?

Je n'ai pas ressenti de peur bloquante. Je pense avoir été prudente car il y a beaucoup de passages engagés et dangereux. Et puis cela pouvait avoir un côté rassurant de savoir que des coureurs étaient déjà passés avant moi. Si eux avaient réussi à se frayer un chemin, il n'y avait pas de raison que je n'y arrive pas. J'ai aussi eu peur certaines fois de ne pas être capable de trouver le bon chemin quand je me retrouvais seule sur les étapes.

L'aspect compétition est-il important pour toi, ou te vois-tu évoluer dans la région sans dossard ?

Une formule « hors compétition » me plairait beaucoup, sur le style des rando-courses off qu'ils nous arrivent d'organiser entre amis

et où convivialité, sportivité, amitié et découverte seraient au rendez-vous.

Mais dans le format compétition, les courses organisées par Bruno Poirier me conviennent bien, notamment l'idée d'autonomie (portage du sac) qui confère un caractère particulier à la course.

Ne ressent-on pas une pointe de frustration à cause de la relative vitesse avec laquelle on traverse les lieux ?

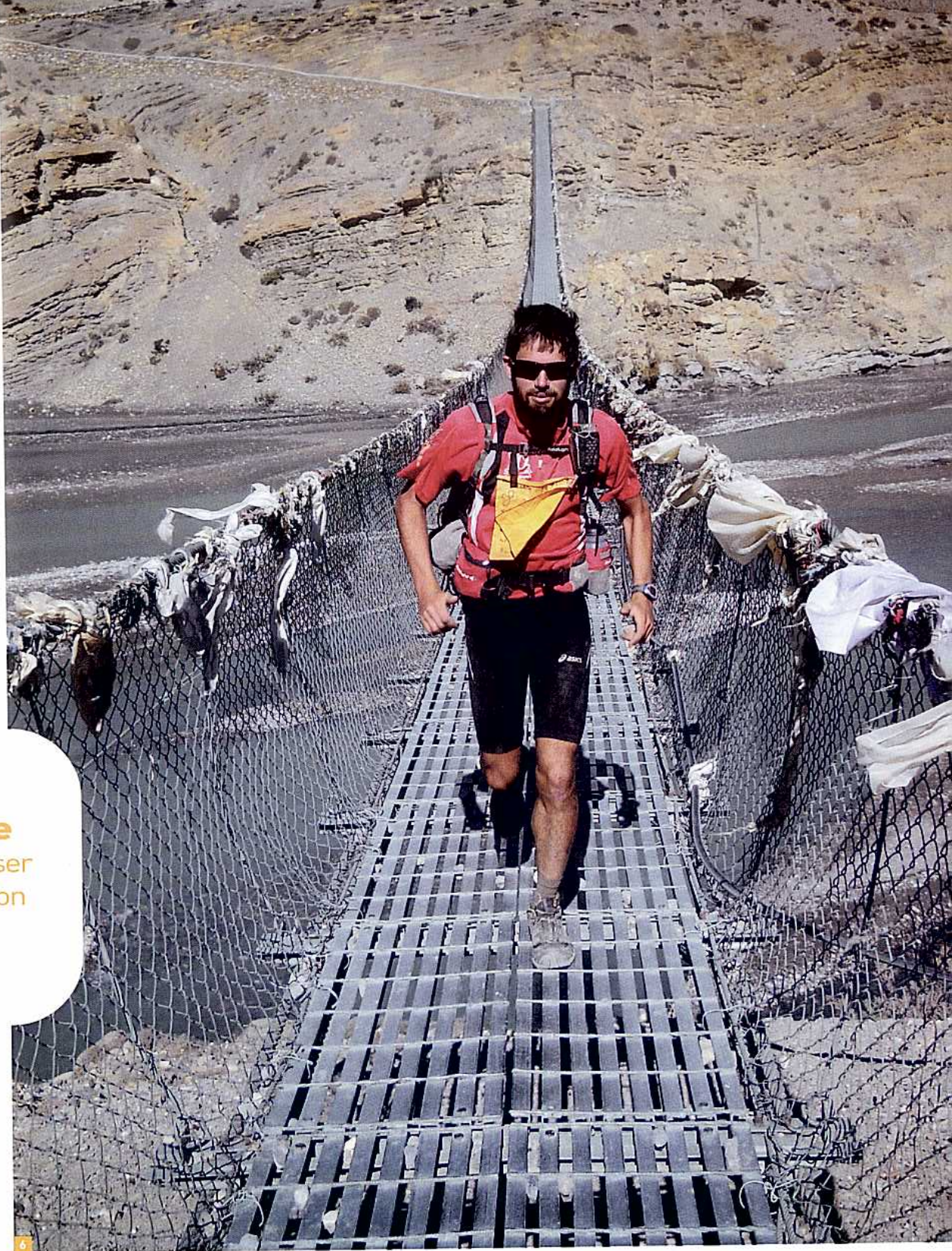
Cette manière de voyager est forcément un peu frustrante car nous ne sommes que de passage dans ces régions.

Il s'agit avant tout d'une « compétition » et même si j'essaie de prendre des photos, nous ne pouvons pas nous arrêter autant que nous le souhaitons. Sur l'Himal Race, nous avons eu ce que je considère comme un grand privilège de partager des petits moments de vie avec les Népalais dans le Dolpo (vie commune dans la cuisine autour du poêle, couchage dans les maisons). Je considère ces trois courses comme des repérages pour pouvoir un jour retourner dans les régions qui m'ont le plus marquée. Et puis au fil des années, des liens se tissent avec l'équipe logistique (directeur de course, cuisiniers...), et c'est avec plaisir que l'on retrouve les mêmes personnes.

5 L'UN DES ÉNORMES AVANTAGES DE LA COMPÉTITION ORGANISÉE, C'EST QU'ON N'EST PAS VRAIMENT SEUL, MÊME SI BIEN SOUVENT LES AUTRES COMPÉTITEURS SONT LOIN.

6 AMATEURS DE SENSATIONS FORTES, BIENVENUE, SUJETS AU VERTIGE PASSEZ VOTRE CHEMIN... MAIS LA PLUPART DES PONTS SONT FINALEMENT STABLES.

**Est-ce
une injure**
que de traverser
une telle région
à vitesse
grand v.



Technicité. Ce ne sont pas forcément les sentiers les plus hauts qui sont les plus difficiles à arpenter ; bien sûr, à haute altitude, la glace et la neige peuvent venir compliquer la donne, mais même en vallée, la technicité peut être relevée. Sentiers à flanc de falaises abruptes, traversées de glissement de terrain, ponts suspendus... Il faut avoir le pied sûr pour courir au Népal. Les marcheurs ont l'avantage des « grosses », ces chaussures de randonnée qui protègent davantage le pied et la cheville que nos runnings, fussent-elles de trail. Mais ces dernières se révèlent bien suffisantes pour franchir la plupart des obstacles, équipées si nécessaires de crampons pour les passages glacés.

Rien n'empêche donc de courir au Népal. Il faut juste se montrer prudent, car la plupart du temps, on se retrouve loin de la civilisation et des possibilités de secours. Il faut garder à l'esprit que bien souvent, en cas de pépin, on ne peut compter que sur soi-même.

Dossard ou pas ? Difficile de trancher à cette question, qui se pose également dans nos massifs français : est-ce une injure que de traverser une telle région à vitesse grand V – tout est relatif – avec un dossard sur la poitrine, ou au contraire ceci permet-il de vivre les choses différemment, de les apprécier sous un autre angle ?

himalaya

courir le ciel



HIMALAYA - COURIR LE CIEL

Bruno Poirier, organisateur de l'Annapurna Mandala Trail, de l'Everest Sky Race et de l'Himal Race, est aussi l'auteur du « beau livre » Himalaya - Courir le ciel sorti en 2007. L'ouvrage, magnifiquement soigné, évoque l'histoire et les histoires de ces hommes et de ces femmes qui ont fait de la haute altitude un terrain de jeu, de rêve, de méditation, de recherche de soi. Poétique, superbement illustré, très bien documenté, ce livre est une référence pour qui songe à aller traîner ses guêtres « au Pays où les Chevaux du Vent n'achèvent jamais leur course ».

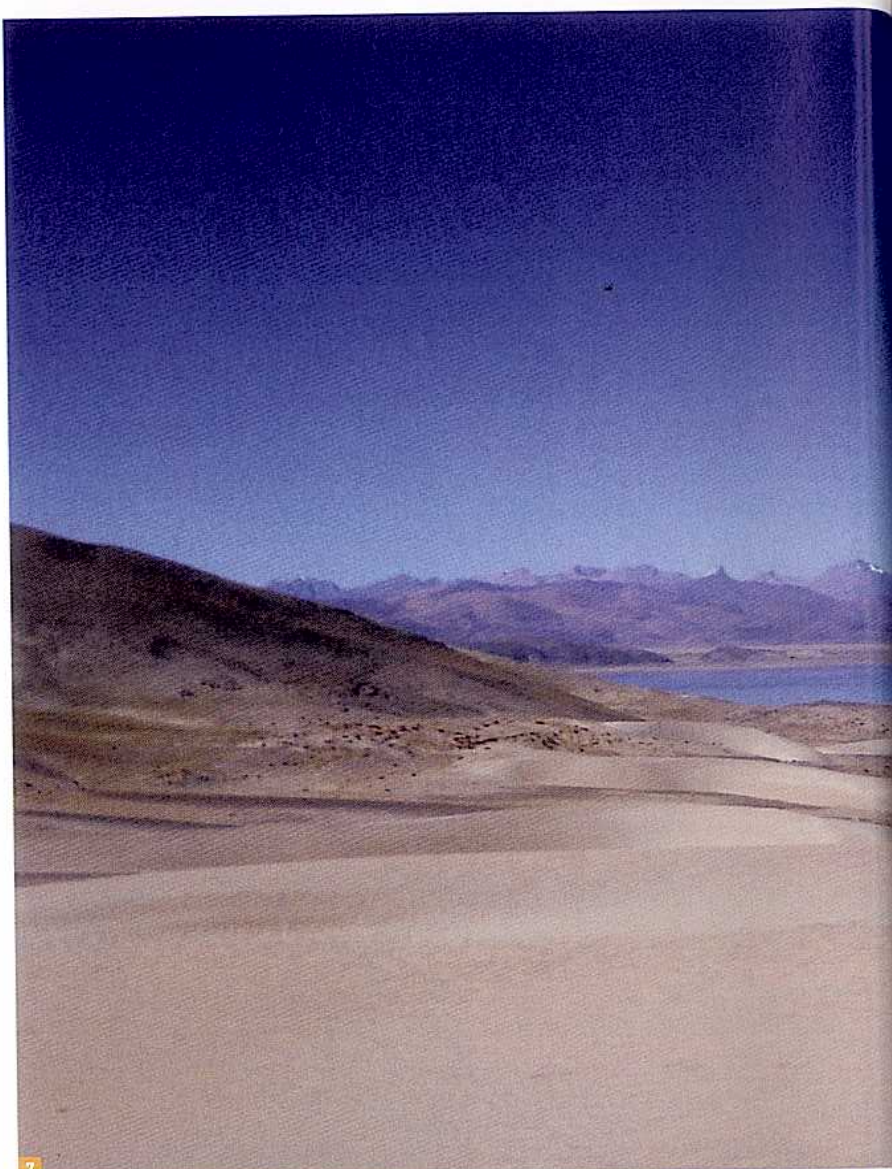
• Un livre de Bruno Poirier, Éditions VO2 Diffusion, 180 pages, 26 €.

VOTRE PERMIS S'IL-VOUS-PLAIT !

Même si les règles s'allègent quelque peu, il n'est pas possible de circuler comme on le désire dans un pays comme le Népal. Les zones les plus visitées (le Tour de l'Annapurna par exemple) ne requièrent plus aujourd'hui de permis, par contre si vous désirez visiter le Dolpo et d'autres régions désignées « Restricted Areas », vous devrez en obtenir un. De même, pour entrer dans certaines zones désignées comme « Conservation Areas » (l'équivalent d'un Parc National), vous devrez vous acquitter d'un droit d'entrée. Enfin, un certificat de trekking a été mis en place en 2006, mais n'est pas vraiment appliqué pour le moment ; il obligeait les randonneurs à se faire accompagner d'un guide accrédité... De plus, il est toujours possible de se faire « racketter » sur les sentiers par des groupuscules officieux, tels les rebelles maoïstes, même si cela devient rare.

7 COURIR EN HYPOXIE EST UNE ENTREPRISE DIFFICILE : BIEN VITE, L'ORGANISME N'EST PLUS CAPABLE DE FOURNIR LES MUSCLES EN OXYGÈNE.

8 LES CHEMINS DU CIEL NE SONT PAS DE TOUT REPOS, IL FAUT COMPTER AVEC LES GLISSEMENTS DE TERRAIN ET LES PONTS EMPORTÉS.



7

8

