

Paroles

Le trail est une course à pied qui se déroule en pleine nature (haute montagne, désert, etc.).

B. Poirier est à l'initiative de trois courses au Népal :

- 1) **Course Himal Race**
Bruno a terminé 4e en 2002 et 6e en 2010.
- 2) **Annapurna Mandala Trail**
Organisée tous les ans depuis 2000.
- 3) **L'Everest Sky Race**
Créée en 2003 pour le 50e anniversaire de la première ascension de L'Everest (8 850 m) La prochaine aura lieu en novembre 2011.

Bruno a fait 13 compétitions et 5 aventures en solitaire au Népal et au Tibet. A ce jour, il a parcouru 70 000 km dont 10 000 dans l'Himalaya (dénivelé positif/négatif : 380 000 m).

Bruno a écrit 2 livres : « Himalaya, Courir le ciel » ; « Ultra, Courir un monde sans limite ». Site de la boutique (1). Site de Fabien Brusson caméraman des courses organisées par Bruno au Népal (2).

Bruno Poirier, coureur de l'extrême

Journaliste sportif en Vendée, Bruno nous fait partager sa pratique sportive, les trails.

• Pourquoi ce choix sportif ?

Des passionnés du Népal, rencontrés dans les Andes, m'ont donné l'envie de découvrir ce pays.



J'y suis donc allé en 1987 avec des amis pour de la randonnée. J'étais déjà coureur à pied. Ils me lancent un défi : faire le tour de l'Annapurna en courant. L'idée fait son chemin et en 1992, je pars dans l'aventure et pour « courir utile » je distribue de l'argent, récoltée en France, dans les

écoles. L'association Garuda Enfants de Katmandou est aujourd'hui notre contact.

• Quelles qualités faut-il avoir pour ces courses extrêmes ?

Il faut aimer et comprendre la montagne qui fait souffrir, avoir une relation particulière avec elle. L'altitude est le premier critère à prendre en compte et nous ne sommes pas tous égaux (sélection naturelle génétique). Le mal aigu des montagnes peut vous faire renoncer à une épreuve. Pour ma part, quand un goût de sang arrive dans la bouche, c'est le signe que je suis trop dans l'effort. Le premier réflexe a avoir : redescendre. Mais, la souffrance repousse ses limites...

• Comment se prépare-t-on et quels sont les critères de sélection ?

Six à huit entraînements par semaine pendant six mois et un régime alimentaire basé sur la consommation de glucides lents avec des compléments alimentaires (selon bilan sanguin). Le candidat doit avoir une expérience de la haute montagne, avoir subi des tests d'hypoxie, passer des épreuves (courses de + 50 km en montagne, dans un temps donné et courses d'orientation).

• Quels souvenirs avez-vous de l'Himal Race (novembre 2010) ?

Beaucoup d'émotion à la rencontre des hommes et des paysages. Nous avons traversé une ville frontière du Tibet, occupée par la Chine, avec ses

grandes avenues, ses bâtiments en béton, ses caméras. Je me suis enfoncé dans les vieux quartiers, les murs de prières avaient été détruits. Une vieille dame, chapelet à la main, priait et faisait le tour d'un pan de murs encore debout avec des moulins et des pierres à prières (mani). Je l'ai accompagné un instant, elle s'est arrêté et m'a



regardé en me disant « Kora, kora ! » (tour en tibétain). En repensant à cette femme l'émotion m'envahit.

Quand nous sommes arrivés au « Khang La » (5 350 m), pas un seul bruit, sauf celui de notre respiration et de nos pas dans un monde

minéral, avec une vue sur la chaîne de l'Himalaya et le désert du Dolpo. On se croyait sur la lune. On met des sensations et des images sur les mots.

• Vous rentrez du Népal (course l'Annapurna Mandala Trail) que vous apporte ce Pays ?

C'est mon 20e voyage, ce pays me fascine. Au départ, on y va pour les paysages, puis pour les gens et enfin pour son âme.

Comme le dit un ami, Jean-Marc Wojcik, « on est comme une pierre dans la montagne » et j'ajouterai « on devient ce que l'on est. Nous sommes face à nous-mêmes, sans artifice ; un retour à l'essentiel ! ».

(1) <http://boutique.runinlive.com/beaux-livres.html>

(2) <http://www.extremerrunners71.com>