

Rencontre

# Benoit et Claudie

## sur l'Annapurna Mandala Trail

### Lorsque le Bonheur est sur le Chemin...



Ce voyage au Népal, c'était avant tout pour le plaisir de partager une aventure ensemble

**« IL N'Y A POINT DE CHEMIN VERS LE BONHEUR, LE CHEMIN EST LE BONHEUR ». CETTE PHRASE DE BOUDDHA EST LA DEVISE DE LA MANDALA. DEPUIS 2000, ELLE ENCEPTE L'ANNAPURNA HIMAL AU NÉPAL, LORSQUE LE PAS EST DE COURSE. ENTRE COMPÉTITION ET CONTEMPLATION, AVENTURE ET VOYAGE, IL N'EST PAS RARE D'Y CROISER DES COUPLES EN BALADE. QUELLE QUE SOIT LA NATURE DE LEURS LIENS, ILS ONT FAIT LE CHOIX DE VIVRE ENSEMBLE LEURS PÉRÉGRINATIONS AU PAYS OÙ LES CHEVAUX DU VENT N'ACHÈVENT JAMAIS LEUR COURSE... UNE PARENTHÈSE DE VIE QUE BENOIT LAVAL ET CLAUDIE LAVAL-ROYON ONT PARTAGÉ SUR LES CHEMINS DU CIEL.**

Texte et photos de Bruno Poirier

**B**enoit jongle avec des mots pour faire rire Claudie... Cette dernière ne réalise pas encore qu'elle est au Népal, alors que son compagnon compte deux voyages dans ce pays. Deuxième de la Mandala 2009, il a remporté l'édition 2010 (360km, 13 500mD, 10 étapes), la plus difficile après celle de 2007 (292km, 15 010mD, 9 étapes) avec ses quatre cols à plus de 5000m ! Pour la 14e édition, il n'y en a que deux, mais la surprise reste de taille pour Claudie. « Benoit m'a inscrite et il ne me l'a dit qu'après, raconte-t-elle dans un sourire. Il n'est pas seulement autodidacte, c'est sa façon de fonctionner. Toute seule, je n'aurais jamais pris l'initiative. Lorsqu'il me l'a annoncé, j'étais un peu stressée. J'avais fait le Défi de l'Oisans, le GR20, mais 300km au Népal avec l'inconnue que représentait l'altitude, c'était nouveau pour moi. Le voyage en lui-même ne me dérangeait pas, mais la course... »

**La course, justement : une Mandala de 290km/11 400mD à effectuer en 8 étapes**

Une balade pour Benoit qu'il tenait à partager avec sa compagne. « C'est le meilleur moyen qui existe pour découvrir le Népal, explique-t-il. Dans un voyage, une aventure,

il'y a des choses que tu ne peux pas raconter. Au travers des photos, tu peux montrer des paysages, expliquer une scène, raconter une histoire, mais ceux qui t'écoutent ne le vivent pas. Et ces moments, il faut les vivre... » « Comme Benoit n'est pas du genre à rassurer, ce n'est pas un avantage, poursuit Claudie. Cependant, il m'avait rapporté de superbes témoignages et de très belles photos de ses précédents voyages. Le fait qu'il connaisse le Népal rendait les choses plus faciles, même si nous n'avons préparé les sacs et imprimé les cartes que la veille du départ... »

**Les raisons qui motivent les gens à venir courir en couple au Népal sont nombreuses**

Cela peut être le voyage de noces, anniversaire de mariage, voyage test pour leur avenir – il est d'ailleurs arrivé que des couples se défassent pendant que d'autres se créaient... – point d'orgue avant la conception d'un enfant, et cætera. Dans cette parenthèse népalaise, ce choix de vie temporel, Benoit et Claudie avaient d'autres motivations. « Notre lune de miel, nous l'avions fait sur le GR20, dévoilent-ils. Ce voyage au Népal, c'était avant tout pour le plaisir de partager une aventure ensemble. De faire quelque chose à deux. » Et de Benoit de préciser : « Dans ce sens, c'était un



about d'être déjà venu. J'ai pu servir de guide et emmener Claudie dans des endroits que je connaissais... Malgré tout, j'étais un peu anxieux, notamment lors de l'étape du Tilicho Lake. Il y avait des passages exposés et je me suis surpris à penser ce que j'allais pouvoir raconter à sa famille, si jamais il arrivait quelque chose à Claudie... Alors que finalement, ce n'était pas plus dangereux qu'en France. Cependant, j'avais cette responsabilité. »

**Benoit ne jongle plus avec les mots. Il est conscient que sur le Tour des Annapurnas, on est dans l'Himalaya.**

Même si par rapport à la France, cette région peut s'apparenter au Tour du Mont-Blanc, au regard de la qualité des sentiers et du confort que l'on peut trouver dans les villages comme Tadapani, Marpha, Muktinath ou Manang. Les seules différences étant une altitude moyenne à 3500m, un univers de haute montagne avec plus de 50 sommets entre 6000 et 8000m et un condensé du Népal avec des ambiances tropicales, des rizières en terrasses, des forêts primaires, des vallées séculaires, des déserts d'altitude et des cols enneigés à 5000m. Au final, un autre monde : le Continent Montagne. « Je ne vais pas dire que ce voyage a révolutionné la philosophie de notre vie commune, s'épanche Claudie. Mais en m'emmenant sur la Mandala, Benoit m'a montré qu'il me faisait confiance. Cela ne peut que renforcer notre couple. Pour lui, ce ne fut pas une expédition en solitaire, un acte égoïste... » Et Benoit de ponctuer l'instant avec une pointe d'humour. « Oui, mais il a fallu qu'elle se bouge les fesses ! Et je lui ai laissé le bonheur de faire son sac ou de se perdre... »

**Claudie s'est perdue une fois, lors de la première étape**

Et son sac de 7kg, elle l'a porté, alors que l'organisation proposait la possibilité de disputer la Mandala avec ou sans portage. « Courir avec un sac ne me pas dérangeait pas, explique-t-elle. J'ai fait corps avec lui. Ce qui était surprenant, c'était après l'arrivée de chaque étape. Cassé, on se demandait comme on allait pouvoir repartir le

lendemain. Et finalement, en se laissant porter par la course, tu repartais... A ce titre, ce fut une découverte sur moi-même, même si avec l'accumulation de la fatigue, j'ai terminé avec une tendinite. Cela ne m'a pas empêché d'éprouver une certaine fierté et donner l'envie de revivre une telle expérience. Derrière la course, il y a le voyage. Dans les paysages, les gens que nous avons rencontré. Si chaque jour fut différent, parce que chaque paysage fut différent, je me souviendrais longtemps de la magnificence et difficile étape entre Marpha et Muktinath, en passant par la Vallée de Lupra... Tout comme l'ascension du Thorong Pass avec Benoit. Lors de cette montée à 5416m, son expérience m'a beaucoup aidé... »

**Comme à chaque première ascension à plus de 5000m sur la Mandala, l'étape est neutralisée !**

Ceci afin de respecter l'acclimatation à l'altitude. Ce premier col arrive cinq jours après le départ du Camp de Base de l'Annapurna, situé à 4130m. Les coureurs ont presque 200km dans les jambes et la légende dit que c'est en franchissant le Thorong Pass en courant, avec un drapeau à prière sur son sac, que l'on devient un Chevalier du Vent ou une Amazone du Ciel. Ce moment, Benoit a pu le vivre avec Claudie. « Ce passage est une aventure dans l'aventure, confie sobrement Benoit. Personnellement, c'est le grand moment de la Mandala. Il y a l'inconnue de l'altitude et c'est un passage obligé pour avoir accès à d'autres paysages, comme le Tilicho Lake et la Vallée de Manang. Mais c'est aussi le passage qui te permet d'avoir le droit de poursuivre la course. Je savais que Claudie était capable de passer, car elle a du caractère... Même si elle a dû encore se bouger les fesses... Plus sérieusement, j'avais aussi la responsabilité de l'aider à franchir ce col. Il était la clé de la poursuite de notre voyage... »

Chevalier du Vent depuis 2009, au printemps dernier, Benoit a assisté à la naissance d'une nouvelle Amazone du Ciel. « La course n'était qu'un prétexte à ce voyage », révéla-t-il alors. Un voyage aussi intérieur que Claudie qualifia « d'immense bonheur » dans des paysages « à ne plus savoir où mettre les yeux... » Ou alors, simplement, sur le chemin...

