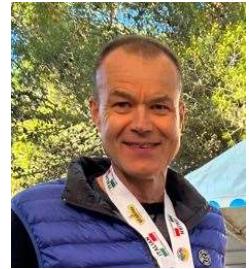


POLICORO 2023 – NANGA PARBAT 2012



A Sandy et à Rick

L'alpinisme est l'art de gravir des sommets et des parois en haute montagne, en toutes saisons, en terrain rocheux ou glaciaire. Il fait appel à des capacités physiques, techniques et intellectuelles et se pratique en utilisant des techniques adaptées, du matériel et des outils très spécifiques comme les piolets et les crampons. Il s'agit d'une pratique physique traditionnelle qui se caractérise par une culture partagée, regroupant la connaissance de l'environnement de la haute montagne, l'histoire de la pratique et des valeurs qui lui sont associées, et des savoir-faire spécifiques.

L'alpinisme a été inscrit, en 2019, au patrimoine culturel immatériel de l'humanité, comme je pense que devrait l'être la course d'endurance. L'alpinisme ouvre des voies quand la course d'endurance ouvre la voie.

Sandy et Rick sont deux écossais qui avaient mon âge quand ils ont réussi l'un des derniers challenges de l'Himalaya qui tenait en échec les meilleurs alpinistes depuis 3 décennies : L'ascension du NANGA PARBAT, au PAKISTAN, neuvième plus haut sommet du monde, qui culmine à 8126 mètres, par la voie la plus longue du monde, l'arête MAZENO. Ils m'ont accompagné pendant l'ensemble de mon périple à POLICORO en me transmettant leur force et leur expérience, afin que la mienne m'élève un peu plus encore dans ce monde de l'aventure intérieure et extérieure.

Les hommes ont toujours voulu aller plus loin, aller à la conquête du monde. Courir à la découverte de la terre signifie aussi bien une découverte horizontale qu'une découverte verticale qui s'accompagne toujours d'une découverte intérieure, souvent abyssale au sein de nos cellules. Que ce soit pour l'aventurier vertical ou horizontal, il va devoir répondre à un stress physique et psychologique important en essayant constamment de repousser les limites de l'endurance physique et mentale. L'aventurier vertical doit impérativement s'acclimater au manque d'oxygène qui n'est plus que de 30 % aux alentours des 8000 mètres. L'organisme a besoin d'un temps d'acclimatation pour que le corps fabrique plus de globules rouges et ainsi permettre un meilleur transfert de l'oxygène vers les tissus. Ce déficit en oxygène s'appelle l'hypoxie et l'organisme réagit à ce manque par l'augmentation du rythme cardiaque (L'hyperventilation) et de la tension artérielle. Notre alpiniste doit également faire face à la différence de pression entre l'air extérieur et les alvéoles, ce qui rend les échanges gazeux plus difficiles. Pour l'aventurier horizontal dont le coureur d'endurance fait partie, les ondes de choc répétées à l'infini vont apporter petit à petit des micros-traumatismes au sein des fibres musculaires des jambes jusqu'à paralyser l'ensemble du système musculaire et ouvrir le risque de blessures sur les systèmes de liaison et les articulations. Une foulée rasante et sur l'avant-pied permet bien sûr de diminuer ces effets sans jamais les annuler complètement. Ces ondes de choc dus à la course mettent également le système digestif à rude épreuve et apporte souvent des problèmes gastro-intestinaux. Je pense que ce système d'acclimatation utilisé par le grimpeur vertical pour son apport en oxygène est d'une pertinence très intéressante pour le coureur horizontal afin que les muscles renforcent leurs fibres au fur et à mesure des jours et des sollicitations. Ces périodes d'acclimatation ne sont pas effectuées en course à pied, car l'objectif d'aller le plus vite possible dès le départ ne le permet pas forcément. A POLICORO, les premiers jours de l'ensemble des coureurs des 10 jours et des 6 jours ont tous été extrêmement rapides et je suis l'un des seuls à avoir réussi un négativ-split (Plus rapide sur la deuxième partie que sur la première). Plus la vitesse de départ est élevée, plus la « casse » musculaire et la réduction de la vitesse avec l'alternance marche-course est importante ce qui peut rendre l'étude et l'expérimentation d'une acclimatation adaptée à chaque coureur d'ultra-endurance très intéressante et éminemment pertinente pour des épreuves de durée extrêmement longues. Les 2 aventures à venir (La MI MIL'KIL en juin et la traversée du CANADA en août-septembre-octobre) vont être pour moi des merveilleux terrains d'expérimentations sur ce sujet de l'acclimatation.

Le « **NANGA PARBAT** » constitue la masse visible isolée la plus imposante de toute la terre. Au nord-ouest, le versant DIAMIR avec ses 3 voies d'accès : la voie KINSHOFER, la voie BUHL (la plus ancienne-1953) et la voie MESSNER réussie en solo. Au sud-est, le versant RUPAL, qui avec ses 4500 mètres de paroi est la plus haute paroi rocheuse du monde avec également ses 3 voies d'accès : la voie HOUSE ANDERSON, la voie MESSNER/MESSNER et la voie SCHELL. Séparant ces 2 versants en s'étirant vers l'ouest sur plus de 10 km, l'arête MAZENO, la plus longue arête du monde, avec ses différents sommets à plus de 7000 mètres et son creux impressionnant (la brèche MAZENO, le point de non-retour) avant la remontée vers le sommet. Avant la première ascension en 1953, 31 alpinistes étaient décédés en voulant atteindre le sommet. L'ascension par l'arête constitue un exploit dû non seulement par les difficultés d'ascension mais également par la durée de l'ensemble montée-descente, soit 32 jours en haute altitude.

Le « **POLICORO** » est un circuit plat qui débute sous l'arche de départ (Capteur au sol pour la prise de données) sur un sol béton lisse et quartz, avec les tableaux d'affichage à gauche, puis virage à 90° à gauche pour remonter une avenue en bitume ancien, mais sans nid de poule. Au bout de l'avenue, virage à 90° à gauche pour emprunter un sentier fait de briques en béton posé sur chants légèrement sinués entre les arbres et avec une légère déclivité au début suivi d'une remontée très légère et progressive. 3^{ème} virage à 90° à gauche pour retour vers POLICORO village sur une voie en dalles béton avec là encore une légère déclivité puis une remontée légère (2^{ème} capteur) vers le point de ravitaillement situé sur un endroit en béton lisse et quartz très glissant par temps de pluie. Après la tente du ravitaillement, virage à droite à 90° pour une ligne droite entre les bungalows sur bitume ancien avec au bout le 3^{ème} capteur et le 4^{ème} virage à 90° à gauche pour retrouver l'axe principal en bitume bordé des bungalows d'un côté et d'une haie de l'autre. Pas de morts sur ce circuit, mais des centaines de milliers de tours et des millions de pas de coureurs et de coureuses chevronnés devant au fil des tours des petits pas de grands-mères et de grands-pères.

Le 17 juin, Sandy et Rick prennent pied sur la montagne au camp de base au pied de l'arête à 5650 mètres puis réalisent des incursions pour leur acclimatation jusqu'à un camp improvisé à 6400 mètres. Le vent froid souffle toujours la neige autour d'eux, mais ils sont heureux et fiers d'être aussi haut. Ils se sentent faibles, mais à part cela tout va bien. L'arête s'étend devant eux, immense, incroyablement imposante.

Le 08 mars, à 15 h 00, le départ des 10 jours de course est donné. Je suis anxieux car je ressens dès la 3^{ème} heure de course une douleur à l'arrière de mon genou gauche. Cette douleur ne me quittera pas pendant 10 jours. Je ne suis pas bien et déjà l'idée d'un abandon me trotte dans la tête. Heureusement, j'ai programmé un arrêt vers 21 h 30 soit après 6 h 30 de course et c'est à cela que je me raccroche. J'espère que la nuit sera apaisante et réconfortante.

Sandy et Rick sont maintenant engagés dans cette ascension démesurée. Ils essaient d'anticiper, de prévoir l'emplacement des camps dans des endroits un peu plats, à l'abri du vent, où ils pourront dresser les tentes avec un minimum d'efforts, sans avoir trop à creuser. Le froid est mordant et une couche de givre s'est formée sur les parois de la tente. Ils allument le réchaud pour faire fondre la neige et préparer leur boisson et finalement quittent ce cocon pour saluer le jour. Il est impératif de se reposer correctement pour pouvoir conserver l'énergie pour le jour d'après, et celui qui suivra, et celui d'après encore.

La nuit pour moi est apocalyptique, même si elle est dans un bon lit et donc dans des conditions optimales. Je ne dors pas et me retourne dix fois, cent fois, mille fois. Le picotement incessant comme de multiples aiguilles, qui enveloppe l'arrière de mes talons, à la base de mes tendons d'Achille provoque des irritations qui manquent de me rendre fou. A chaque course, ma maladie prend de l'ampleur (maladie de HAGLUND), et mes bosses sur la partie arrière du calcanéum sont de plus en plus volumineuses entraînant une bursite rétro calcanéenne chronique. A 3 H 00 au moment de se lever, les doutes sont bien présents. La journée ainsi que les 3 suivantes vont être très difficiles avec une alternance de course et de marche et des arrêts pour aller me reposer par tranches de 15 à 20 mn. Je me prends parfois à m'endormir sur le circuit, alors je rêve dans ces moments-là que je suis sur les pentes du NANGA PARBAT et que je ne peux pas m'arrêter. La douleur, toujours présente à l'arrière de mon genou commence à faire des dégâts sur l'avant et sur mon quadriceps qui devient petit à petit un peu plus douloureux. Je ne peux plus lever la jambe à 90° et le fait de m'asseoir devient difficile. Je ne vous explique même pas la difficulté pour enfiler ma chaussette gauche.

Voilà treize jours que nos alpinistes grimpent sérieusement sur l'arête MAZENO. Ils ont passés la brèche et progressent maintenant vers le sommet en se relayant toujours pour faire la trace dans la neige. Le terrain n'est pas trop raide, trente à quarante degrés environ, mais progresser est rude. Finalement, vers 17 heures, il devient évident qu'ils n'atteindront pas le sommet avant la nuit. Ils décident d'utiliser ce qui reste de jour pour creuser une grotte de neige et trouve un bon emplacement pour la nuit à 7720 mètres. La température du soir avoisine les -25°. Ils deviennent des animaux occupés à survivre. Un bon abri, c'est la sécurité, la possibilité du sommeil et de la récupération. Ils espèrent être en bonne condition pour aborder la journée de demain.

Notre 5^{ème} jour voit arriver les participants du 6 jours et avec eux Yannis KOUROS, (67 ans) la légende de la course d'ultra endurance, toujours en possession des records du monde du 48 heures, du 6 jours et des 1000 miles. En extrême difficulté, Sandy, Rick et Yannis vont m'aider à canaliser mon esprit sur l'instant présent. A 8000 mètres, si tu t'arrêtes, tu meurs. Pour Yannis, quand ton corps est fatigué, il faut que ton esprit prenne le relais et le fasse avancer. A partir de ce moment, mon esprit va interdire à mon corps de marcher autrement que pour repartir d'un arrêt alimentaire programmé ou le matin au réveil. Plus de marche et une vitesse impérative sous les 8 minutes au tour pour avoir le droit de boire. Je vais m'y tenir pendant les 6 jours restants sans faillir une seule fois. Je me surprends parfois à pleurer tant la difficulté pour mon corps est grande, mais je ne craque pas. Le rythme est parfois plus lent, parfois plus rapide. C'est parfois une souffrance, parfois une jouissance, souvent indescriptible par des mots. C'est juste un combat entre mon corps et mon esprit. Plus je résiste, plus mon corps quand je m'arrête est meurtri, mais plus mon esprit est fort et mon corps en mouvement également. J'en viens à redouter les moments d'arrêts. Mon corps se soumet-il ou accepte-t-il de rejoindre mon esprit librement ? Vaste question à laquelle je ne peux répondre. Les participants des 6 jours nous dépassent tous à des vitesses incompréhensibles pour nous, mais on sait que demain sera un autre jour pour eux, alors que demain pour moi ne sera que le jour d'après. Je suis enfin dans la course, ici et maintenant. Je suis avec Sandy et Rick. Je ne crains plus rien, il me suffit de courir indéfiniment avec l'infime espoir de lire dans les yeux du maître, une lueur de respect. Une récompense ultime pour moi.

Une brève fenêtre dans les nuages permet à Sandy et à Rick, à la recherche du sommet, d'apercevoir un point plus élevé que nos 2 alpinistes visent instantanément. Puis la brume se referme. Ils voudraient laisser leurs sacs à dos, mais ils savent qu'avec ce brouillard, ils risquent de ne pas les retrouver. Ils continuent à chercher, perdant de l'altitude pour grimper à nouveau sur nombre de petits sommets, l'un après l'autre. Le temps s'évanouit, et sans qu'ils sachent comment, il est 17 heures. La journée est finie. Ils sont au-dessus de 8000 mètres depuis des heures et ils sont épuisés. A cet instant, le brouillard se lève soudain. L'air devient plus clair et il leur semble que le soleil est sur le point de percer. Finalement, la brume se dissipe et ils reconnaissent le sommet. Ils sont épuisés, vidés de toute leur énergie, mais ils trouvent la force de faire la trace. Et finalement, ils se dressent dans la splendide lumière du soir sur le vrai sommet. Le ciel est maintenant azur, et il n'y a presque plus un souffle de vent. Ils sont bénis ! Quel extraordinaire retournement de situation. A côté des rochers du sommet, le piquet d'aluminium est posé dans la neige, son câble toujours accroché aux rochers. Un sentiment de reconnaissance envahit leurs esprits brumeux, et leurs visages s'éclaircissent lentement d'un sourire. Ils sont, tous les deux, intensément heureux. Ils ont gravi l'arête MAZENO jusqu'au sommet du NANGA PARBAT. Une nouvelle voie au NANGA PARBAT : une voie britannique et écossaise.

A l'aube du 6^{ème} jour, il est 3 heures 30 et je pars dans la nuit. Je n'ai plus de doute et dès le portique de fin de tour, je me force à courir. J'ai toujours une douleur au bas de l'ischio-jambier gauche, juste au-dessus de l'arrière du genou qui amène progressivement une douleur aigüe à la naissance de mon quadriceps gauche, ce qui m'empêche de lever la jambe et qui me fait de plus en plus mal quand je m'assoie. Pour la chaussette, il faut aller au pied, car le pied ne peut plus venir vers moi. Mais une fois parti, ça ne va pas trop mal. Comme qui dirait, « on a vu pire ». Je suis au sommet avec Sandy et Rick et rien ne peut plus m'arriver. Pour Annie, après 5 jours de course, elle était toujours en avance sur le record du monde toutes catégories de Sandra BARWICK la néo-zélandaise, mais ce 6^{ème} jour va la voir ralentir et passer sous les bases du record. Cela n'envisage rien de bon pour le record à ce stade de l'épreuve. Quand on commence à ralentir fortement à mi-course, cela devient pratiquement impossible de conserver la moyenne de la 1^{ère} partie de course en 2^{ème} partie. Cela ressemble le plus souvent à une descente aux enfers. Résister à l'enfer en restant malgré tout sur la route demande une force mentale incroyable, mais tu ne risques rien. J'ai rencontré une fois l'enfer sur une MIL'KIL. Malade depuis plusieurs jours, vomissant mes aliments remplis de sang, ayant des selles noires, j'avais ce jour-là, essayé maintes fois, plus de 50 fois, de me remettre à courir dans une grande descente vers le TARN. Ce jour-là, le soir tombait, l'endroit respirait la solitude et j'avais

l'impression que la mort marchait dans mes pas, juste cachée hors de ma vue. Mon esprit n'avait jamais pu remettre mon corps épuisé en course. Je n'avais pourtant mal nulle part. Je ne pense pas que mon esprit n'avait pas eu la force, mais que d'un commun accord, mon esprit et mon corps m'indiquait que la limite du point de non-retour était atteinte et qu'il fallait s'arrêter. (Ce jour-là, après 158 heures de course et 857 km parcourus, je stoppais) ; Un crève-cœur, mais une expérience unique. Dans un milieu favorable, tu en reviens, ce n'est qu'un apprentissage de plus qui te fais grandir. Dans un milieu hostile à 8000 mètres, c'est différent, le plus souvent tu n'en reviens pas. Les coureurs des 6 jours, après une nuit qui pour beaucoup a été longue et sur la route, ont progressivement baissé de rythme et je peux maintenant, au gré des rencontres, faire des tours avec eux. Parfois sans un mot, parfois avec quelques bries maladroites quand cela est en anglais et parfois en discutant plus allègrement quant mon accompagnateur de foulées parle la langue de MOLIERE. Toute la beauté des courses sur circuit est là : des rencontres à n'en plus finir. Une rencontre fantastique avec toi-même et des rencontres profondes et sincères avec les autres. Et quoiqu'en pense le monde, pour nous humains, un espace de liberté totale pour apprendre et grandir quelque soit notre âge. Je suis à certains moments, comme Sandy et Rick, intensément heureux, mais nous, nous n'avons pas besoin d'avoir atteint le sommet.

Sandy et Rick sont restés environ 15 minutes au sommet, et commencent à descendre. Il est évident qu'ils doivent rejoindre la grotte de neige qu'ils ont construit lors de la montée. Il est plus de 18 heures, le vent s'est levé et la nuit tombe. Le sommet débonnaire est devenu l'un des lieux les plus hostiles sur terre. Il commence à neiger au moment où Sandy cherche les traces de montée. Il fini par les trouver et ils essayent de les suivre dans le faisceau de leur lampe. Ils retrouvent la grotte qui leur a servi à l'aller avant que la neige ne la referme complètement. La nuit est froide et pénible. Sandy se réveille plusieurs fois, jetant un regard vers Rick qu'il entend remuer dans son duvet. Ils ont le même but tous les deux : se lever, se mettre vite en mouvement et s'en sortir. Ils sont à moitié ensevelis. Leur jambes disparaissent sous 50 cm de neige que le vent a accumulée pendant la nuit. Ils se dégagent avec précaution, faisant tout leur possible pour que la neige ne rentre pas dans leur duvets ou dans leurs fermetures Eclair ouvertes. En l'espace de ce qui leur semble être un instant, ils sont prêts. Pendant un bon moment, il est à peine nécessaire qu'ils se consultent, car la pente est assez raide pour s'être purgée de la neige de la nuit. A plusieurs reprises, ils doivent se tourner face à la pente et désescalader sur les pointes avant. Ils n'ont pas besoin de s'arrêter pour s'assurer, car ils continuent à descendre corde tendue. Cette descente est interminable. Ils sont comme des prisonniers de guerre forcés de continuer à creuser une route impossible. Ils commencent à trouver ça injuste, même si tout ça : L'arête, le sommet, et même la perte de leur briquet, est de leur fait. (La perte du briquet impose qu'ils ne peuvent plus allumer leur réchaud et qu'ils ne peuvent plus faire fondre la neige. Ils n'ont donc plus à boire et sont déshydratés). Ils n'ont pas le choix, il faut continuer. Non pas parce qu'ils sont fouettés par un ennemi bien nourri, mais parce qu'ils veulent vivre et que c'est la seule voie. Il faut qu'ils continuent jusqu'à ce qu'ils soient sortis de cette montagne. Leurs vies en dépendent.

A POLICORO, les jours se succèdent. Je suis devenu régulier aux alentours de 120 km par jour. Les douleurs s'accentuent légèrement mais sans devenir trop handicapantes. Mais maintenant, j'écoute Sandy me murmurer à l'oreille, quand en difficulté sur l'arête MAZENO, il se disait « Always Be Cool », toujours rester calme. Mon genou gauche a gonflé et devient plus gros que mon quadriceps. Je conserve mon pantalon pour que la déformation ne se voit pas. Mes irritations aux talons se sont un peu calmées et deviennent plus épisodiques. Au fur et à mesure des jours, je sens monter sur le circuit un respect dû aux besogneux, à ceux qui ne s'arrêtent pas, à ceux qui courent en permanence, à ceux qui accumulent les kilomètres à vitesse régulière, à ceux qui se font doubler par plus rapide, mais qui redoublent quand les plus rapides s'arrêtent ou marchent. Je fais des tours avec Gabor, le hongrois vainqueur des 6 jours, avec Matthew, le britannique vainqueur des 48 heures. Je double plusieurs fois, le maître Yannis qui participe à un 6 heures. Son respect m'est désormais acquis et c'est une immense fierté pour moi. Yannis KOUROS, la légende, le dieu courant comme il était parfois appelé, a couru un jour le SPARTATHLON (Course entre ATHENES et SPARTE de 246 km) en 20 heures 25'. Selon HERODOTE, l'hémérodrome PHILIPPIDES aurait parcouru les 246 km séparant les 2 villes en 36 heures afin de demander l'aide de SPARTE lors de la première guerre médique en 490 av. J-C. De mon côté, j'ai essayé pendant toute la 2^{ème} partie de la course de respecter au mieux ce qu'il affirmait pour justifier son succès : « Lorsque les autres coureurs sont fatigués, ils s'arrêtent. Moi, je ne m'arrête pas. Je prends le contrôle de mon corps avec mon esprit. Je lui dis qu'il n'est pas fatigué et il m'écoute ». Maintenant, certains s'accrochent à mes foulées pour effectuer quelques tours en ma compagnie ou derrière moi pour que je leur serve de « pacer ». Dans ces épreuves multi-jours sur circuit, le respect se gagne sur la route, sur le chemin, sur ta façon de courir, sur ta façon de vivre l'effort et sur ton comportement bienveillant. Tu te met à

nu, tu ne peux pas tricher, tu ne peux pas escamoter ou te cacher. On te voit tel que tu es vraiment dans la joie comme dans la peine, dans la réussite comme dans la souffrance ou les difficultés. Tu as gagné quand tu es allé chercher au fond de toi ce que tu as de meilleur et que tu l'as donné. Sophie, une amie belge qui participait aux 6 jours, a été malade pendant toute la 1^{ère} partie de la course, mais elle a puisé au fond d'elle-même, elle s'est accrochée, n'a pas abdiqué et a réussi à faire plus de 200 km les 2 derniers jours. En faisant cela, elle a transmis sa persévérance aux autres et nous a aidé à grandir. Il y a aussi Ricardo, du haut de ses 81 ans passés, amoureux des fleurs et des rencontres qui est resté sur le circuit jour et nuit pour réussir la bagatelle de plus de 440 km en 6 jours. Il nous a transmis sa force tout au long de l'épreuve. Un exemple incroyable pour nous, les jeunes. C'est cela le vrai sens de l'ultra. Ce n'est pas du sport. C'est juste la pratique d'un art ancestral qui nous emmène au plus profond de nous-même pour en sortir ce qu'il y a de meilleur et pour nous élever dans la patience, la bienveillance, la persévérance et l'humilité.

Après quelques pas de désescalade délicate, Sandy et Rick s'apprêtent à descendre une pente raide qui conduit aux rochers supérieurs du KINSHOFER WALL, là où se trouvent les ancrages des cordes fixes. A cet instant, ils voient un homme qui grimpe dans leur direction. Il semble en super forme, propre, et bien habillé. Sandy l'appelle, il les repère mais grimpe encore quelques mètres pour se vacher en haut des cordes fixes. Il donne l'impression d'être très précis. Prudemment, il s'attache avant de leur parler. Il dit qu'il est tchèque et que son anglais est mauvais. Sandy porte immédiatement deux doigts à ses lèvres, comme s'il y plaçait une cigarette. Le signe international pour : « Avez-vous du feu ? ». Ils vont enfin pouvoir faire fondre de la neige et assouvir leur soif. Le grimpeur tchèque, après leur avoir donné du feu, essaye de leur dire son nom : « Marek ! ». Il leur dit qu'il soupçonne qu'ils sont « Les Ecossais dingues de la MAZENO ». Pendant que Sandy et Rick font fondre la neige sur leur réchaud, les 2 tchèques se présentent plus complètement. Marek HOLECEK et Zdenek HRUBY leur expliquent qu'ils sont sur le versant DIAMIR du NANGA PARBAT pour s'acclimater en vue de la voie qu'ils espèrent ouvrir dans le versant RUPAL. Zdenek leur dit qu'il est sûr qu'ils gagneront le piolet d'or, l'équivalent des oscars pour l'alpinisme mondial. Mais Sandy et Rick ont juste voulu gravir l'arête MAZENO pour l'amour du défi. Quelques instants plus tard, ils font leurs adieux à la cordée tchèque en les remerciant chaleureusement. Il est tard et la nuit est tombée lorsqu'ils voient enfin le camp 1 et ils crient dans sa direction. Aussitôt, des silhouettes sortent d'un petit groupe de tentes. Ce sont les porteurs envoyés par Ali, leur agent, qui allument leurs frontales, comme autant d'yeux lumineux de cyclopes. Comment ces porteurs ont-ils réussi à faire aussi vite tout le chemin de SKARDU au camp 1 ? Sandy et Rick écoutent leur histoire en buvant la soupe qu'ils ont préparée pour eux. Ils ont conduit toute une nuit et marché sans interruption pendant 48 heures. Sandy et Rick les remercie du fond du cœur. Au-dessus de leurs têtes, le ciel est constellé d'étoiles de diamant, qui éclairent le fier sommet du NANGA PARBAT. En se forçant à tourner le dos à sa splendeur immense et majestueuse, ils se glissent dans leur sac de couchage et repose leur tête pour dormir. Ils l'ont fait, ils sont revenus. La vie est la chose la plus douce.

Samedi 18 mars 2023 – 15 heures. Après 10 jours passés à courir, c'est le stop final pour tous. C'est la joie et l'allégresse. Certains dansent au milieu de la voie. Les congratulations et les remerciements pour ce condensé de vie aussi intense, pleurent de partout. On s'embrasse, on se serre dans les bras. On a tous conscience d'avoir vécu un moment rare, privilégié et unique. J'ai parcouru 1 178 938 mètres soit 1094 tours et Annie 1 131 522 mètres et 1050 tours. Le record du monde de sa catégorie W55 et plus a progressé de 130 km, mais on a encore échoué pour la conquête du record du monde toutes catégories, et le temps joue contre nous. Ce sera pour une autre vie. La remise des prix, organisée dans l'amphithéâtre du camping, au son des hymnes nationaux et en présence de Yannis KOUROS, clôture un moment que tous conserveront au fond de leur corps, de leur cœur et de leur esprit, quelque soit leur résultat. Puis vient le moment du retour, plus difficile et cafardeux. Voiture, train, hôtel, train, avion, voiture se succèdent avec une valise qui paraît soudain plus lourde que lors de l'aller. Les escaliers sont souvent maudits et les escalators, vraiment appréciés. Comme quoi, tout peut s'inverser dans la vie. Puis, il faudra encore voir son corps descendre au fond du trou et se forcer à réécrire le texte de KIPLING : « Si tu peux voir détruit, ton corps, ton cœur et ton esprit, et sans dire un seul mot, te mettre à les reconstruire ». Tu seras un homme, mon fils, et surtout après avoir été un vieillard, tu retrouveras ta jeunesse. La tâche de la reprise de la course est toujours difficile, parce tes jambes, ton bassin, tes hanches, tes fessiers, tes épaules, tes muscles, tes articulations et tout ton corps te semblent cotonneux, étouffé, sourd et pâteux. Puis petit à petit, le printemps revient et avec lui, les sensations, comme une fleur qui commence à éclore, comme une nouvelle naissance, une résurrection. Là encore, un moment rare et privilégié. Plus on aura été en profondeur, plus l'effort nous aura emmener loin vers les frontières de l'impossible, plus les sensations et les émotions du retour à la vie seront

intenses comme des feux d'artifice intemporels qui étincellent dans tout ton intérieur. L'expérience aura été fabuleuse.

Merci à Sandy et à Rick pour m'avoir accompagné durant mon voyage à POLICORO, pour m'avoir fait partager leur aventure fantastique, pour m'avoir montré de nouvelles voies et pour m'avoir tant donné.

Merci à Yannis pour m'avoir inspiré et pour m'avoir montré le chemin.

Merci à Pasquale pour avoir organisé ce moment inoubliable, et à Tonia pour son aide et son amitié.

Merci à Adrian, Adrian, Andréa, Andréas, Annie, Cédric, Christian, David, Daniele Juan, Dominique, Fabiano, Gabor, Jean-Louis, Johnny, Karsten, Lu-Cong, Ludo, Mattéo, Matthew, Patrick, Ricardo, Rodrigo, Sophie, Viktoria et à tous ceux que j'ai seulement croisé, pour m'avoir accompagné tout au long du chemin.

Merci aux accompagnateurs qui m'ont apporté leur encouragement tout au long du parcours.

Merci à tous ceux qui m'ont encouragé sur les réseaux.

Merci à Kate, mon épouse sans qui je ne serais pas vraiment le même, pour son soutien inconditionnel et pour son amour qui m'élève chaque jour un peu plus.

L'expérience a été fabuleuse.

Louis FOUQUET

Le 03 avril 2023