

# L'Himal Race de « Ludo le Fou »

*On a pour limites, ... celles que l'on accepte !!*



*Bienvenue dans un autre monde ...*



## L'Himal Race de Ludo le Fou

08 octobre 2013

Ce matin, c'est le contrôle des sacs et du matériel obligatoire, ultime moment pour faire des choix stratégiques. Pour ma part j'en fais plusieurs, porté par l'envie d'alléger au maximum mon sac et de partir en mode minimaliste, dont un particulièrement difficile et angoissant : je laisse mon pull polaire dans ma valise et fais le choix de me contenter d'un maillot à manches courtes et un à manches longues bien que connaissant les températures polaires qu'il peut faire. C'est dans la joie et la bonne humeur que



nous passons chacun notre tour pour montrer la complétude de notre équipement. Puis en tout début d'après-midi nous nous envolons pour Pokhara où, sous une chaleur étouffante, nous passons nos derniers moments de détente complète. Pour ma part j'emmène Emilie et Laurent faire un tour de barque sur le lac, puisqu'il s'agit de leur premier séjour au Népal et qu'ils ne connaissent pas les lieux, avant en soirée d'aller prendre un dernier repas de touriste, c'est-à-dire riche en saloperies et tout sauf sportif (pizza, gâteau et bière) comme si nous avons déjà peur de souffrir du manque d'alimentation « plaisir » ...

09 octobre 2013

Après avoir attendu plusieurs heures à l'aéroport de Pokhara sans savoir si nous pourrions voler jusqu'à Jomsom, j'ai finalement la chance de faire partie des derniers de la journée à pouvoir monter dans un coucou avant que la fenêtre météo ne se referme. Les 2/3 des coureurs auront comme moi la chance de pouvoir prendre un avion, les autres qui pensaient avoir de la chance en partant les derniers et en dormant 1 à 2h de plus que nous, auront malheureusement le droit à 8h de 4x4 en version shaker à la place ... Aujourd'hui nous devons faire une marche d'acclimatation de 20km, tout en descente. C'est bien ce qui sera fait par la majorité



du groupe qui a pu voler jusqu'à Jomsom, sauf pour 5 copains et moi. En effet après nous être retrouvés bloqués par une rivière devenue fleuve et avoir dû la contourner par la piste, Bruno décide à la vue d'un pont suspendu quelques kilomètres plus loin, de tenter une découverte de l'autre rive pour rallier notre point d'arrivée. Ni une, ni deux, je le suis, tout comme Vincent, Marco, Wouter et Stéphane qui m'emboitent le pas. Et en quelques centaines de

## L'Himal Race de Ludo le Fou

mètres seulement, cette petite marche tranquille se transforme en course à pied !

Aucun d'entre nous ne connaît ce chemin ni les villages que nous devons suivre pour rallier Lete, mais avec un petit peu de déduction et un coup de poker sur un pont que nous espérons plus loin, nous avançons en nous amusant comme des gamins. La balade devait être courte, au final nous arrivons dans la nuit noire, sans qu'aucun d'entre nous n'ait pris le soin de sortir et allumer sa frontale. Il faut dire que c'est tellement plus marrant de courir dans le noir sans rien voir ou presque, que nous prenons tous notre pied. Un plaisir probablement amplifié par le fait que nous avons tous hâte d'en découdre avec ce merveilleux terrain de jeu. Au final de cette courte balade de 20km en descente, nos montres nous indiquent 33 km et 1000m positif alors que nous ne devons que descendre. Vraiment trop bon ces premières retrouvailles avec le terrain ...



### 10 octobre 2013



Nous quittons Lete pour notre 2<sup>ème</sup> marche d'acclimatation avec cette fois de la montée, puisque nous devons nous rendre jusqu'au camp de base nord des Annapurna pour prendre le départ. Nous devons donc grimper jusqu'à 3400m où nous monterons un camp pour dormir. Le départ est tranquille et très agréable à travers les bois, puis nous traversons une rivière grandement asséchée avec un petit cours d'eau au milieu d'un vaste lit en pierres, avant une énorme montée, que dis-je, un mur ! Le style 20 à 30% avec pierres et boue pendant 2h. Nous avançons sans absolument rien voir du paysage car cette montée est dans une forêt et en plus nos yeux sont

rivés au sol pour trouver où mettre les pieds. Quand tout à coup, nous sortons de la forêt et découvrons un plateau de quelques centaines de m<sup>2</sup> qui précède une nouvelle montée qui semble tout aussi terrible. Coup



## L'Himal Race de Ludo le Fou

d'œil sur l'altimètre : 3380m, et bien ce sera donc là que nous monterons le camp. Le soleil tape fort, heureusement, car le petit vent qui nous berce est plutôt frais. D'ailleurs lorsque subitement le soleil s'éclipse, c'est le branlebas de combat pour se couvrir au plus vite et je finis avec 3 couches en haut et 2 couches en bas !



En tout cas le lieu est ma foi sympathique avec une très belle vue sur la Dhaulagiri et le Tukuiche et ses 2 pointes très caractéristiques. Nous finissons par tous aller sous les tentes et forcément l'absence de vent et la chaleur de nos corps nous réchauffe très vite. J'ai toujours faim, mais ce soir particulièrement, du coup j'opère un « gavage de Ludo » qui en laisse plus d'un sur le derrière en voyant ce que je suis capable d'ingurgiter.



### 11 octobre 2013

Au petit jour le ciel est totalement bouché, il tombe même un peu de neige lorsque nous nous levons. Nous partons pour notre 3<sup>ème</sup> jour d'acclimatation et notre 2<sup>ème</sup> ascension ce matin. L'objectif du jour se situe à 4300m avant de redescendre à 4160m pour camper. Comme prévu en arrivant sur le plateau, la montée est très raide, pour ne pas dire abrupte. La vue sur la vallée, le Dhaulagiri et le Tukuiche est en revanche tellement belle que nous ne manquons pas une occasion de nous retourner, voire de nous arrêter, pour les observer. La montée se passe sans souci. Mais arrivés à 4300m nous sommes une dizaine à rêver de marcher sur les traces de Maurice Herzog (alpiniste français qui fut le premier à gravir l'Annapurna et un 8000m dans le monde) plutôt que de redescendre pour planter le camp. Il fait froid et neige, aussi nous posons nos sacs sous un rocher et partons, sans eau ni ravitaillement, juste équipés pour le froid, jusqu'à 4500m pour fouler le camp de base des Annapurna. Il y en a probablement pour 4h à bonne allure ... Nous montons, descendons et surtout essayons de trouver une voie car il n'y a pas de chemin ! Nous nous fions à notre instinct et à ce que la nature nous impose, en avançant ma foi plutôt bien jusqu'au moment où nous nous trouvons bloqués par



## L'Himal Race de Ludo le Fou

un torrent à fort débit et avec une belle chute en dessous de nous, qui ne nous invite guère à traverser.

En effet les pierres semblent toutes lisses et bien glissantes avec en dessous 15 à 20 mètres de descente ...Nous pensons tous que notre rêve de rallier le camp de base et de marcher sur les traces du Maurice Herzog et sa folle équipe s'arrêtera là.



Mais heureusement, Bruno, plus décidé que tous à aller au bout du rêve, tente le coup sur les roches glissantes en passant pieds nus et réussit. La joie nous envahit aussitôt, et nous prenons tous sans réfléchir sa trace, si ce n'est que moi je décide de traverser avec mes chaussures,

remplies d'eau évidemment pour le coup, mais ce n'est pas grave. Nous passerons encore quelques obstacles avant de finir par rejoindre le camp de base



qui nous offre une vue à



couper le souffle. Ça y est on la tient notre récompense !



Le retour nous prendra comme prévu 2h à bonne allure. J'ai faim, j'ai soif, du coup arrivé au camp je me jette sur les gâteaux et le thé, sans même prendre le temps de quitter mon sac à dos. Dans les minutes qui suivent, je suis pris d'un mal de crâne terrible qui me couche littéralement. Je réussis avec peine à extraire mon sac de couchage de mon sac à dos et je me couche tel quel dedans. Pire, lorsque le repas arrive je ne réussis même pas à avaler une cuillère. Pour ceux qui me connaissent cela veut



tout dire, car même malade et couché je mange absolument toujours d'habitude. Une heure plus tard, couché sans plus aucune réaction, Maryse, notre docteur, vient me prendre tension et saturation, laquelle est tombée de 92 à 76. Allez hop, pour la première fois de ma vie, je prends un Diamox (médicament pour le mal des

## L'Himal Race de Ludo le Fou

montagnes). Mais rien n'y fait, je passe ma nuit la tête dans un étau, puis me retrouve avec l'estomac qui me brûle. J'ai tellement mal et je me sens tellement dans un état désagréable que je ne sais même pas décrire, que je me raccroche aux miens par la pensée car je n'ai même pas la force de sortir ma feuille avec mes photos préférées. Je prends subitement une grosse frayeur lorsque je me rends compte que je me rappelle du prénom de ma femme et de mes enfants, mais que je suis incapable de me remémorer leur visage clairement !! Cela me fait encore plus mal que tout et cela devient du coup mon défi de la nuit, d'autant que je me réveille toutes les 15 minutes. Heureusement détail après détail, je finis par reconstituer tous les visages, « je suis sauvé », même si j'ai toujours aussi mal à la tête. Durant la nuit je cherche sans cesse ma bouteille d'eau quasi vide, non pas pour boire même si je devrais boire beaucoup car le Diamox est un diurétique, mais parce qu'avec la température polaire au camp, ma bouteille d'eau est très fraîche et je me la pose sur la tête pour me rafraîchir et tenter de faire disparaître ce fichu mal de crâne.

**12 octobre 2013**



Au réveil, enfin pour les autres vu que je n'ai quasiment pas pu dormir de la nuit, j'ai toujours mal à la tête. En discutant avec mes petits camarades, je me rends compte qu'en fait tout le monde est plus ou moins dans le même état. Bon il semblerait que nous ayons été un peu trop gourmands hier ... Heureusement en me levant pour prendre l'air je sens que l'intensité du mal de tête diminue et le petit-déjeuner est quant à lui salutaire, puisqu'aussitôt terminé, je n'ai plus mal à la tête. Nous remontons à 4500m pour prendre le départ. Vu mon état je décide de partir de derrière et d'assurer cette première étape. Malheureusement j'ai 2 neurones qui n'auraient pas dû se rencontrer qui se télescopent. Résultat au bout de 500m j'ai oublié mes bonnes résolutions et voici que j'accélère histoire d'être à la hauteur de la confiance de tous ceux qui me suivent quelque part au loin.



Pire je décide de doubler Bruno pourtant plus fort que moi, puis de doubler le népalais Bhim. « Je suis dingue, je suis dingue, je suis dingue », mais qu'est-ce que cela fait du bien, même si l'étape et la course seront encore longs. Une fois fini le pierrier jusqu'à 3800m, nous attaquons une portion que je redoute : 500m de dénivelé négatif dans des herbes hautes de 50 à 60cm qui cachent des milliers de pierres en-dessous. Je chute, je glisse, je chute, je glisse, ... par chance sans gravité. Je me trompe même de chemin, tellement concentré à regard 1 mètre devant mes pieds plutôt qu'au loin. Je me fais évidemment redoubler pour le coup, mais ce n'est pas grave, je préfère arriver avec mes 2 chevilles. A 3300m s'en est enfin fini avec les herbes, mais pas avec les descentes raides et dangereuses, car c'est désormais un bloc de 700m de dénivelé négatif de pierres et racines

## L'Himal Race de Ludo le Fou

recouvertes de boue qui nous attend. Je poursuis mes enchaînements de chutes et glissades plus ou moins contrôlées, mais j'avance ma foi pas trop mal quand même. Jusqu'à ce que soudain le coup de bambou me prenne : une méga fringale. La vue floue, le ventre qui sonne le creux et les jambes qui fléchissent, je fais une bien belle hypoglycémie. Ce n'est évidemment pas le bon moment vu le terrain, même s'il n'existe probablement aucun bon moment pour faire une hypoglycémie, mais avec un œuf dur, un morceau de pain et une pomme pour seul repas de ma journée d'hier, plus un petit-déjeuner léger ce matin, c'était presque inévitable, j'aurais dû y réfléchir avant d'attaquer comme un zozo. Je mange 2 barres énergétiques d'un coup, et puis depuis le départ j'ai une soif terrible. D'une part il fait de plus en plus chaud en redescendant et d'autre part on m'avait averti que le Diamox déshydrate, ceci n'est donc guère étonnant. Nous traversons une rivière avant d'enchaîner une succession de montées-descentes, et boum nouvelle chute dans un creux alors que je m'appuie sur un gros bloc de roche que je croyais solide mais avec lequel je descends de 2m. J'ai soif, j'ai très soif, j'ai très très soif, et mauvaise surprise, j'ai perdu ma bouteille d'eau ! Probablement lors de ma dernière chute ... En tout cas je suis totalement déshydraté et lorsque Dominique me reprend à son tour, j'ai l'impression d'être une âme qui erre et non plus un coureur. J'ai tout à coup un neurone qui se réveille et me dit qu'il serait bon que j'en profite pour lui emboîter le pas afin d'être tiré et réussir à piocher dans mes plus profondes ressources pour avancer. Je me colle à ses baskets et me laisse guider pour me concentrer sur le peu de ressources dont je dispose encore. Pas de bol au milieu d'un champ de blocs de roches et d'herbes nous ne prenons pas le bon chemin, ce qui nous oblige à traverser des piquants en tous genres jusque sous les bras. Décidément il semble que ce ne soit pas ma journée aujourd'hui ... Nous arrivons enfin dans un village où je m'arrête pour remplir ma 2<sup>ème</sup> bouteille d'eau. Ce tuyau d'eau ressemble à ce qu'il y a de plus beau sur terre à ce moment-là tellement j'ai soif. Mais je ne peux évidemment pas boire sans avoir traité l'eau, si je ne veux pas me prendre une bonne gastro, aussi je me donne 20mn au lieu de l'heure conseillée après avoir mis ma pastille pour traiter l'eau pour que cette dernière fasse un minimum de travail. Le temps que je ravitaille je perds Dominique qui bien naturellement continue son chemin. Alors que je m'arrête prendre une photo insolite d'un habitant du village qui dépèce une chèvre sur son mur de clôture, je manque de me tromper de chemin en voulant courir plus vite pour rattraper le temps « perdu ». Heureusement pour la première fois de la journée la chance me sourit. Un petit papy tout voûté m'interpelle et me fait des grands signes, jusqu'à ce que je comprenne que j'étais sur le point de me tromper et qu'il fallait prendre le lit de rivière dans l'autre sens. J'ai beau avoir remangé et enfin bu, je suis physiquement complètement vide, impossible d'accélérer, de relancer, ni même de courir en levant correctement les pieds. Bref, je traîne ma peine en me disant que je finirai bien par arriver pour en terminer avec cette première étape et je finis par être rattrapé cette fois-ci par Eric avec qui je termine le dernier kilomètre jusqu'à Lete. A peine arrivé je m'empresse de boire et manger avant toute chose.



## L'Himal Race de Ludo le Fou

13 octobre 2013



L'étape du jour est finalement rallongée avec 2500m positif au lieu de 1600 ...ça va piquer, mais tout le monde est content, moi le premier, parce que l'on va ainsi éviter un bout de piste et faire du sauvage à la place. J'ai tellement eu les boules d'être malade puis de faire une hypoglycémie et une déshydratation hier que je me suis gavé comme jamais et j'ai vraiment l'intention de me refaire aujourd'hui. D'entrée je prends des options en décidant de traverser des bras de la Kaligandaki avec parfois de l'eau jusqu'aux genoux suivi par 6 coureurs. Nous prenons des relais sans cesse et parfois on invente même des chemins au milieu des épineux. Dans un moment d'euphorie alors que je suis en tête du groupe je crée avec Christophe un petit trou.

Heureusement Christophe qui me suit a la vigilance que j'ai visiblement perdu puisque je prends une mauvaise direction en sortie d'un hameau. Nous faisons demi-tour pour au final nous retrouver juste derrière le reste du groupe que nous avons lâché. Erreur sans gravité, ouf ! Jusqu'à Thini nous restons tous ensemble mais alors que nous traversons la dernière rivière du jour je fais le plein d'eau puis attaque à fond la terrible montée de 1700m de dénivelé positif non-stop sur seulement 12km !! Et évidemment du pierrier et des secteurs sauvages pour que l'effort signifie quelque chose ... Je réussis à maintenir un rythme soutenu et lâche le groupe sauf Christophe qui me reprend. Je ne le lâche plus et serre les dents pour revenir et revenir sans cesse car il est clairement plus à l'aise que moi. L'avantage de ce type de situation c'est que l'on est capable de soutenir un effort que l'on ne ferait jamais seul. La dernière partie du parcours comporte une multitude de monotraces et il est à moitié inquiet de se demander si l'on est ou non sur le bon. Nous arrivons à 4200m au camp ensemble et surprise ... nous sommes 3<sup>ème</sup> ! Oui, 4 népalais sur 5 derrière nous c'est juste énorme. J'ai en tout cas un peu de mal à réaliser, je

réussis juste à me conforter dans le fait qu'on a vraiment forcé. Celle-là en tout cas, elle est pour ma petite femme et mes enfants. Je pense à eux en boucle en me répétant en continu comme si je jetais une bouteille à la mer pour leur envoyer un message auquel je tiens : « la fatigue n'est qu'une vue de l'esprit ! ».

## L'Himal Race de Ludo le Fou

Je suis arrivé en t-shirt à manches courtes car d'une part j'ai tellement poussé que mon corps dégageait une chaleur incroyable, mais aussi parce que lorsque le vent me laissait craindre un coup de froid, je préférais prendre froid que perdre 20 secondes pour m'habiller ... Aussitôt arrêté je me couvre chaudement car il fait réellement froid. J'attends durant quelques minutes Bruno, que je sais pas très loin, avant que nous allions boire et manger ensemble. Je suis littéralement vidé et peine même à tenir debout sans me soutenir sur un mur de la petite cabane en pierres qui fait office de refuge. J'ai si faim que je demande si je pourrais avoir des pattes et là surprise quand à l'égouttoir : à même le sol sur une bâche. Pourquoi pas ... En tout cas c'est si bon de me requinquer en mangeant. Je file ensuite sous la tente pour attendre avec joie l'arrivée de chacun tour à tour. Les tentes se remplissent et nous nous entassons les uns sur les autres, ce qui finit par rendre la température plus supportable.



### 14 octobre 2013

Après une nuit sous tente à 4200m au milieu des yaks et chevaux sauvages nous nous levons à 4h45 pour nous attaquer au Tilicho à 5100m. A 4400m la neige fait son apparition puis redouble à 4500m. A 4600m nous sommes obligés de chausser les crampons pour continuer à avancer.



Dans le froid il est difficile d'enlever ses gants et de chausser, aussi il faut prendre sur soi et assurer ses mouvements pour faire vite et bien. Plus nous montons, plus il est

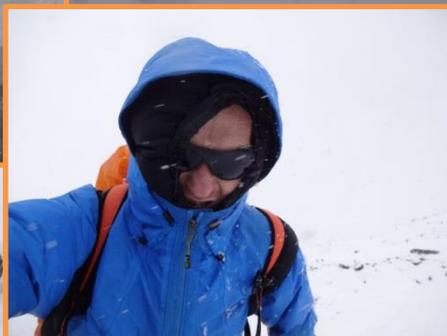
difficile d'avancer et plus il fait froid, d'autant que je n'ai pas de pull ... En tout cas je ne perds pas mon temps à regretter mon choix d'être parti sans pull pour gagner 290 grammes dans mon sac et je me concentre sur le fait que l'air froid et la neige ne puissent pas trop rentrer sous mes vêtements. Je finis par m'arrêter une seconde fois dans la tempête pour mettre mon blouson sur mon maillot et sous ma veste Goretex, plus ma 2<sup>ème</sup> paire de gants.

## L'Himal Race de Ludo le Fou



Autant dire qu'il faut être coordonné et rapide ! A 4950m la tempête de neige est si terrible que nous ne voyons même plus où il faut aller et surtout nous apercevons de petites coulées

de neige. Le risque est désormais trop grand, nous décidons donc de redescendre. Il nous aura fallu 6h pour revenir au point de départ. Mais la course continue quoi qu'il arrive, aussi nous repartons sur un nouveau parcours qui nous conduit à Jomsom.



J'ai les quadriceps en feu, au point de ne pas arriver à me baisser ou à lever les genoux, et pourtant il nous reste 1650m de

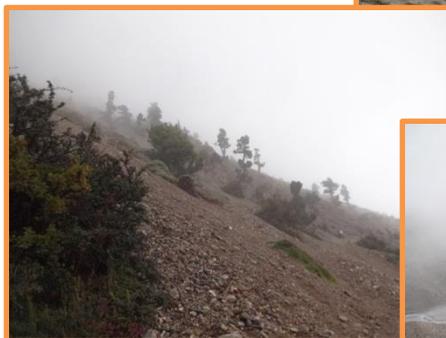
descente non-stop bien raide. Je m'accroche à ma femme et mes enfants avec une autre de mes phrases favorites : "la douleur n'est qu'une vue de

l'esprit". Je suis 10<sup>ème</sup> mais je décide de passer outre la douleur en attaquant et en

sautant dans les pierres et en ne pensant jamais à freiner. Rapidement 8<sup>ème</sup> puis 7<sup>ème</sup>, 6<sup>ème</sup>, ... j'attaque fort pour prendre la 4<sup>ème</sup> place. Avec Bruno, Christophe et Stéphane pas loin derrière nous envoyons sans cesse ce qui nous pousse à donner le meilleur de nous-même. A quelques kilomètres



de l'arrivée j'enchaîne les mauvais choix car les instructions n'étaient pas particulièrement claires, du coup je me fais reprendre à chaque fois, ce qui a le don de m'énerver contre moi-même et me permet de relancer à chaque fois pour refaire mon avance. A environ 1km de l'arrivée, ultime



erreur : nous voici Christophe, Bruno et moi, qui suis légèrement devant, bloqués devant la Kaligandaki,



absolument infranchissable sans passer sur pont, sauf que si nous savons que nous devons trouver un pont, nous ne le voyons pas. Finalement ce n'est qu'au pied de la rivière que nous apercevons le pont, loin dans l'autre direction que celle que j'avais prise. Une nouvelle fois je repars à l'attaque agacé, mais plus encore cette fois ci car

## L'Himal Race de Ludo le Fou

Stéphane qui était derrière nous a quant à lui parfaitement vu le pont qu'il fallait prendre et le traverse devant nous. Ni une, ni deux, je tente une ultime accélération en lâchant tout ce que j'ai, et finis par le reprendre puis le dépasser quelques centaines de mètres avant l'arrivée. J'arrive finalement 4<sup>ème</sup> avec de nouveau 2 népalais derrière. Peut-être ai-je attaqué trop fort mais j'ai vraiment envie de vivre cette aventure sans regret et puis de toute façon j'avais tellement de monde en tête que je me sentais plein de ressources !

15 octobre 2013

Nous partons ce matin sous la pluie, heureusement calmée après un terrible déluge qui a duré toute la nuit jusqu'à ce matin. Nous attaquons à peine sortis du village par une ascension abrupte. Je colle la tête pour essayer de faire un coup, en tout cas j'aurai essayé. Le pierrier est vraiment difficile et je surchauffe rapidement même s'il fait froid. Du coup j'invente une nouvelle technique pour gérer ma chaleur corporelle : j'enlève la moitié de ma veste Goretex avec un seul bras couvert, pour être à moitié protégé et à moitié le corps à l'air. Nous attaquons tous fort, il n'y a pas moyen de ralentir si je veux rester dans le coup. Arrivé au col je remets sur le bon chemin Bhim, un des népalais qui jardine, et nous redescendons à 3 avec Bhim et Christophe car je me rappelle bien du chemin. Il ne se passe pas une seconde sans que l'un d'entre nous ne relance. Bruno et Stéphane finissent par revenir sur nous juste avant le pont suspendu qui traverse la Kaligandaki. Il nous reste alors plus que 5km et 1000m de dénivelé positif. C'est clair 20% de moyenne !! Christophe et Bhim nous lâchent et moi j'essaye de distancer Bruno et Stéphane. Je suis au rupteur mais Stéphane monte mieux que moi et réussit



à me reprendre. Il me met même dans la foulée 200m dans la vue. Les enfants, Delphine, les copains du club, les amis, mes partenaires, tout le monde me passe par la tête à la recherche d'une force mystérieuse. Et tout à coup j'ai un nom et 3 mots qui se bloquent dans mon esprit : Antoine, mon fiston, et "dépassement de soi". J'attaque comme une mule en me répétant en boucle "Antoine je vais remonter rien que pour toi, comme lorsque nous avons fini l'Ultr'Ardèche tous les 2 en

## L'Himal Race de Ludo le Fou

ramassant 3 coureurs dans les 2 derniers kilomètres après 216km de course". Je reprends en courant Stéphane qui a 2mn d'avance au général et je le laisse sur place.

Je suis le seul à courir dans la montée. J'ai les larmes aux yeux, un savant mélange de douleur, de rage et de joie dans l'effort. Bhim et Christophe ont 4mn50 d'avance sur moi alors je me répète en boucle "Antoine on peut le faire, Antoine on peut le



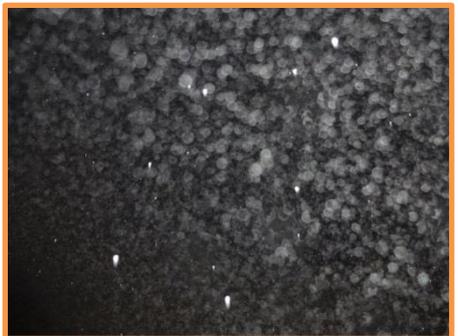
faire , ...". Je cours toujours et toujours à la limite de ne plus avoir assez d'air. A 1km de l'arrivée ils sont à 1mn devant moi, je hurle intérieurement dans le dernier mûr qu'il nous reste et à 200m je me lance dans un sprint improbable en criant "Antoine on va le faire" et je les reprends à 50m de l'arrivée pour une arrivée à 3, main dans la main, en 4eme position et en ayant repris plus de 6mn à Stéphane. 11<sup>ème</sup> le premier jour après mon hypoglycémie, 7eme ensuite, me voici désormais 6eme au classement général c'est juste incroyable même si la route est bien évidemment encore très longue, mais je profite de l'instant présent. Merci fiston !



### 16 octobre 2013



Levés à 3h30, nous partons dans la nuit noire à l'attaque du Thorong La Pass (5416m). Il pleut du coup nous sommes un peu inquiets de ce qui nous attend au col. Avec ma frontale ultra light j'éclaire péniblement à 2 mètres mais ce n'est pas grave je me sens bien et je suis très attentif à mes pieds et au terrain. Tellement bien que je reste assez longtemps au contact des 3 premiers sans même forcer. Mieux je me permets même de couper droit dans la pente en coupant quasiment tous les lacets. Il a beau pleuvoir, je n'ai pas grâce à l'effort produit pour grimper, ce qui m'oblige même à me dévêtir quelque peu pour m'aérer le corps. Je regarde mon altimètre qui monte régulièrement, cela me booste d'autant que je pense aux derniers messages que j'ai reçu, aux copains du club qui vont faire les templiers et à Anaïs,



## L'Himal Race de Ludo le Fou



ma fille aînée, c'est sûr je vais lui prouver une fois de plus que tout est dans la tête, foi de Chorgnon. Je pousse tellement que malgré le froid et l'altitude je suis toujours en corsaire, maillot et veste Goretex ouverts, sans gants et sans bonnet.



Mon défi du jour consiste à courir jusqu'en haut pour faire voir à ma fille que lorsque l'on a décidé quelque chose, tout est possible tant que l'on y croit vraiment. Et pour l'instant ça passe sans souci. Je ne cesse de parler avec ma grande puce pour qu'elle relève le challenge qui l'occupe actuellement et tous les amis qui défilent à vitesse grand V dans mon esprit. Après un certain temps à grimper, la pluie diminue par contre nous entrons dans un gros nuage de brouillard bien dense, qui devient rapidement magnifique avec le jour qui fait son



apparition. Je m'amuse réellement comme un fou dans cette montée où tout semble vouloir aller mieux que mes espérances. Dans cet état second de bonheur je pense très souvent aux copains du club qui participeront bientôt aux Templiers, et me dis que je dois leur montrer l'exemple en ne marchant jamais dans cette difficile ascension pour qu'eux-mêmes se dépassent sur leur défi.

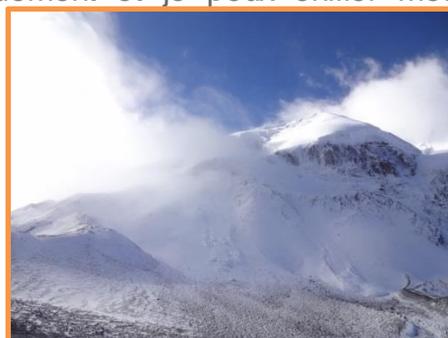


A 4900m je commence à avoir vraiment froid aux mains, surtout parce que je cours en tenant mes bâtons à la main, car le métal est toujours très conducteur. Mais la chance ne me sourit pas éternellement. En coupant dans la pente je me retrouve dans un immense pierrier instable et surtout avec toutes les pierres couvertes de givre, si bien que je ne cesse de glisser et finis par faire une chute et me casser l'ongle du pouce gauche. Du coup je peine désormais à prendre quoi que ce soit avec la main gauche. Par chance le sang coagule rapidement et je peux enfiler mes gants.



En tout cas pour finir l'ascension j'ai

rejoint le chemin et je ne le quitte plus jusqu'au col. La bonne nouvelle c'est que je cours à 5000m, à 5100, à 5200, à 5300 et 5400m même si durant les 100 derniers mètres je cherche de l'oxygène pour conserver mon rythme.

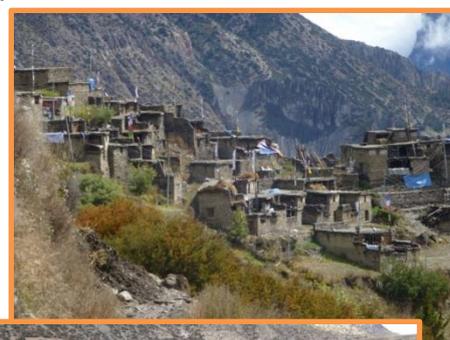


## L'Himal Race de Ludo le Fou



« Nana j'ai réussi, je suis persuadé que tu feras pareil » me dis-je pour justifier mon effort. Je suis sur un nuage, pardon un col, aussi peu importe la course je prends le temps de la jouissance et de faire des photos. Je ne vois plus Christophe qui m'a doublé après ma chute alors que je m'habillais, du coup je suis un peu ennuyé car courir seul est moins amusant sans parler que de l'autre côté le chemin est bourré de randonneurs alors que durant 3h nous n'avons croisé que 3 personnes ... Alors je m'amuse avec la glace puis la boue dans la descente mais je n'arrive pas à être à fond. Les kilomètres s'enchainent et je perds patience car je n'arrive pas à savoir combien de temps il reste, surtout qu'à chaque fois que je demande on m'annonce 2h puis 30mn ... Incroyable, alors que je suis en pleine course, je rencontre en chemin un copain français, puis 1km plus loin, un guide que je connais bien ! La chaleur monte au fur et à mesure que l'on descend, aussi je finis par m'arrêter pour me mettre juste en maillot et évidemment 500m plus loin il se remet à pleuvoir, mais ce n'est pas grave je

continue ainsi. Enfin j'aperçois au loin Manang et le vieux Manang juste avant. Ce village est incroyable, on se dirait revenu 700 ans en arrière. Cela mérite bien quelques arrêts photos. C'est d'ailleurs peut-être pour cela que je « jardine » pour trouver mon chemin. Toujours est-il que je finis par arriver à Manang, finalement 5eme et en aillant conforté ma place au classement général de 6mn sans être trop cassé. En fin d'après-midi je trouve dans le village un cordonnier, enfin un gars assis par terre dehors avec une trousse contenant du fil, des aiguilles, de la colle et des pièces de cuir, pour faire réparer un trou dans ma chaussure droite.



La couche interne est encore intacte, en revanche le tissu est déchiré à cause de toutes les pierres au milieu desquelles nous courons sans précaution, c'est pourquoi je préfère traiter préventivement le problème avant de me retrouver avec un pied à l'air dans l'eau, la boue, la poussière ou la neige.

## L'Himal Race de Ludo le Fou

17 octobre 2013

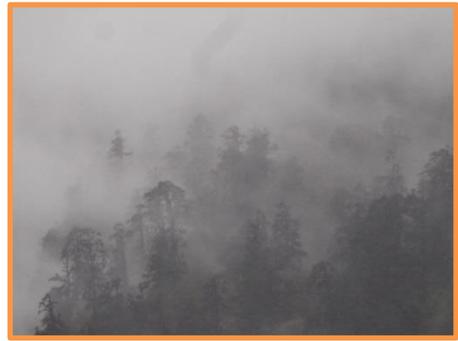


Au départ de Manang les groupes se forment rapidement. J'essaie de rester au contact, même si j'ai mal au bide ce matin et que cela démarre fort. Aujourd'hui nous avons 40km de prévus, aussi je m'efforce de gérer pour trouver l'équilibre entre le besoin de rester au contact et la nécessité de ne pas tout donner pour aller jusqu'au bout à bonne allure. Enfin c'est ce que je me dis au début car rapidement chacun relance à son tour, obligeant tous les autres à forcer pour rester au contact que ce soit en côte ou en descente. Tout le monde semble en grande forme physique, mais aussi mentale. Nous sommes 6 à jouer ainsi et

par moment nous réussissons même à péter un câble et à faire des sauts avec des figures, comme si la difficulté de l'étape n'était pas suffisante. Pisang, Chamé, Koto, ... les villages s'enchaînent, les difficultés techniques aussi. Globalement le parcours est descendant et la végétation est vraiment très belle. Avant d'arriver à Tangchok, Bruno et Christophe placent une grosse attaque et me prennent 100 puis 150m. Je m'arrache au point de ne plus avoir assez d'air pour boire ! Mais pas question de leur laisser prendre 200m, il deviendrait alors impossible de revenir. J'ai les abdos en feu et me mets le buste à l'horizontale dans les montées pour pousser plus fort et regagner mètre par mètre. Derrière le reste du groupe a explosé mais je n'arrive toujours pas à boire car je ne veux plus perdre un mètre. Heureusement pour moi, dans Tangchok, alors que j'ai visuellement perdu Bruno et Christophe, je fais un bon choix (enfin par rapport à eux, car en réalité nous apprendrons plus tard que nous nous sommes tous trompés de chemin en quittant la piste alors qu'il ne fallait pas) qui me fait me retrouver devant Bruno et Christophe, lesquels me reprennent peu de temps après, mais au moins j'ai ainsi réussi à revenir, moi qui cherchais à gagner des mètres ... La fin est une longue montée où je suis le seul à courir mais chacun relance et nous sommes clairement tous au bord de la rupture. Quand soudain Bruno nous place une nouvelle grosse attaque. Nous prenons 10 puis 20m de retard et là c'est à l'agonie que nous partons le reprendre avec Christophe. Je décide même de passer dans la boue jusqu'à mi-tibia pour gagner quelques mètres et nous finissons tous les 3, ensemble, main dans la main. Il nous faut 30 secondes en nous tenant par les épaules en regardant le sol pour retrouver notre souffle. On a vraiment tout donné et clairement le plaisir est dans l'effort ! Finalement nous aurons parcouru ces 41 km de montagne en 4h et ma montre indique une pointe à

## L'Himal Race de Ludo le Fou

17 km/h, c'est dire l'intensité de l'étape quand on a 8 à 9kg sur le dos. La douche est glacée mais pourtant si bonne. Par contre j'ai 2 ongles qui sont prêts à sauter et surtout plus de peau sous tout le talon droit. Je croyais que c'était ma chaussette qui me roulait sous le talon mais en fait non. Je coupe la peau et sèche la plaie à l'éosine, on verra bien demain. Je suis également en sang au bas du dos car mon sac était mal rempli et bien entendu je n'ai pas pris le temps de m'arrêter pour le remettre correctement. Finalement nous avons de la chance car tous les derniers arriveront sous un véritable déluge. Enfin, nous avons reçu nos sacs intermédiaires laissés à Kathmandu et là c'est la fête avec une paire de chaussettes et un shorty propres, du chocolat, des mini saucissons et une boîte de maquereaux à la moutarde. C'est mieux que Noël...



### 18 octobre 2013



L'étape du jour fait 34km avec une grosse descente de 800m de dénivelé dès le départ jusqu'à Dharapani, avant une longue remontée jusqu'à un camp situé au pied du Larka La que nous franchirons demain. Nous avons prévu un départ tranquille dans la descente après l'étape d'hier, malheureusement cela ne dure pas 500m. Cela part tellement vite devant qu'il me faut relancer aussitôt pour ne pas lâcher le groupe. Entre la

boue et la terre cela glisse beaucoup, pour autant ceci ne nous empêche pas d'attaquer fort jusqu'à Dharapani. Nous trouvons les 2 ponts suspendus dont le premier n'était pas évident à trouver, avant d'attaquer les 2000m d'ascension jusqu'à Bimtang. Nous venons de changer de vallée et nous entrons dans la vallée du Manaslu.



Le parcours est une succession de rivières à traverser, de boue, de roche, d'arbres couchés, ...

La végétation change au fur et à mesure que nous reprenons de l'altitude. Nous passons un long moment au milieu d'une végétation qui me fait penser à la Réunion. En fait j'ai beau adorer le paysage, ce long moment devient vite pour moi un trop long moment, car je suis seul et fixé sur mon altimètre qui monte, descend, monte, descend, ... à en perdre la tête et à se demander si un jour on finira par monter,



## L'Himal Race de Ludo le Fou



monter, monter et arriver à Bimtang. Plutôt bien parti sur cette étape où j'ai réussi à faire décrocher la moitié du groupe, je lâche complètement. Physiquement je suis bien, mais mentalement je suis dans le néant total après plus d'1h à monter puis descendre d'autant. Je lâche inexorablement, et même si j'ai des dizaines et des dizaines de visages qui me passent par la tête, je suis dans l'incapacité de réagir, même en cherchant à me vexer, moi qui suis plutôt fier d'avoir du mental et de ne jamais lâcher d'ordinaire. Comme une excuse, je filme et photographie pour au moins avoir de beaux souvenirs de ces lieux magnifiques et fabuleusement sauvages. Tellement sauvages que parfois j'ai l'impression d'arriver après une catastrophe naturelle ...

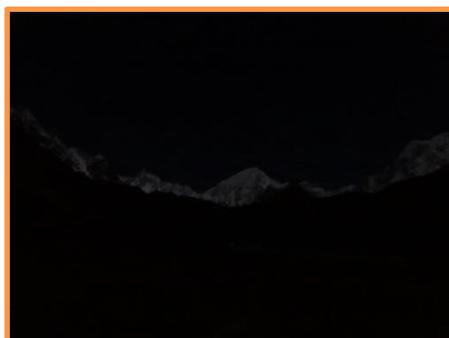
Puis par chance, Bruno finit par revenir sur moi. Il semble lui à l'inverse de moi en grande forme, aussi je m'accroche à lui en m'interdisant d'avoir plus de 2m d'écart. Aussi incroyable que cela puisse paraître je passe d'une extrême à l'autre, et me sens subitement en grande forme car comme je le savais, je suis physiquement bien, il ne me manquait qu'une étincelle psychologique. Et l'avantage en courant avec Bruno, c'est que c'est un véritable compétiteur, qui ne lâche jamais rien et qui forcément essaye de profiter de la faiblesse dans laquelle il m'a retrouvé pour faire le trou. Du coup sa débauche d'énergie me permet de reprendre un rythme particulièrement efficace. Et s'il est un redoutable compétiteur, il est aussi très fairplay et répond à toutes mes questions concernant le terrain et le parcours qu'il nous reste jusqu'à l'arrivée. Ce sentiment de savoir enfin où j'en suis décuple mon énergie et à mon tour je prends des relais pour lui permettre de s'arracher et que nous ayons un rythme soutenu jusqu'au bout. Depuis le début de l'étape j'essaye de ne pas poser le talon droit au sol, mais en accélérant cela devient de moins en moins possible, mais comme je privilégie notre excellent rythme plutôt que la gestion de la douleur, je m'accroche à ma maxime « la douleur n'est qu'une vue de l'esprit ! ».



Et comme souvent lorsque je sens l'arrivée proche, je retrouve un jus incroyable, du coup je décide de prendre les devants jusqu'à l'arrivée cette fois, trainant à mon tour Bruno qui peine. Mais pas question de passer la ligne d'arrivée seul alors qu'il m'a sorti du trou, aussi je l'attends une centaine de mètres avant la ligne pour que nous puissions passer la ligne d'arrivée ensemble. Nous nous étreignons avec Bruno, puis

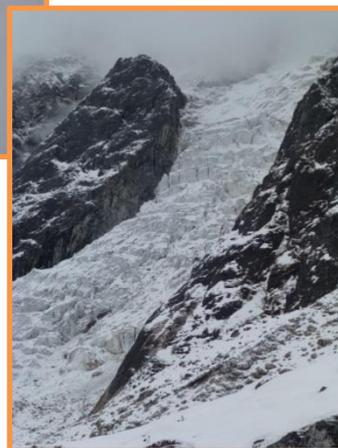
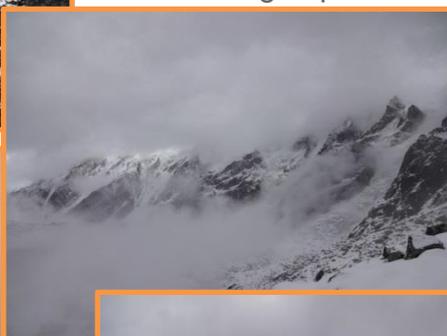
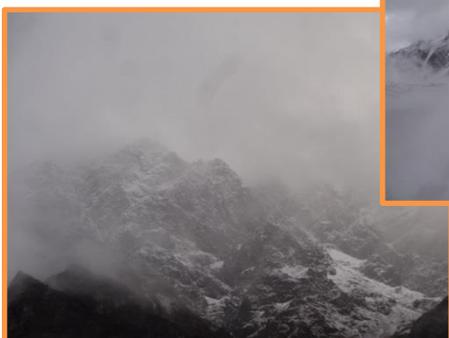
## L'Himal Race de Ludo le Fou

avec Wouter, Christophe, Stéphane et Bhim arrivés avant nous qui nous attendaient. J'éprouve probablement autant de bonheur dans ce partage simple qu'à repenser aux merveilleux paysages traversés. Il tombait quelques gouttes durant la fin de notre parcours, mais là subitement nous nous retrouvons sous un véritable déluge. Pas de chance pour moi, une charmante Québécoise qui randonne et qui est abasourdie par ce que nous réalisons nous pose moult questions pour assouvir sa curiosité, mais tout le monde a réussi à s'éclipser sauf moi. Résultat, bien que la conversation soit fort agréable, je suis détrempé, tout comme mon sac que j'avais posé au sol à mon arrivée mais sur lequel je n'avais pas mis ma protection contre la pluie, si bien qu'au bout de 5mn j'ai les dents qui claquent et je me dois de couper court cette conversation. Il me faudra des heures pour réussir à me réchauffer car pluie et froid en haute altitude c'est terrible. Le plateau sur lequel nous allons coucher est superbe avec une magnifique rivière qui serpente à loisir au milieu des champs et des chevaux en liberté qui font leur vie autour de nous. J'ai le pied droit qui a particulièrement morflé durant cette étape, mais vu les conditions et le froid qu'il fait, je préfère le laisser tel qu'il est, il n'y a en effet ni eau, ni lumière, je ne pourrai rien faire de sérieux pour me soigner. Le bas du dos me brûle également, non pas que mon sac ait de nouveau été mal fait, mais étant donné que je suis à sang le moindre frottement ne fait qu'aggraver la situation. Enfin il y a toujours des choses plus graves dans la vie, j'attendrai bien encore un peu pour me soigner. Autour de nous s'étale une ribambelle de 7 et 8000m avec notamment le majestueux Manaslu. Ce soir nous prenons le temps d'observer dans la nuit noire ces montagnes toutes blanches qui nous entourent et qui, si elles ne nous effrayent pas, nous laissent songeurs sur ce que nous allons bien pouvoir y rencontrer durant l'étape de demain. Enfin nous nous couchons encore plus tôt qu'à l'accoutumée non pas parce qu'il fait un froid polaire, mais parce que demain nous nous levons à 4h30 pour attaquer le Larka La et son glacier.



## L'Himal Race de Ludo le Fou

19 octobre 2013



L'ascension du Larka La à 5200m depuis notre camp à 3700m est plutôt inquiétante. Il a plu toute la nuit et les nuages n'ont cessé de tomber, si bien que lorsque nous partons c'est la grande incertitude sur la façon dont nous pourrions passer le col. Face à ce mur de neige qui se dresse en face de nous, je me sens ma foi plutôt bien ce matin, mais je décide d'en garder un peu sous le pied étant donné que l'étape nous est annoncée comme plutôt difficile. A 4400m, nous trouvons la neige et en une centaine de mètres elle devient très dense. Jean-Loup que je rejoins avance bien, du coup même si je pourrais le dépasser je reste dans sa trace, c'est le meilleur moyen pour moi de rester calme. Plus on avance, plus on s'enfonce et plus on glisse, mais pas question de m'arrêter pour mettre mes crampons, pourtant tous prêts sur l'extérieur de mon sac à dos, c'est tellement plus amusant de jouer

## L'Himal Race de Ludo le Fou



avec les limites de l'adhérence. Il arrive que nous nous enfonçons jusqu'à 1 mètre dans la neige, mais globalement nous avançons pas mal quand même, c'est

vraiment excitant. Au sommet alors que je filme et



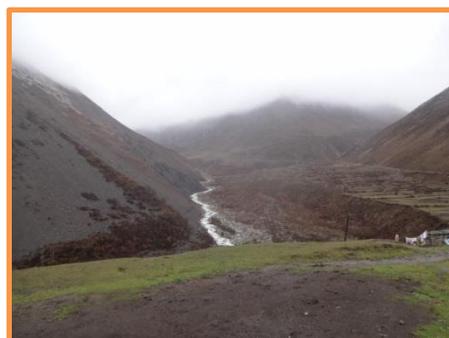
prends des photos (il y a toujours des priorités dans la vie ...), Bruno accélère et nous lâche tous. Dans la descente chaque pas est une loterie :

soit nous sommes en appui sur une partie de neige gelée par un passage précédent, soit nous nous enfonçons d'un mètre, cela est particulièrement éprouvant physiquement et mentalement car il coûte de devoir faire un gros effort pour ressortir de la neige. Alors au bout d'1h30 à avancer avec cette incertitude à chaque pas ... Je suis un peu agacé d'avoir été largué



ainsi, aussi j'ai bien accéléré à mon tour dans la descente et finalement fait décrocher tout le monde sauf Bhim, qui profite sagement de mes galipettes pour avancer dans ma trace et éviter les pièges dans lesquels je tombe. Mais alors que je pense en avoir fini avec ce moment difficile, lorsque la neige commence à être de moins en moins présente, je me fourre le doigt dans l'œil. En effet la limite pluie-neige est encore plus dangereuse et plus fatigante. Chaque foulée me donne

l'impression de courir avec des semelles en cuir sur une patinoire tellement je chute, je glisse, ou me retrouve avec la jambe droite à gauche ou inversement.



## L'Himal Race de Ludo le Fou

« Intervilles » m'a souvent fait rire dans mon enfance, mais là j'avoue que je suis plutôt d'humeur maussade voire très maussade. Il faut dire que j'enchaîne des dizaines de chutes dans les pierres, et qu'au-delà des coups je suis couvert de boue des pieds à la tête au point de ne plus oser manger sans parler du fait que je déchire pantalon et veste Goretex dans l'affaire. Je ne parle même pas de mon égo qui en prend un coup évidemment ... A chaque chute je me relève de plus en plus vite, comme si je refusais de me voir par terre ou que quelqu'un m'y voit, et j'hurle à pleins poumons des gros mots, parfois même en anglais histoire d'avoir encore plus de vocabulaire dans le domaine ... Par chance je ressorts d'un 360° sans chuter miraculeusement mais qui me fait hurler ma rage en criant à la montagne « tu ne m'auras pas !!! ».



Bhim qui a suivi mes pas durant toute la descente depuis le col me passe alors que nous arrivons dans un secteur toujours extrêmement boueux mais moins glissant. Forcément il n'y a pas de fatigue qui vaille en pareille circonstance et il n'est pas question de perdre 100m, plus encore après avoir fait une grosse partie du boulot dans la descente. Alors je l'avoue, je prends des risques pour rester au contact car le terrain reste particulièrement dangereux dans cette fin de descente, et puis à force cela devient véritablement excitant de jouer avec les limites et de se dire que « ça passe ». Les heures défilent et la fatigue s'installe mais lorsque je vois que Bhim est à son tour victime d'un coup de moins bien, je reprends la main pour lui donner le rythme et que nous restions à la même allure de Sando à Samagaon, où nous arrivons main dans la main, pas question évidemment d'arriver avec 5, 10 ou 30s d'avance après avoir passé toutes ces heures ensemble. Je suis exténué et frigorifié, ma priorité est donc de me mettre à l'abri et de manger. Par contre c'est la surprise, derrière nous c'est le trou, les copains n'ont visiblement pas goûté comme nous aux joies de la descente.



La météo mauvaise toute la journée empire d'heure en heure et la pluie que nous avons eue toute la journée se transforme progressivement en tempête de neige. Avec mon maillot, mon short et ma veste Goretex, j'ai clairement très froid et je ne réussis pas à me réchauffer bien qu'à l'abri et bien que je me sois mis à côté d'un poêle. En

## L'Himal Race de Ludo le Fou

fait vêtements et chaussures, bien qu'à quelques centimètres du feu ne réussiront pas à sécher durant la soirée tellement nous sommes détrempés. Heureusement je dégote un bro d'eau chaude pour me décrasser. C'est juste le bonheur proche de l'extase, de compter les gouttes d'eau chaude sur mon corps sans en gaspiller une seule alors que je suis nu et qu'il fait un froid polaire.

En revanche ce qui est moins jouissif c'est que j'ai le pied droit sacrément amoché avec 2 ongles décollés, un doigt de pied bien écorché et là où je n'avais plus de peau sous le talon, un début d'infection avec le pied qui macère à longueur de journée dans le mouillé.



20 octobre 2013

L'étape d'aujourd'hui s'annonce particulièrement difficile. Cela faisait plusieurs jours que l'on en parlait en la redoutant, mais là plus question d'en parler c'est le jour ! Bizarrement en fait je me sens beaucoup mieux mentalement ce matin en y pensant que les jours précédents, je n'éprouve vraiment aucune crainte et j'ai vraiment envie de savoir et de m'y lancer.

Ce matin au départ de Samagaon, c'est ambiance « les visiteurs », c'est juste fabuleux cette impression de pouvoir voyager dans le passé. Les chemins sont de vastes étendues de boue où l'on s'enfonce jusqu'aux chevilles, les maisons sont en pierres juste posées les unes sur les autres, les tas de paille servent autant

pour les animaux que pour « isoler » le toit, ou encore j'imagine pour faire office de lit lorsque je vois des habitants sortir d'un tas de paille, les yeux pas totalement ouverts, si ce n'est pour regarder ces drôles de gens que nous sommes avec nos



## L'Himal Race de Ludo le Fou

tenues de coureurs, qui plus est flashy, et les enfants habillés de quelques pelures jouent dans la boue avec vaches et chèvres, visiblement heureux. Quel retour sur nos vies, sur nos habitudes de consommation et sur ce qui constitue finalement le



bonheur. Enfin, il faut y aller alors après avoir emmagasiné tout ce que ma mémoire a bien voulu noter comme détails, je me replonge dans la course. Et ma première question concerne mon pied : « comment vais-je réussir à courir sans plus de peau sous le talon ? ». Je ne me demande pas si je vais réussir à tenir, mais comment je dois courir pour limiter la douleur. Et clairement j'ai tellement mal au talon que la

réponse est bien vite trouvée, ce sera sur la pointe du pied pour le pied droit. Nous sommes toujours un groupe de 6 à nous pousser les uns les autres en attaquant tour à tour. Au moins c'est clair, ce sera une nouvelle étape où l'on ne saura pas gérer et où l'on finira sur les rotules, mais tant mieux c'est finalement ce que nous sommes venu chercher. Au bout d'une dizaine de kilomètres nous ne sommes plus que 3, puis 2 avec Christophe et moi. J'ai très mal au pied et Christophe a vraiment la pêche, on dirait un cabri tellement il est léger sur les pierres et obstacles divers. Du coup j'en profite pour me laisser emmener au niveau rythme, et ma foi je suis plutôt pas mal non plus malgré mon pied, probablement dopé par ce rythme et par le fait que nous ayons lâché nos petits camarades sans nous mettre dans le rouge. Le chemin ressemble à une revue technique avec de la boue, des pierres, des escaliers, des racines, des ponts suspendus, ... Les quelques villages, ou plutôt hameaux, que nous traversons sont absolument magnifiques, jamais je n'avais vu si « moyenâgeux » avec des gens dont le sourire suffirait à nous faire oublier n'importe quel problème ou douleur. Au 25<sup>ème</sup> km je fais une pause pour manger dans une côte, ma boîte de thon à la tomate que je m'étais mis dans le sac en prévision de cette longue étape où l'on ne savait pas ce que nous pourrions trouver à manger en route. Je me délecte de ma boîte de thon, puis d'un paquet de Tuc comme si je déjeunais dans un restaurant 3 étoiles, sans parler du fait de vivre ce moment de plaisir au milieu d'un paysage magnifique. Tout à coup je passe devant une cabane avec 3 gus qui discutent et quelques bouteilles qui traînent dans une bassine. Là c'est jour de chance ! J'ai très soif et je m'inquiétais depuis un peu de savoir où j'allais pouvoir trouver de l'eau, car les seules rivières que je vois sont entre 10 et 50m sous mes pieds. Je perds un peu de temps à discuter pour diviser par 3 le prix de ma



## L'Himal Race de Ludo le Fou

bouteille car les petits gars ont dû me confondre avec un américain ou un ticket gagnant au Loto. Du coup je me fais reprendre par Bruno alors que je charge mon sac, aussi je décide de me laisser emmener une nouvelle fois, car si je me suis délecté de mon repas, je me sens un poil engourdi par la digestion.

Mais plus nous avançons, plus il fait chaud et plus j'ai soif, j'ai même très très soif. J'en suis réduit à me limiter pour boire car je vois bien que j'aurai rapidement fini ma bouteille et je ne vois toujours aucune rivière ou source accessible. Fatigué ou trop occupé à chercher de l'eau je vois pas des pierres et me plante en beauté dans les rochers. Le temps de m'invectiver d'une kyrielle de noms d'oiseaux je force pour reprendre Bruno afin de ne pas perdre de distance et continuer à me faire emmener. Mon pied me fait de plus en plus mal et la douleur est à la limite du supportable. Je n'arrive plus du tout à poser le talon, même en douceur, et à force de courir sur la pointe du pied, j'ai les doigts de pied qui deviennent à leur tour douloureux car à chaque foulée ils tapent le bout de ma chaussure. Je sens que je suis en train de perdre au moins un ongle et que j'ai vraisemblablement le pied en sang. S'en est trop, j'ai le sentiment de toucher à l'idiotie en continuant à courir en sachant pertinemment que je me blesse sans cesse un peu plus. Aussi à contre cœur, avec l'espoir de pouvoir aller au bout, je décide d'arrêter de courir pour marcher, d'autant que nous passons notre temps dans des amas de pierres. Je laisse ainsi filer Bruno pour rentrer en mode rando-course. Le souci c'est que nous sommes environs à 35km du départ,

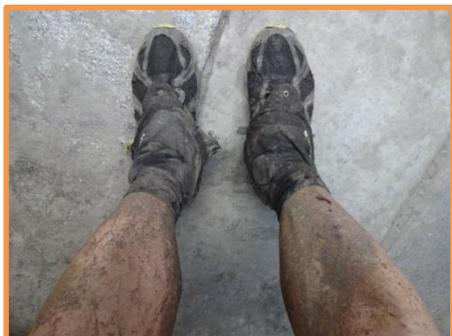


j'ai pour le coup assez peur que le temps ne devienne extrêmement long, sans parler du fait que j'ai horreur de marcher. Dans la vallée, nous ne cessons de monter, descendre, monter, descendre, ... pour au final toujours rester à la même altitude durant 2h. Même si le paysage est superbe, j'avoue que mentalement je craque sur l'envie de me faire mal et d'avancer. Après un dernier long pont suspendu je reprends envie de courir car je sais que normalement le village ne devrait plus être très loin désormais. J'attendais depuis si longtemps ce pont repère dans le road-book pour passer de l'autre côté de la rivière, qu'il raisonne en moi comme le repère d'un soulagement proche. J'aperçois au loin des toits, alors là je cours comme un lièvre, mais malheureusement au milieu du hameau je découvre que ce n'est pas Jagat, le village tant attendu. Tant pis, je continue à courir car il ne doit pas être très loin. Tout à coup le chemin qui longe la rivière part sur la droite et grimpe très raide, aussi, fatigué, je décide de tenter un coup en continuant à longer la rivière même si je n'arrive pas à voir où je pourrai la traverser. J'avance au milieu des pierres en courant, oubliant la douleur au pied qui m'arrache régulièrement des cris, pour au final me retrouver bloqué devant la rivière qu'il me semble difficile de traverser étant donné qu'il doit y avoir de l'eau jusqu'aux hanches et qu'il y a un sacré débit. Résigné, je fais demi-tour et reviens en arrière pour grimper encore plus raide car j'essaye de rejoindre le chemin qui grimpe fort en taillant à travers la montagne. Et là



## L'Himal Race de Ludo le Fou

j'aperçois Bhim qui semble ma foi très en jambe, et qui me rejoint une minute plus tard. Mais le bougre a visiblement du jus et des envies de me laisser sur place. Dans ma tête, je n'ai ni le temps de réfléchir ni d'avoir mal : je pose le pied bien à plat sans me soucier de la douleur et lui emboîte le pas. Finalement le village n'est qu'un à deux kilomètres plus loin, et nous arrivons une nouvelle fois, main dans la main. Je suis lessivé et après avoir commandé en urgence à manger, je file me mettre à l'abri pour me changer. Quelques minutes plus tard, j'apprécie ma chance d'être « déjà »



arrivé car il se met à pleuvoir des trombes d'eau terribles suivi d'un violent orage. Nous attendons alors tous les copains en espérant pour eux qu'ils arrivent assez rapidement car ce doit être terrible sur le parcours dans ces conditions. Et c'est un peu plus tard, une fois réchauffé et repu, que je découvre que l'étape de 65km en faisait en fait 77. C'est peut-être pour cela que nous sommes tous exténués ce soir ...En soirée je me soigne enfin les

pieds et le dos, les 2 étant en sang, avec les copains qui hallucinent en voyant l'état de mes pieds et mes chairs. Et à y regarder il n'y a pas que mon corps qui a souffert, mes guêtres sont déchiquetées et mes chaussures de plus en plus déchirées au niveau de la toile.

21 octobre 2013

Nous partons de Jagat pour rejoindre Arugat 50km plus loin aujourd'hui. Après l'étape d'hier qui nous a tous bien tapé dans les réserves, cela risque d'être une nouvelle fois « chaud » physiquement. Pour ma part je n'ai clairement pas envie d'y aller tellement je souffre du pied. Je pars de l'arrière et résigné je laisse partir tout le monde en me disant que désormais mon seul

objectif est d'aller au bout, car je ne suis plus du tout en mesure de poser le pied au sol. Il faut



l'avouer, mentalement c'est forcément moins tripant comme « ambition » mais pas question d'abandonner pour autant. Cela me fait bizarre de partir avec les derniers mais surtout de ne pas n'est pas un problème

arriver à les lâcher. Ce d'égo, juste que je matérialise bien l'état dans lequel se trouve mon corps. En me

## L'Himal Race de Ludo le Fou

faisant violence je réussis à doubler 4 à 5 coureurs, que je revois par 3 fois durant la journée après m'être trompé 3 fois de chemin et avoir dû revenir sur mes pas. Je me surprends à en rire, là cela devient clairement une journée sans, mais l'essentiel c'est que j'avance toujours.

Cette journée est vraiment particulière une nouvelle fois, avec des chemins où il y a tellement d'ânes que l'on se croirait sur le périphérique parisien un jour de départs en vacances ... Cela peut paraître anodin mais c'est particulièrement impactant sur notre course puisque en fonction de l'endroit où on les croise il nous faut soit les pousser, soit attendre, soit accepter de se faire écraser contre une paroi ou un câble de pont suspendu, soit être prêt à sauter pour éviter que l'un d'entre eux avec son énorme paquetage ne nous fasse chuter dans un ravin, ... et pour le coup on peut très gagner ou perdre du temps selon l'endroit on les croise et sa capacité à choisir la bonne stratégie. Personnellement c'est simple, je leur crie après pour qu'ils s'écartent, je les pousse lorsqu'en vraies têtes de mules qu'ils sont, ils ne sont pas décidés à me laisser passer en premier, et enfin j'accepte de me faire paroi ou un câble de pont eux ni moi ne sommes quinze de kilomètres de monde et reprends non pas que je sois pris



écraser contre une suspendu lorsque ni décidés à céder. A une la fin je lâche tout le quelques coureurs, d'une folle envie de me dépasser, mais probablement parce que les kilomètres passés ont vraisemblablement fait leur effet sur les autres et que je suis de mon côté toujours au même rythme. Je réussis même à ne pas manquer un carrefour stratégique pour rejoindre l'arrivée, ce qui ne sera pas le cas de tout le monde et qui au final me permet de perdre moins de temps sur le

groupe avec lequel je cours d'ordinaire, même si aujourd'hui ce n'était clairement plus une préoccupation pour moi. Je prends le risque de laver mes vêtements qui sont si sales qu'un clochard n'en voudrait probablement pas, on verra bien si demain je cours avec des vêtements mouillés ou pas. Laurent m'aide une nouvelle fois à me soigner car j'ai forcément du mal à atteindre les parties de mon corps que je ne vois pas et à me désinfecter puis panser certaines plaies. Durant la soirée j'erre désespérément dans Arugat pour trouver un cordonnier, mais les boutiques ferment tôt et avec ma mini-frontale j'ai parfois du mal à voir ce que chacun propose. En tout cas je fouine, je demande, je marche, je souris aux gens alors qu'ils me regardent avec un air effaré en voyant l'état de mes pieds que j'ai à l'air dans mes claquettes pour que les plaies sèchent à



## L'Himal Race de Ludo le Fou

l'air libre même si je marche dans la poussière, et je finis par trouver au bout de 45mn une petite dame qui sait recoudre des chaussures. Je lui demande de me poser 3 pièces de cuir, car j'avoue que je suis un peu inquiet en voyant mes chaussures et repensant au choix que j'ai fait de ne pas prendre de 2<sup>ème</sup> paire de rechange pour la mi-course. Je la regarde, assise par terre à découper un cuir et coudre avec minutie, tout en discutant avec ses enfants qui arrivent de la rue pour me voir et qui ont les yeux qui brillent comme si c'était jour de fête ou mieux comme s'ils avaient gagné au Loto. Ils me demandent au moins 15 ou 20 fois : « four hundred fifty ? four hundred fifty roupies ? » (450 roupies, soit 3€50 ...). Ils auront visiblement à manger pour quelques jours avec une telle rentrée d'argent, et sont inquiets de savoir si je vais vraiment donner cette somme à leur mère. Une fois rassurés, et alors que leur mère finit le travail, nous échangeons sur ce qu'ils font et sur ma vie, car pour eux je suis clairement une intrigue avec ma tenue de coureur, le fait que je leur sorte tout mon vocabulaire Népalais et que je sois venu de si loin et d'un pays si riche pour aller chez eux.

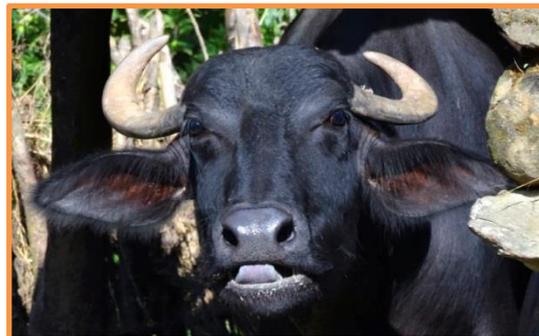
**22 octobre 2013**

Au programme ce jour, une étape de 45km, « sans difficulté particulière » comme l'indique le road-book. Bon nous savons que ce ne sera pas une partie de repos pour autant, mais quelque part nous essayons d'y croire. Nous empruntons une piste pour quitter Arugat. Il est 7h30 et il fait déjà très chaud. Je pars dernier, cette fois ci par la force des choses, car j'étais en train d'uriner lorsque le départ fut donné. De toute façon j'avais prévu un départ tranquille de derrière vu l'état de mes pieds, du coup c'est très bien ainsi.



Je dois mettre 1 heure à doubler les 5 derniers tellement mes pieds me font souffrir. Je me retrouve longtemps seul à grimper en espérant ne pas me perdre car il y a plein de chemins dans tous les sens. J'avoue d'ailleurs que l'incertitude m'effleure l'esprit plus d'une fois. Et là incroyable, alors que je suis précisément en train de

m'interroger pour savoir si je suis sur le bon chemin, d'autant que j'ai pris quelques options à travers les rizières, j'écoute parler Français. Ai-je des hallucinations car je ne vois personne ? Eh non, je n'ai pas rêvé, je me retrouve devant les premiers qui se sont visiblement égarés parmi cette multitude de chemins. Et là, même si j'ai toujours aussi mal au pied, les réflexes de coureur reviennent aussitôt et j'essaye de



## L'Himal Race de Ludo le Fou

m'accrocher. Malheureusement d'abord c'est dur physiquement, ensuite cela devient de plus en plus dur à supporter au niveau du pied. Je me rends donc à l'évidence, il me faut redevenir raisonnable et les laisser filer. Enfin cela m'a donné un coup de fouet. Moi qui traînais ma peine depuis le matin, cela m'aide à passer au-dessus de la douleur et avoir de nouveau envie de me pousser au derrière pour avancer. Les kilomètres et le dénivelé cumulé avancent mais je ne vois pas les villages passer comme prévus. Heureusement j'ai réussi à accrocher Marco et Vincent, cela me facilite la tâche pour ne pas me laisser aller. Nous décidons même de nous boire un coup tous 3, en appréciant le moment comme les lieux. Il faut dire que nous avons perdu de l'altitude et la chaleur est devenue caniculaire.

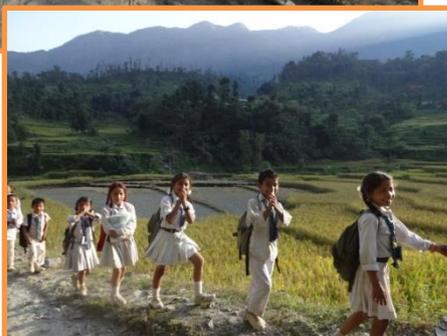


Nous repartons de cette colline pour nous engager dans une longue descente en pierres. La descente est assez pentue, pourtant Vincent réussit à me convaincre de prendre des raccourcis pour gagner du temps au lieu de prendre tous les lacets. Le raccourci est tellement pentu que l'on regarde quasiment nos pieds pour voir où nous allons finir sur le -chemin à rattraper. Allez c'est parti, « jouons ! ». Le raccourci est au bas mot à 70%, c'est vraiment excitant. Je suis devant et je saute de branche en racine. J'enchaîne les glissades contrôlées car cela descend tellement qu'il est de toute manière impossible de s'arrêter. Vincent avait raison, c'est à la fois plus court et surtout grisant. Enfin jusqu'à 2m de retrouver le chemin que nous avons quitté. A mes pieds 2m à la verticale. Je m'accroche à un tronc d'arbre pour me pendre après et laisser mon corps descendre histoire de ne pas me péter les chevilles en sautant de si haut. Manque de chance l'arbre après lequel je me suis accroché est un arbre mort et boum je chute, la tête la première 2 mètres plus bas sur les 2 seules grosses pierres qu'il y avait. Heureusement j'ai le réflexe de rouler pour ne pas me prendre l'arbre sur la figure. Je reste couché sur le dos, à moitié sonné et surtout en train de me dire que j'ai eu chaud. Vincent qui a déboulé je ne sais trop comment, me relève un peu inquiet, heureusement je n'ai rien de rien, le seul qui est souffert dans l'histoire c'est mon bâton dont l'extrémité est pliée et inutilisable. Nous repartons mais pour le coup notre super raccourci ne s'est pas avéré être une grande réussite puisque Marco qui avait pris le chemin normal nous rejoint. En fait tant mieux, cela nous permet de poursuivre le chemin à 3, c'est toujours plus sympa. Puis sur une traversée de rivière c'est cette fois-ci Vincent qui fait une belle chute sur une pierre qui a le niveau d'adhérence d'une savonnette mouillée. Tant pis pour mes pieds que j'essayais de protéger de l'eau et



## L'Himal Race de Ludo le Fou

l'humidité depuis le départ, je passe dans l'eau car je n'ai pas envie de chuter à mon tour et visiblement les pierres sont toutes glissantes. Mauvaise pioche en fait, avec mes blessures aux pieds cela me brûle de partout durant 1 heure, le temps que mes chaussettes sèchent. D'ordinaire je ne m'arrête jamais de peur de perdre le groupe avec lequel je suis, mais là cela me brûle tellement que je prends le risque de les perdre en m'arrêtant pour essayer de bouger mes chaussettes. Bon si cela ne change rien pour mes pieds, j'ai au moins réussi à recoller rapidement Vincent et Marco pour poursuivre le chemin avec eux. Alors que nous grimpons au village de Samari que j'avais totalement zappé de mon esprit (plusieurs fois je demande à Marco et Vincent, « c'est quand même pas le village qu'on voit là-bas tout en haut de la montagne ? »), nous apercevons Laurent qui jardine en-dessous de nous. Nous l'appelons pour lui éviter de se perdre plus longtemps. Il nous rejoint et nous voici désormais 4 à courir ensemble. Cette étape est interminable et nous sommes clairement tous au bout du rouleau. Il fait chaud, il y a des heures et des heures que l'on court, mais surtout nous n'arrivons pas à savoir ce qu'il nous reste à parcourir, ou plutôt si, nous avons conscience que nous sommes loin d'être arrivés. Et pourtant bien que ressemblant à des zombies



nous courons inlassablement et relançons chacun notre tour en amenant chacun au bord de la rupture, car nous sommes pressés d'en finir. C'est si long que nous finissons par zigzaguer sur le chemin et perdons Marco en chemin. Aucun d'entre nous ne pensait courir si longtemps et je partage mes quelques centilitres d'eau que je garde précieusement avec Laurent qui lui est à sec et n'en peut plus. Nous finissons par arriver alors que la nuit est sur le point de tomber, main dans main avec Vincent et Laurent, exténués mais finalement probablement moins que ceux qui arriveront encore longtemps après nous. Il faut dire que cette étape de 45km faisait en réalité 55km et nous a gratifié de quelques milliers de mètres supplémentaires de dénivelé. Nous pensions avoir vécu le pire avec la « longue »,

mais là, pour moi en tout cas, ce fut clairement pire. Nous ressemblons à des loques et il me coûte de me déplacer pour arriver jusqu'à une table pour manger. Lorsque j'y arrive je mange tellement (3 plats, 3 grandes bières, du saucisson, un paquet de pistaches, un sachet de TUC, une boîte de thon et une boîte de maquereaux que j'ai découvert dans mon 2<sup>ème</sup> sac intermédiaire) qu'il me faut quasiment 1 heure pour réussir à me lever de table vu le mal de ventre que j'ai. Evidemment !! Enfin, ce soir on a le droit à une douche, froide certes, mais qu'il est bon de se laver et se détendre sous l'eau, cela me requinque bien. Je ressorts mes vêtements mouillés d'hier pour tenter de les faire sécher car j'ai l'impression qu'ils vont moisir avec la chaleur qu'il a fait toute la journée ...

## L'Himal Race de Ludo le Fou

23 octobre 2013



L'étape prévue ce jour a été neutralisée suite à la terrible étape d'hier qui a mis tout le monde à genou sans exception du premier au dernier. L'étape se fait donc en liaison et heureusement car les 50 bornes étaient hyper costaudes et le final, une montée de 1200m sur 10km. Nous sommes partis tard et personnellement je suis bien bien cuit ce qui fait que j'avance les yeux rivés sur mon altimètre. Je voulais arriver avant la nuit mais je n'ai pas les jambes pour monter comme d'habitude, pas plus pour suivre les autres, aussi la nuit me rattrape. Le coucher de soleil est magnifique avec la brume, mais cela ne suffit pas à me faire monter plus vite. La montée finale a lieu dans une forêt, du coup, même avec la lune, il est quasi impossible de voir les pierres, les marches et les racines. Et c'est cela qui me convainc de ne pas sortir ma frontale pour m'amuser et surtout me servir de mes autres sens pour avancer. Je finis par arriver dans la nuit noire sans la moindre chute, heureux mais rincé ! La bonne nouvelle c'est que ce soir nous avons déjà fait la moitié des étapes !

24 octobre 2013

Ce matin c'est départ à 9h de Shing Gompa car tout le monde est rincé et un peu de repos est nécessaire. On commence direct par une très grosse montée pour



atteindre notre objectif du jour à 4660m. Je pars gentiment car j'ai du mal à trouver mon souffle et l'énergie. Tant pis je me résigne à laisser filer devant et je pars à mon rythme. Et finalement j'ai bien fait car au bout d'1h je suis gentiment remonté sur le groupe avec lequel je suis en général, même si je n'ai clairement pas assez d'air pour être à l'aise à ce rythme-là. A 4300m la neige est là et le paysage fabuleux avec 5 à 6 lacs au milieu des cols enneigés.



## L'Himal Race de Ludo le Fou



C'est tellement beau que je m'arrête pour immortaliser ces moments et m'en mettre plein la vue. Je suis même interpellé par des trekkeurs qui me disent "ah ben celui-là il fait la course et il s'arrête prendre des photos", et bien oui il y a des priorités dans la vie ... L'ascension jusqu'au col à 4660m se fait dans une neige très dure et tassée donc très glissante, alors

les doigts de pieds cherchent désespérément à s'agripper.

Je suis en short et t-shirt sans manches, le soleil me brûle le



bras droit alors que l'air froid me saisit la poitrine mais évidemment je n'ai pas le temps de changer et de toute façon tant que l'on court, le corps reste chaud.



Avec Marco nous nous arrêtons poser un drapeau de prière au sommet et nous nous faisons même



prendre en photo, une nouvelle fois « l'instant » est prioritaire sur la course, même si devant ils ont repris de l'avance. Malheureusement pour moi la descente après la

## L'Himal Race de Ludo le Fou

partie neige est dans un pierrier assez compliqué comme j'adore, mais l'état de mon pied m'interdit de dévaler comme d'habitude. J'ai bien évidemment les boules mais le paysage magnifique avec absolument personne pendant des heures m'aide à passer sur ma déception. S'en suit une interminable succession de montées et descentes dans les pierres. J'ai les yeux rivés sur l'altimètre car je ne comprends pas exactement où l'on en est par rapport au road-book. Alors j'avance, car il faut avancer quoi qu'il arrive, et je pense aux amis, à la famille, aux partenaires, aux messages, ... puis je m'accroche à ma frangine,



mes neveux et ma nièce pour trouver la motivation de persévérer dans l'effort. C'est tellement stupide et pourtant tellement efficace d'avoir envie de le faire pour la famille ... J'aperçois un refuge au loin là-haut sur la montagne mais j'ai peur que ce ne soit pas là. Et finalement si, par contre au lieu des 1000m positifs prévus il y en avait 2150 et au lieu des 1100 négatifs il y en avait 1800 !!! Il me semblait bien ... En arrivant je mange une nouvelle

fois 3 plats, 1 dessert et 1 grand pot de massala tea, car je me suis retenu durant 2h pour ne pas manger mon dernier mars et boire mes 10cl d'eau ne sachant pas ce qu'il restait, puis tente comme les copains de faire sécher mes vêtements au-dessus du poêle. Nous sommes sur un col et ce soir la vue que nous offre la montagne avec les nuages et le coucher de soleil constitue une nouvelle fois un moment privilégié.

### 25 octobre 2013

Je me réveille avec une révélation : lutter uniquement contre mon corps, c'est une forme d'abandon de la course et rien que de me dire que j'abandonne le combat, me fout la rage. Les larmes m'en montent aux yeux. « Non les enfants, je n'abandonnerai jamais je vous le jure », alors aujourd'hui c'est décidé plus de peau, plus d'ongles aux pieds, ce n'est pas grave j'attaquerai toute la journée. Nous



commençons par une énorme descente de 1000m de dénivelé dans les racines et les pierres et très rapidement je double pour déposer quasi tout le monde. Je ne prends aucun risque et pourtant je suis sur coussin d'air, tout me semble facile. Je pense même à faire un doigt d'honneur neuronal à mes pieds car ils ne m'arracheront jamais un seul cri de douleur. Je suis vraiment surpris d'avoir déposé Anna

Frost, la championne Néo- Zélandaise, enfin il ne faut pas s'enflammer car la route sera longue. On nous a annoncé 30km pour aujourd'hui, mais nous pensons qu'il y en aura plutôt 40. Arrivé à la rivière je tente un coup par un chemin monotrace hors sentier qui me semble fort sympathique. Rapidement je sens que c'est une erreur mais je persiste en espérant une issue favorable. Bon il faut



## L'Himal Race de Ludo le Fou

me rendre à l'évidence plus je persiste, plus je perds du temps. Tout à coup j'aperçois au loin de l'autre côté le pont que j'aurais dû prendre. Je suis bien énervé, du coup je taille à travers les arbres et cultures pour aller au plus court. Lorsque j'arrive au pont je rejoins tout le groupe, bien agacé de ces 20 bonnes minutes perdues. Ce qui fait que finalement j'attaque la montée non pas seul mais avec mon groupe habituel. Nous jardinons dans un village avec des dizaines de chemins. On court, on monte, on descend, on passe chez des gens pour finir par trouver le bon chemin. Je me retrouve du coup avec Anna qui grimpe fort, et comme je me sens en forme je la suis. Durant plus d'une heure nous discutons tout en maintenant un rythme élevé avec un cagnard qui nous brûle la couenne. Nous arrivons à un carrefour de chemins et pas une trace. Alors d'un commun accord on tente à droite. Nous poursuivons l'effort et la discussion tout en étant un peu inquiets. Je finis par croiser un vieillard qui porte une charge monstrueuse et lui demande si nous sommes bien sur le chemin de Tarkephedi. Et là il m'annonce que nous sommes sur la piste de Khumbu donc l'autre vallée, celle qu'il ne fallait surtout pas prendre. Aaaaarghh demitour et au bout de quelques minutes nous retrouvons le reste du groupe qui a fait la même erreur que nous. Nous sommes 3 à vouloir tenter un coup pour nous refaire: Stéphane, Anna et moi. Nous attaquons la montagne droit dans la butte sans suivre le chemin. Ça monte très très raide mais au moins nous avons le sentiment d'avancer. Finalement on jardine une nouvelle fois sans trouver ni le village, que l'on finit par apercevoir en contrebas, ni le chemin que l'on voudrait retrouver. Heureusement j'aperçois un habitant improbable qui bêche son lopin de terre et vais lui demander notre direction. Il m'indique une direction qui nous oblige à tailler en sauvage à travers les arbres et buissons. Tout à coup nous entendons des voix en-dessous de nous. Ce sont Bruno et Vincent que nous avons lâchés dans la côte mais qui eux ont trouvé le chemin que nous cherchions. Je pense toujours à mes enfants et à mon père dans son fauteuil roulant pour chaque foulée ne jamais abandonner le combat. Aussitôt je relance et reprends la tête du groupe pour tirer tout le monde mais seule Anna réussit à me suivre à quelques dizaines de mètres. On se regarde, on se parle, on s'encourage c'est juste énorme pour moi de parvenir à courir ainsi avec elle. Je pense et repense à mon défi de tout donner quand subitement les larmes me montent aux yeux. J'ai beau être athée comme pas possible je me sens habité par un des modèles de ma vie : ma grand-mère. Je cours presque sans plus regarder le terrain, je me revois quelques jours avant sa mort alors qu'elle n'a plus bougé ni parlé depuis des jours en train de lui parler en lui tenant la main. Alors que je l'embrasse, elle me sert la main. Et pendant que je cours je sens ma main gauche se serrer, comme un message pour ne jamais rien lâcher. Parfois j'attaque si fort que j'ai de la peine à respirer et je sens cette main me serrer plus fort pour me dire d'attaquer encore, et ça passe. Pas une drogue au monde ne peut faire le dixième de cet effet-là ! Je suis littéralement sur coussin d'air. Même



## L'Himal Race de Ludo le Fou

Anna finit par me laisser filer sans que je ne m'en aperçoive, tellement je suis occupé à parler avec ma grand-mère. Mieux j'aperçois au loin Bhim, l'un des népalais, parti devant dès le début. J'accélère encore un peu plus et le croque en 2 temps 3 mouvements. On s'enquille dans des chemins pas possibles, je me fie juste à mon altimètre pour faire des choix à travers tous ces chemins qui filent dans tous les sens et parfois je taille droit dans la butte pour descendre plus vite encore passant même parfois par quelques cases. En 7km environ nous devons descendre de 1000m. Bhim ne lâche jamais rien mais je surenchéris dans l'effort avec cette main qui me serre et il cale. Melamchi Pul ne doit plus être loin et je vole toujours de pierre en pierre, j'ai le sentiment que je pourrais courir ainsi encore des heures. Malheureusement je fais un mauvais choix à moins de 2km de l'arrivée et j'aperçois



Bhim qui en profite, le malin, pour repasser devant. Agacé je saute de 2m en contrebas dans des blocs de roche et taille comme un sauvage à travers les cultures mais c'est trop tard, je ne peux lui reprendre cette minute perdue. Peu importe j'ai tout donné et j'ai fait comprendre à mes pieds qui commandait. Lorsque j'enlève mes chaussures cela ressemble à un carnage. Je suis en sang de partout. Mais quel bonheur finalement d'avoir su ne pas abandonner le combat, c'est bien une nouvelle preuve que tout se joue dans la tête. Merci mémé !! 6h30 de bonheur pour finalement 47km mais surtout 4050m de dénivelé négatif au lieu de 3390 et 1200m positifs au lieu de 550. De toute

façon quand on aime on ne compte pas ! Les arrivées se succéderont jusque dans la nuit, tout le monde s'étant perdu un bon paquet de fois. Enfin la journée se termine bien avec une luxueuse douche froide et une odeur de savon la bienvenue ...

**26 octobre 2013**

L'étape du jour est neutralisée car elle est estimée entre 10 et 12 heures pour les premiers et il y a beaucoup de coureurs fatigués ou blessés. Même le staff népalais est carbonisé du coup la journée est transformée en étape de liaison jusqu'à Karkani. De mon côté c'est Bétadine, Éosine, pansements et straps de partout sur les pieds. Physiquement je me sens vraiment en très grande forme pourvu que ça dure, il reste encore 9 étapes avec beaucoup beaucoup de très haute altitude. Ce soir je me rase avec le rasoir d'un copain, un rétroviseur et un filet d'eau qui coule à côté de la bicoque qui nous héberge. J'en profite pour me laver, ce filet d'eau m'apparaît alors comme un trésor. Le bonheur tient parfois à peu ...



## L'Himal Race de Ludo le Fou

27 octobre 2013

Au départ de Karkaly ce matin nous sommes un peu inquiets car nous avons 3 cartes différentes avec des chemins différents et des altitudes différentes pour nos points de repère, du coup les consignes nous semblent moyennement claires pour ne pas dire franchement hasardeuses. Nous attaquons directement par une montée abrupte de 1700m positifs sur 11km. Cela part plutôt vite, mais pour ne pas faire plus d'effort après en solo je pars plus vite que je l'aurais souhaité pour rester au contact. Nous nous retrouvons à 4 avec Anna, Laurent, Vincent et moi et nous nous relayons pour maintenir un rythme élevé au point que chacun est essoufflé et joue avec son point de rupture. C'est vraiment tripant pour nous tous. La piste monte raide mais

notre tactique est simple : ne jamais la prendre et toujours prendre des raccourcis tellement abruptes pour le coup qu'il est parfois difficile de mettre un pied devant l'autre et parfois même je dérape ou cherche mon équilibre pour ne pas tomber à la renverse. Presque aux deux tiers de l'ascension nous rattrapons Stéphane qui a le nez fin pour trouver rapidement les raccourcis. La fin est si raide que plus personne ne dit mot et s'accroche. Nous arrivons enfin au col, tous ensemble, où nous immortalisons l'instant au pied du Stupa qui matérialise le col. Derrière nous attaquons une



descente tout aussi raide avec la même technique, à savoir éviter la piste et tailler au plus court pour aller tout droit dans la descente. La descente est si technique que l'on dirait qu'il y a eu une bataille entre les arbres, avec leurs racines hors-sol, et les blocs de roche qu'on dirait tombés du ciel. Stéphane semble sur coussin d'air du coup nous envoyons du lourd pour réussir à rester sur ses pas. Anna et Laurent décrochent et nous prenons quelques risques avec Vincent pour tenir avant de lâcher à notre tour quelques kilomètres plus loin.



Nous continuons malgré tout à bonne allure avec Vincent. Tout à coup un petit chemin sur la gauche

mais les instructions étaient de rester sur la piste en bas et de prendre à gauche à chaque patte d'oie, aussi nous restons sur la piste car à gauche c'est vraiment un monotrace minuscule. Nous descendons toujours à vive allure dans les lacets et lorsque nous arrivons à la fourche attendue le doute nous envahit car à l'altimètre nous sommes trop bas et pas la moindre trace au sol de pas ou de bâton. Nous sortons la carte mais rien à faire, nous ne savons pas où nous sommes et pire il n'y a aucune rivière d'indiquée alors que nous en avons une à gros débit à nos pieds. Tout à coup nous écoutons crier dans la forêt. 150m plus haut à la verticale et de l'autre côté nous apercevons Laurent et Anna. Nous pensons être sur le bon chemin mais dans le doute nous remontons tout à l'envers, ce qui nous fait perdre plus de 15mn juste pour revenir à l'embranchement



## L'Himal Race de Ludo le Fou

précédent. Nous prenons le petit sentier qui me fait terriblement souffrir des pieds mais je m'arrache pour tenir. Finalement nous nous rendons compte que ce sentier rejoignait la piste que nous avons prise. Nous sommes dégoûtés mais c'est le jeu.



Puis un peu plus tard nouvel arrêt sur une bifurcation avant de trouver la centrale électrique qui nous avait été fournie comme repère et qui en fait n'est qu'une petite cahute en pierres avec un gros tube en métal qui arrive du dessus. Nous poursuivons avec toujours autant d'inquiétude car nous n'y comprenons rien entre notre altimètre et le road-book. Il y a

des chemins dans tous les sens, toujours pas un gus en vue et surtout au cune indication sur le monastère que nous cherchons. On jardine un bon moment en essayant plusieurs voies avant de trouver un petit père qui nous sauve en nous donnant le cap à suivre car face à nous il n'y a qu'une falaise avec de la forêt. Lorsque nous arrivons à Biggu Gompa nous



sommes rincés, Vincent et moi, probablement autant pour le physique que mentalement. Nous sommes hébergés dans un monastère où il n'y a que des femmes, c'est vraiment particulier. Elles sont vraiment charmantes et nous accueillent comme des rois. Il est toujours émouvant de



rencontrer des gens qui n'ont rien ou presque (matériellement s'entend car intellectuellement elles sont probablement plus riches que nous), et qui nous donnent tout



alors qu'elles ne nous connaissent même pas. Il pleut encore des trombes ce soir, et l'humidité conjuguée au froid lié à l'altitude est ma foi glaciale.



## L'Himal Race de Ludo le Fou

28 octobre 2013

4h30 gong ! Bienvenue dans un monastère, c'est l'heure de la première cérémonie. Cela tombe bien, je suis réveillé depuis bien longtemps, moi qui dort très peu, du coup je me lève pour prendre l'air. Mauvaise nouvelle j'ai perdu mon sac de lentilles oculaires et comme pour la première fois depuis que je viens au Népal je n'ai pas pris mes lunettes de vue (eh oui, obsédé par le poids de mon sac j'ai fait des coupes franches dans le matériel, quitte parfois à prendre quelques risques ...), je suis contraint à courir avec une visibilité à 5 mètres maximum ...



Ce matin sur la ligne de départ nous recevons les consignes du jour que nous n'avons pas eu hier soir car le staff ne connaît en fait pas précisément le parcours prévu. Sur le road-book il est précisé "attention parcours compliqué et cheminement difficile". Quand on sait que les étapes précédentes où nous nous sommes tous perdu il était indiqué "parcours sans difficultés", il y a de quoi être inquiet ... Pire, nous disposons de plusieurs cartes qui n'indiquent pas du tout les mêmes sentiers, ni le même ordre des villages et pas les mêmes altitudes lorsqu'il y en a, car la majorité des villages sont sans altitude sur toutes les cartes. On comprend bien en tout cas, une bonne nouvelle pour nous, à savoir que nous allons courir dans un coin du Népal plus reculé et authentique que jamais.

Le staff décide que de Biggu Gompa à Landpu nous le ferons en liaison tous ensemble. Heureusement car aucun d'entre nous n'aurait pu trouver le chemin à travers les rizières, les maisons et les éboulis. A Landpu nous partons tous à l'attaque et désormais chacun pour soi. Grande descente puis grande montée, bref du pur népalais. Mais même à 2600m il fait entre 25 et 30° selon que l'on est plein soleil ou pas. Avec l'effort je transpire tellement que mon maillot dégouline de sueur, mais pire, de ma casquette dégouline un filet d'eau en continu sur ma visière tellement elle est détremmée. Je suis dans mon groupe habituel et chacun s'accroche comme il peut pour ne pas lâcher, alors devant nous nous relayons à tour de rôle et celui qui mène met tout ce qu'il a pour forcer sans cesse un peu plus le rythme. Certes nous avons une réelle envie de rester ensemble mais cela reste une course, alors même lorsque l'on manque d'air il faut être capable de

forcer encore plus. Et heureusement que nous sommes plusieurs car c'est un labyrinthe de chemins. Nous arrivons, finalement sans avoir trop cherché, au check-

## L'Himal Race de Ludo le Fou

point de Laduk. Le problème c'est qu'avec nos cartes fausses la suite ne ressemble vraiment pas à ce que nous avons prévu. Enfin nous finissons par trouver Yarsa,



notre lieu d'arrivée prévu, et là c'est juste le délire car nous partons chacun dans notre sens, nous nous croisons et nous recroisons, retrouvant même les premiers qui jardinent aussi dans le village où les locaux ne doivent jamais voir de touristes, ne parlent pas un mot d'anglais et nous envoient dans tous les sens. Heureusement Wouter sent le coup et décide de quitter le village pour continuer le chemin où 20mn plus tard, après une nouvelle

montée bien raide et un raccourci où il faut choper des racines 2m plus haut pour monter, nous découvrons la banderole d'arrivée qui était au village suivant. Nous arrivons tous rincés et heureusement juste avant un terrible orage qui transperce les



tentes et nous oblige à investir un refuge où certains dormiront même sur des bancs dans la salle de repas. Enfin tout le monde est au sec. Pour ma part j'attaque ma ration de survie car il n'y a que de la soupe à manger et rien à boire avant que le staff ne fasse encore un miracle en nous trouvant du riz et des patates pour le soir. J'ai toujours les pieds défoncés, il faut dire qu'avec les pierriers que l'on emprunte et le fait que l'on

doive mettre plusieurs fois par jour les pieds dans l'eau il est difficile de guérir. Enfin le reste du corps et la tête vont à merveille c'est l'essentiel.

**29 octobre 2013**

Ce matin alors que nous craignons de ne pas avoir grand-chose à manger, surprise le staff nous a trouvé de quoi faire du pain tibétain et nous a fait cuire des patates à l'eau. C'est juste le bonheur et l'on prend toute conscience de ce que peut représenter une patate lorsque l'on n'a rien. Le départ est donné au beau milieu des

cultures et devant ils partent une nouvelle fois comme des furieux. Zut je n'arrive à peine à poser les pieds tellement j'ai mal partout et la trace de 20cm de large à tout casser est bardée de cailloux, de dévers et tout en zigzag. Mais pas question de lâcher le groupe alors je pige intérieurement mais je force et m'autorise même quelques coupes sauvages pour rester au contact. Je suis dernier du groupe mais comme je prends une bonne option je



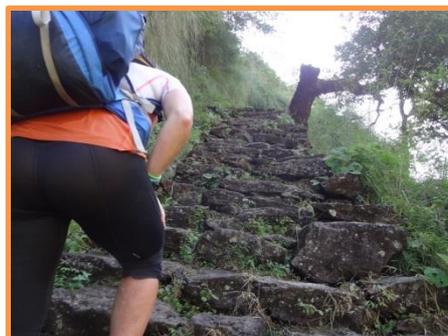
me retrouve tout à coup devant tout le monde. Enfin les népalais et Wouter ne tardent pas à me redépasser, tandis que les autres me suivent car finalement j'avance plutôt vite dans ce chemin de pierres qui descend de 900m jusqu'à la rivière. Penser à la course et à avancer sans cesse m'aide à oublier mes douleurs aux pieds. Lorsque nous arrivons à la rivière, nous nous retrouvons sur une piste. Bhim et Christophe me lâchent sans que je puisse faire quoi que ce soit, tandis que je

## L'Himal Race de Ludo le Fou

lâche le reste du groupe hormis Didier que je lâche quelques kilomètres plus tard. J'en ai marre de cette piste du coup j'envoie fort pour que ça passe plus vite.

Tout à coup j'entends siffler mais sans mes lentilles j'ai beau chercher je ne vois personne. Du coup je continue et heureusement Anna, revenue sur moi, me crie après pour m'avertir que je dois faire demi-tour car le contrôleur que je cherchais est en contrebas. Le temps de revenir sur mes pas je me retrouve avec Anna.

Du coup nous attaquons l'ultime montée vers Simigaon ensemble. Cette côte c'est juste 700m de montée quasiment à la verticale. Un mur que l'on monte grâce à une succession d'escaliers en lacets. Anna monte beaucoup plus vite que moi pourtant je décide de m'accrocher et de me brûler les abdos pour toujours rester au contact. D'ailleurs ma technique est simple : je dois toujours avoir la tête à moins d'un mètre de ses fesses. Je rigole tout seul en pensant aux copains car sans mes lentilles je ne vois rien du paysage et la seule chose que je puisse visualiser clairement c'est son derrière.



En tout cas ce qui est sûr c'est que l'on avance comme des malades. En route nous doublons un groupe de 3 porteurs dont l'un décide de faire la course avec nous sauf que lui a entre 20 et 25kg sur le dos. On se marre de ce qui nous semblait être un super effort pour nous car il tient bien une minute ainsi. A deux nous trouvons plus facilement notre chemin au milieu de toutes ces cultures et maisons plantées un peu partout sur le flan de la montagne.

Nous finissons par arriver dans un temps record pour moi et nous nous congratulons longuement à l'arrivée. Et comme nous sommes arrivés tôt cela nous permet même



de profiter du grand soleil qu'il fait pour d'abord prendre une douche particulièrement glacée mais



tellement bonne, puis pour laver absolument tout mon linge car je commence à peiner à me sentir ... Je profite de l'après-midi au soleil pour faire quelques étirements et massages en contemplant l'infini paysage à nos pieds.

## L'Himal Race de Ludo le Fou

30 octobre 2013

Ce matin je me réveille alors que je rêvais que j'enlaçais ma petite femme et mes enfants à l'aéroport, autant dire que mon objectif est plus que clair pour aujourd'hui, je vais me mettre minable pour eux. Les consignes du jour semblent ma foi plutôt simples et sans risque majeur. En revanche nous avons plus de 2000m positifs pour arriver à Beding et évidemment quelques centaines de mètres négatifs, autant dire que ce ne sera pas une promenade. Je pars en prenant dès le départ la tête du groupe et surtout je ne rate pas un mètre ou une occasion pour gagner quelques mètres sur mes poursuivants. Nous grimpons la falaise sous les bois ce qui fait que nous sommes à l'abri du soleil. Les blocs de roche, les racines et les feuilles sont totalement détrempées et pour le coup particulièrement glissants. De toute manière c'est simple il n'y a pas un seul mètre sans quelque chose susceptible de nous faire chuter, et plus encore pour moi qui court toujours sans lentilles et donc dans le flou total. J'ai le pied gauche qui peine à toucher le sol et intérieurement se succèdent les noms d'oiseaux mais ma technique pour faire face est simple : ne rater aucune pierre et taper mon pied dessus jusqu'à ce qu'il comprenne qu'il cèdera avant ma tête. Le combat dure 1h et pendant ce temps je continue à attaquer en pensant à ma petite femme qui n'a pas de nouvelles depuis plusieurs jours, convaincu qu'elle reçoit je ne sais comment le message que je vais bien. J'attaque chaque mètre de terrain et



progressivement le groupe explose, il ne reste plus que Bruno et Stéphane qui suivent à une centaine de mètres. Je me sens pousser des ailes bien que je n'ai la majorité du temps pas assez d'air. Je vois des dizaines et des dizaines de visages qui défilent et ressens même la main de ma grand-mère qui me serre du coup même sans assez d'oxygène je réussis à pousser encore un peu plus. Je finis par faire décrocher un peu plus mes acolytes, malheureusement peu de temps après ce qui devait arriver à arriva. Sans mes lentilles je ne vois rien et comme nous sommes en sous-bois nous alternons entre l'ombre et la lumière. Et alors que je pensais à mon pote Fred que j'imaginai me dire que j'étais dingue de prendre autant de risques et que j'imaginai tout en riant ma petite Nadine fermer les yeux à chaque glissade quasi-contrôlée de peur qu'il m'arrive quelque chose, j'apprécie mal un tas de feuilles mouillées qui recouvre un bloc de roche bien tailladé et boum par terre. J'ai le poignet droit retourné et la main gauche en sang. Je lance à pleins poumons une tripotée de noms d'oiseaux et me relève bien énérvé prêt à repartir à l'attaque. Malheureusement je me rends compte que je ne peux plus plier les doigts et que même tenir la main en bas est douloureux, alors je cours la main droite en l'air. J'ai l'air d'un idiot mais peu importe, j'ai toujours en tête de tout donner pour ma petite femme.

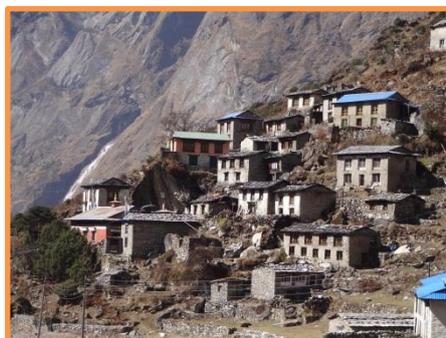


Le problème c'est qu'à courir ainsi je ne suis évidemment plus du tout aussi efficace et je finis par être repris par Stéphane et Bruno. Finalement je suis content car ce sont de

## L'Himal Race de Ludo le Fou



formidables coureurs et battants, aussi je compte sur eux pour m'emmener. Je relance sans cesse pour rester avec eux mais au bout d'une heure sans plus pouvoir utiliser mes bâtons car je ne peux plus serrer ma main droite, je finis par lâcher pour finir en solo.



Beding est au bord d'une rivière et c'est très beau mais très froid, il y a d'ailleurs de la neige au sol. Après avoir mangé comme un ogre, Maryse m'ausculte et craint une fracture du scaphoïde, c'est pourquoi elle m'immobilise la main droite. De toute manière ce n'est pas grave, ce n'est pas ça qui m'arrêtera surtout à 5 jours de la fin. Je profite de la présence d'Éric qui est kiné pour



lui montrer mon pied gauche, et sans être affirmatif il m'annonce que je pourrais avoir une fracture de fatigue. Décidément sale temps pour la carcasse, mais tout cela reste bénin quoi qu'il arrive. En tout cas si j'ai très mal aux 2 pieds désormais, depuis le temps que je gère la douleur, je n'ai pas le moindre soupçon d'inquiétude pour savoir si je saurai aller au bout ainsi. En revanche plus ennuyant,

le staff semble très inquiet car personne n'a pu passer le Tachi Lapsa depuis plusieurs jours et même le glacier où nous devons dormir demain ne serait pas accessible ...

### 31 octobre 2013

Au réveil il fait un froid polaire et comme j'ai bien dormi dans mon duvet ultra chaud la différence de température est d'autant plus importante. Hier j'ai retrouvé 5 paires



de lentilles que j'avais mises dans un sac de ravito. Non seulement ce n'est pas suffisant pour aller jusqu'au bout mais en plus dans le noir du matin je trouve le moyen d'en perdre une. Allez ce n'est pas grave ce n'est que matériel et ce n'est pas cela qui

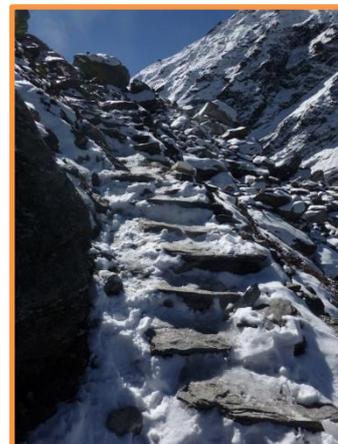


me gâchera la journée. Le départ est donné avec comme instruction de nous arrêter au refuge qui se trouve à l'entrée du lac à 4580m d'altitude. J'ai tellement mal au pied gauche, où je ressens comme une

## L'Himal Race de Ludo le Fou

fracture, que je me demande comment je vais pouvoir non seulement courir mais aussi marcher. Heureusement nous sommes bizarrement câblés et la course partie je cherche à m'accrocher coûte que coûte, peu importe la douleur. Je pense à mes enfants et je me dis que la douleur n'est qu'une vue de l'esprit donc je serre les dents et ... balance une purée de jurons intérieurement à chaque foulée. Toujours est-il que cela fonctionne et que je réussis à suivre le groupe.

Les derniers 100m d'ascension sont un vrai mur mais surtout recouverts de glace. A chaque pas je suis hyper vigilant pour ne pas glisser et redescendre de quelques dizaines mètres. Finalement je réussis à tenir le rythme et à rester à 100m de Bruno et Anna qui me semblent particulièrement en jambes. Lorsque j'arrive au début du lac il y a 2 chemins qui partent de chaque côté du lac, le refuge prévu et personne en vue ! Je pars à gauche puis me rends compte qu'il n'y a aucune trace fraîche. Énérvé je fais demi-tour puis fais le tour des 3 refuges tous fermés.



Je m'arrête pour voir au loin comme derrière moi, mais vraiment je ne vois personne. J'hurle un grand coup dans la montagne autant pour essayer d'être repéré par quelqu'un que de rage parce que je suis au bon endroit pour la course mais qu'il n'y a personne. Je décide de partir à droite même si la vallée est immense et que je me demande si je fais bien de m'engager dans



cette voie. Je suis tellement énérvé que j'en arrête la course et décide de marcher. 15 mn plus tard au pied d'une maisonnette abandonnée je vois les coureurs qui étaient devant moi. J'arrive, pose mon sac et jette mes bâtons pour aller rapidement



marcher le long de cette magnifique rivière qui serpente au milieu de la neige et retrouver ma sérénité, toujours en short et en maillot. Heureusement les lieux sont si exceptionnels que je retrouve très rapidement le plaisir



d'être là et mesure ma chance de vivre un instant pareil. Je suis clairement un privilégié et cette erreur de l'organisation est bien vite oubliée et replacée à son état de fait ridicule. Il fait un froid polaire et malheureusement en attendant les autres pour avancer vers le glacier on se rend compte que les conditions météorologiques sont telles que l'on ne pourra pas aller



## L'Himal Race de Ludo le Fou



beaucoup plus loin aujourd'hui. Du coup nous tapons largement dans les rations de survie car nous avons faim mais lutter contre le froid sans bouger est terrible.

A quelques-uns nous décidons d'aller voir sans sac et de marquer la trace dans la neige pour demain car nous avons quand même décidé de le tenter demain.



Le moment est profondément plaisant car nous avançons à plusieurs en toute quiétude entre amis au milieu d'un paysage aussi magnifique qu'inquiétant et peu avenant.



Mais à un moment cela devient trop dangereux sans crampons et à l'abri de la falaise il fait un froid à la limite du supportable dans ma tenue. Je décide de faire demi-tour alors que les alpinistes du groupe décident d'aller voir un peu plus loin. Ce sera compliqué et très très froid mais nous espérons tous que cela passera. Il ne nous reste plus qu'à résister au froid jusqu'à 2h du matin, heure à laquelle nous nous lèverons pour partir au plus tard à 3h.



Dans la soirée nous découvrons un groupe d'alpinistes français qui arrivent juste du Tachi Lapsa et qui semblent bien épuisés.



En discutant avec eux nous apprenons qu'il fait très très froid là-haut bien qu'ils soient équipés de chaussures et tenues d'alpinisme, qu'ils ont eu les pieds gelés, qu'ils avaient de la neige jusqu'aux hanches et surtout qu'ils ont mis 10h30 pour descendre avec crampons et piolets alors que nous pensions mettre 6h juste pour monter au Tashi Lapsa avant de redescendre sur

## L'Himal Race de Ludo le Fou

Thamé en autant de temps. Clairement avec nos baskets, nos crampons à 6 pointes seulement et nos tenues de course nous ne sommes pas équipés et si certains d'entre nous pourraient passer il semble évident que tout le monde ne passera pas. La décision que chacun redoute sans oser y croire finit par tomber : nous ne passerons pas et du coup nous sommes dans l'obligation de faire demi-tour et d'oublier notre arrivée sur l'Everest car il n'existe aucun chemin nous permettant d'y aller en 4 jours, aussi grands fussent-ils. Tout le monde est abattu mais il n'y a aucun autre choix raisonnable. Allez direction la tente au bord de la rivière par un froid polaire où la nuit portera conseil et aidera à apaiser notre déception.

### 01 novembre 2013

Il fait si froid cette nuit que c'est la première fois de ma vie que je dors avec 2 paires de chaussettes, un collant, un sur-pantalon Goretex pour la neige, 2 maillots, ma grosse doudoune, mon buff sur le nez, mon bonnet et mes gants dans le duvet pour -15° ...



Et pas de chance je chope pour la première fois du séjour une méga gastro qui m'oblige à me lever 8 fois dans la nuit pour me vider au milieu de la neige tout en veillant à ne pas chuter sur la glace entre les rochers. Durant la nuit le vent est si fort que je suis persuadé que la tente va s'envoler. Heureusement quelques piquets tomberont mais c'est tout. Lorsque la lumière commence à faire son apparition personne n'est pressé de sortir du duvet, moi le premier. J'attends que le soleil commence à poindre pour me décider, de toute manière je n'en n'aurai pas pour longtemps à me préparer vu que je suis tout habillé. Dehors le vent balaie la neige sur les sommets, il y a clairement encore moins de regrets à avoir car nos traces auraient été inévitablement bouchées par la neige fraîche.



Au petit-déjeuner je décide de partir avec Wouter, Anna, Christophe et Didier pour tenter un coup en marchant 12 à 14 heures par jour pour rejoindre l'Everest par Jiri.



Malheureusement au bout d'une heure il m'est toujours impossible de marcher avec mon pied gauche dont j'ai l'impression qu'il est cassé, alors courir je n'en parle même pas. J'ai beau me dire qu'il y a déjà 5 jours que je cours ainsi, rien à faire, je ne réussis pas à maîtriser la douleur pour avancer comme d'habitude. En cause la douleur certes, mais surtout je pense le

## L'Himal Race de Ludo le Fou



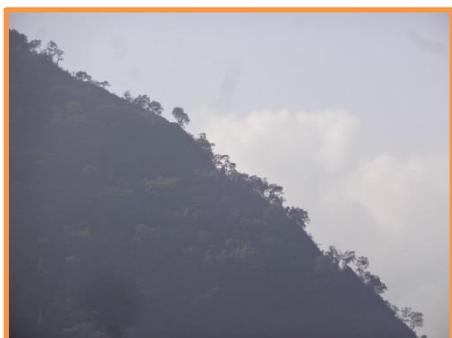
manque d'endorphines et probablement le relâchement psychologique puisque la course est officiellement terminée, même s'il nous reste plein de kilomètres à parcourir pour revenir, mais ceux-ci ne seront pas comptabilisés.



J'ai si mal au pied que j'ai le bassin qui descend de 20cm à chaque fois que mon pied gauche touche le sol. Il faut dire que le terrain ressemble à un après tremblement de terre puisque nous évoluons toute la journée dans un amas de pierres. Lorsque je retrouve Anna, Wouter et Christophe qui m'attendent je suis obligé, la mort dans l'âme, de leur dire que je ne pourrai pas continuer avec eux sous peine de ralentir tout le groupe. Dans ma tête les réflexions et analyses s'enchainent. Je finis par me dire que si je n'avance pas plus vite que cela c'est que j'ai atteint mes limites face à la douleur.

Ma petite femme, Fred et bien d'autres me passent par la tête. Je les vois sourire de savoir que j'ai enfin atteint une limite et il ne m'en faut pas plus pour que dans la seconde qui suit j'attaque comme si j'étais en course. « Ah ça non je n'ai pas atteint mes limites, les enfants vous allez voir ce que je vous répète à longueur d'année : on a pour limites celles que l'on accepte ! ». Je me fais un point d'honneur à ne prendre aucun médicament pour la douleur comme on me l'a proposé. Cela se réglera entre mon pied et ma tête ! Je pigne, je serre les dents et je m'accroche à des dizaines de visages pour avancer.

Il fait toujours un froid terrible. Moi qui ne supporte pas de courir couvert en temps normal je n'enlève rien. L'étape est particulièrement longue ce jour puisqu'il s'agit de faire en sens inverse les 2 dernières étapes en cumulé. Le plateau à 2800m est très long avec des dizaines de montées descentes avant de redescendre mais ce n'est rien par rapport aux 15 à 20 montées descentes avant d'arriver à Simigaon. Je suis mentalement à bout et hurle à pleins poumons ma rage dans la montagne avant d'enchaîner une pelletée de jurons que je sors en anglais comme si c'était moins grave. Enfin je finis par arriver en ayant mis 8h pour faire les 3000m de dénivelé négatif cumulé, qui donne une petite idée du terrain. Je suis exténué mais fier de n'avoir jamais cédé ni ne m'être jamais arrêté une seule fois. Evidemment dans ma tête je m'autorise à penser : « pour les limites vous repasserez les amis ... »



**02 novembre 2013**

Ça y est cette fois-ci c'est la dernière étape même si la course est finie. Une dernière descente de 700m de dénivelé dans les pierres et escaliers, qui finit de me fusiller le pied gauche. Enfin ce n'est pas grave cette fois-ci c'est bien terminé. En fait non, chaque heure qui suit, je me demande si je n'aurais pas préféré courir toute la journée. En fait nous avons

## L'Himal Race de Ludo le Fou



droit à 10h de bus sur des pistes où les pierres nous envoient des dizaines et des dizaines de fois la tête au plafond alors que l'on s'accroche désespérément aux sièges. Les vitres du bus de cessent de s'ouvrir toutes seules en raison des vibrations et notre chauffeur joue à effleurer les véhicules que l'on croise comme les bords de route avec des ravins en dessous. Pas une minute le derrière resté sur le siège ni une sans avoir la tête qui frappe soit la vitre soit un bout de siège. Bref pour tout le monde ce fut pire qu'une longue étape. Une fois enfin arrivés, j'enlève mes pansements pour étudier le champ de mines sur mes pieds. Ouf c'est fini ...

### Au final

Cette course hors norme est un véritable aboutissement. Non pas sportif, même si finir 6<sup>ème</sup> d'une course aussi difficile pour laquelle je rêvais de finir 10<sup>ème</sup> est fabuleux, mais humain. Convaincu que nous sommes tous sans limites, je me suis toutefois surpris en allant plus loin que ce que je m'imaginai capable, mais aussi en observant mes camarades de course qui ont eux aussi incontestablement repoussé de façon magistrale le repère limite qu'ils s'imaginaient.

Nos corps meurtris n'ont pour la plupart pas réussi à nous empêcher d'aller au bout, le froid que je redoutais, plus encore en ayant fait le choix de partir sans pull et uniquement avec 2 maillots, ne m'a jamais empêché non seulement d'avancer mais aussi de me sentir bien dans cet environnement parfois hostile. Enfin combien de fois, alors que nous finissions une étape en n'imaginant pas être capable de remettre un pied devant l'autre le lendemain, nous avons non seulement repris le départ mais en plus fait des efforts plus violents et plus longs. Au total j'aurais au final couru plus de 126h.

Il est évident que plus nous sollicitons notre corps et notre esprit, plus ceux-ci sont en forme, performants, résistants et à même de nous donner accès à des choses que nous n'imaginions pas. C'est précisément tout l'inverse de ce que notre société soi-disant moderne nous inculque ...

# L'Himal Race de Ludo le Fou

## Remerciements

Je remercie ma petite femme et mes enfants autant pour m'avoir permis de faire une parenthèse dans notre vie comme pour m'avoir aidé à donner le meilleur de moi-même.

Je remercie l'ensemble de mes partenaires pour la confiance qu'ils m'ont témoignée et sans lesquels je ne pourrais vivre de telles aventures.

Je remercie tous les amis qui m'ont soutenu durant ce périple et qui ont contribué dans les moments pénibles à ce que je poursuive le chemin et atteigne mon graal.

Je remercie l'ensemble des coureurs avec qui j'ai pu partager des moments de bonheur intense et faire la compétition sans jamais sacrifier nos valeurs de respect et d'entraide.

Enfin je remercie le staff népalais, toujours prêt à faire des miracles, ainsi que Bruno, l'instigateur de cette course, mais aussi fabuleux compétiteur et générateur d'envies qui a su nous amener au-delà de ce que nous imaginions être capables.



## Dédicace

Je dédie ce récit à mon père, décédé 3 jours après la fin de ma course, qui m'a incontestablement permis d'avoir des rêves et de tout mettre en œuvre pour les réaliser durant toute ma vie, mais qui m'a surtout donné la foi pour ne jamais abandonner quelles que soient les difficultés à surmonter. *« Papa tu as quitté cette terre, mais tu conserves à jamais ton rôle de copilote dans un coin de ma tête pour toujours savoir profiter de la vie et surtout faire face aux événements, aussi difficiles soient-ils, plutôt que de céder aux sirènes de la plainte ».*

## L'Himal Race de Ludo le Fou

### Citations

Courir est un moment privilégié pour réfléchir, prendre du recul sur sa vie et son environnement, se recentrer sur les priorités de son quotidien, trouver ou retrouver la sérénité ... C'est pourquoi j'avais envie de partager avec vous quelques citations qui ont bien souvent traîné dans mon esprit.

« On a pour limites, ... celles que l'on accepte !! »

*Ludovic CHORGNON*

« Il n'y a point de chemin pour trouver le bonheur, le chemin est le bonheur »

*BOUDDHA*

« C'est grâce aux risques que l'on prend que la vie devient vivable »

*Charlotte RAMPLING*

« Bienheureux les fêlés, car ils laissent passer la lumière »

*Judith MALINA*

« Faites que le rêve dévore votre vie, afin que la vie ne dévore votre rêve »

*Antoine de SAINT-EXUPERY*

« Le bonheur ne se consomme pas, il se fabrique »

*Auteur inconnu*

« Le vrai nom du bonheur, c'est le contentement »

*Henri-Frédéric AMIEL*

« La vie est simple, mais nous persistons à la rendre compliquée »

*CONFUCIUS*

« Rien n'est plus surprenant que de se surprendre soi-même »

*Steve MARTIN*

# L'Himal Race de Ludo le Fou

## Surprises sur prises



# L'Himal Race de Ludo le Fou



# L'Himal Race de Ludo le Fou

