

[illegible]



34 ENTRAÎNEMENT



46 MENTAL

ESPRIT TRAIL

ÉVADEZ-VOUS, FAITES LE PLEIN D'AIR PUR

- 06 Planète trail
- 08 Shopping
- 20 Le coin des livres

- 16 Guide chaussures
Nouveautés printemps-été 2023

Grand reportage

- 24 SaintÉLyon

Tests

- 12 Ecoresponsables : Tapis Yogom, Baselayer Invisible de NOSC et Veste biodégradable Kathmandu
- 14 CrossCall : Smartphone Core-Z5 et X Vibes
- 15 COROS : montres APEX 2 APEX 2 Pro, et Pod 2

Entraînement

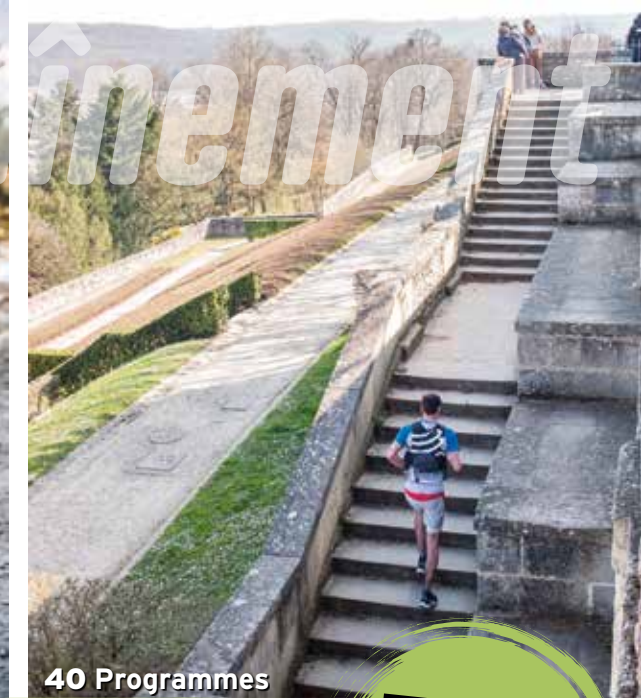
- 34 **Debuter** : Comment partir sur le bon rythme ?
- 36 **Progresser** : Bâtons : mode d'emploi
- 38 **Performer** : 10 exercices pour un pied montagnard
- 40 **Programmes** : Préparez l'EcoTrail de Paris
- 44 **Coaching** : Le sucre : stop ou encore ?
- 46 **Mental** En 2023, pensez positif !
- 48 **Forme** : Le CBD, un nouvel allié pour le trail ?
- 50 **Yoga & trail** : Votre rituel yoga cet hiver
- 52 **Trail gourmand** : 3 recettes qui donnent le sourire
- 54 **D'après vous** : Comment trouvez-vous le temps de courir au quotidien ?



36 Progresser



38 Performer



40 Programmes

Reportages

- 56 Himalayan 100 Mile Stage Race
- 60 Kullamannen by UTMB
- 62 Veni Vici
- 64 Oman Himam Trail Run Race
- 68 Morzine Spartan Winter Trail
- 70 Ultra-Trail Kosciuszko by UTMB®

Trail évasion

- 72 Les meilleurs spots blancs avec On Piste !
- 74 Vallée d'Aoste - Tour des 6

Rencontres

- 76 Grégory Torrès - A l'assaut !
- 78 Denisa Dragomir La championne !
- 80 Eric Lacroix Le trail en partage

Grand dossier

- 84 Le regard d'Olivier Bessy sur la Diagonale des Fous

Trail inside

- 92 Le récit d'un fou
- 96 Un pour tous

- 98 **Esprit désert** : Raidlight Désert Trophy

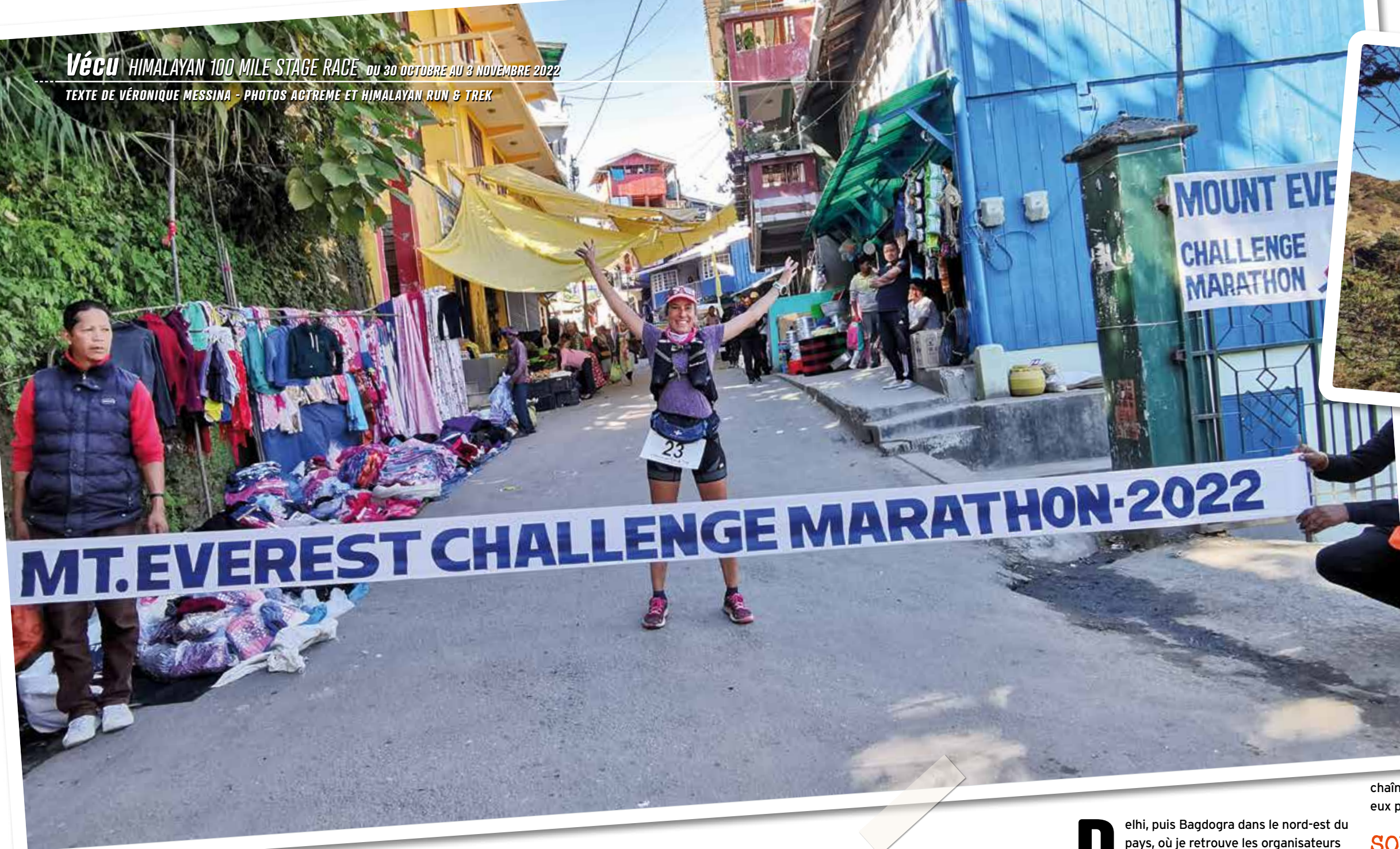


62 VENI VICI



78 RENCONTRE

ESPRIT
TRAIL
ABONNEZ-VOUS
EN PAGE 55



MT. EVEREST CHALLENGE MARATHON-2022

Sous le regard DES GÉANTS

Après 2 ans et demi sans dossard, me voilà comme une débutante, excitée et inquiète devant ce nouveau challenge :

160km en 5 étapes, dans la province du Bengale occidental près de Darjeeling. Je rêve devant ces noms évocateurs qui éveillent ma curiosité !

La course organisée depuis 30 ans, gage de sérieux, prône un tourisme écologique. Parfait pour une reprise !

Delhi, puis Bagdogra dans le nord-est du pays, où je retrouve les organisateurs et le groupe. Je ne parviens pas à identifier de coureurs... Cette année, sur la trentaine de participants, la plupart sont des marcheurs, inscrits pour une première expérience sur la distance courte de 100km. J'aime cet élan de curiosité qui germe dans certains esprits englués dans une routine citadine sédentaire : "et pourquoi pas moi ?".

UN TRANSFERT NOUS AMÈNE À MIRIK, À 1400 M D'ALTITUDE

En nous éloignant de la ville, nous quittons la moiteur étouffante pour trouver la fraîcheur sur une route qui serpente dans la jungle, puis au milieu des collines de plantation de thé. C'est un océan de dunes vertes. Il faut juste éviter quelques macaques qui s'épouillent tranquillement sur le bas-côté de notre route. À peine arrivé à Mirik, à 17h, le soleil se couche

déjà. Le froid de la montagne est bien présent. Je dois m'y habituer, car dans 2 jours, nous dormirons à 3600m d'altitude... Le lendemain matin, journée d'acclimatation à Darjeeling, à 2000m d'altitude. L'occasion d'observer notre premier géant himalayen : le Kanchenjunga, énorme massif enneigé à 75km de là. Culminant à 8586m d'altitude, c'est le 3^e sommet du monde, derrière l'Everest (8849m) et le K2 (8611m). Kanchenjunga signifie "les 5 trésors des neiges" en tibétain, car il comporte 5 sommets dont 4 de plus de 8450m. Ce n'est donc pas un pic unique qui se dresse devant nous, mais une chaîne de sommets satellites reliés entre eux par des arêtes enneigées ou glacées.

viennent ici pour des treks en montagne, mais aussi pour des safaris, puisque dans ces forêts isolées et préservées, vivent des pandas roux, des tigres et des ours. À 8h35, nous prenons le départ, sous un magnifique ciel bleu. Quelques hommes en uniforme nous guident à travers le village et nous aigüillent sur la route à la sortie du village. Je me rends vite compte que pas grand monde ne court. D'ailleurs moi non plus, ça monte direct. 9 km jusqu'à Mengma. Tout en zigzags, dans la forêt, aucune visibilité de plus de 100m, c'est la surprise à chaque virage. Je m'amuse à chercher les pandas roux dans les arbres et les bambous. La nature est partout, et l'on peut choisir dans quel coloris se perdre : le vert des collines, le bleu du ciel, ou le blanc des neiges éternelles. Les stations de ravitaillement sont partout également ! C'est une des particularités de la course :

SOUS LES YEUX, NOUS AVONS TOUJOURS LE MAJESTUEUX KANCHENJUNGA EN FACE, ET SUR LA DROITE, LES 3 PICS EVEREST, LHOTSE ET MAKALU. UN DES RARES ENDROITS DE LA PLANÈTE OÙ NOUS POUVONS APERCEVOIR 4 DES PLUS HAUTS SOMMETS DU MONDE.

JOUR 1 : L'ASCENSEUR ! 33 KM / + 2600 M

Aujourd'hui, comme mise en jambes, ce sera 33km de montée tout le long de la frontière népalaise, du village de Manebhanjyang (1900m) à Sandakphu (3600m, le plus haut point du Bengale occidental). D'abord sur asphalté, puis sur une piste défoncée, qui s'avère être également une route puisque l'on y croise quelques jeeps. Des touristes indiens

nous trouvons de l'eau tous les 2 à 3km, et de la nourriture (pommes de terre, bananes et biscuits) tous les 6 à 8km. En échange d'un autographe à chaque fois, nous pouvons boire et manger à chaque stand. Je n'ai jamais couru en mangeant des patates... ça fonctionne très bien ! Après 9km de montée, une descente dans la forêt verdoyante, toujours en zigzags. Km 22, nous sommes en bas de la descente à 1600m (la seule du jour, il faut l'apprécier),



et à la fin du goudron. Maintenant, c'est tout droit jusqu'au sommet à 3600m. Sans palier de décompression, et ça je vais bien le sentir.

Je suis toute seule, mais ça ne me dérange pas

Je reçois beaucoup d'encouragements tout le long du chemin, de la part des villageois, des militaires (des postes sont placés tout le long de la frontière indo-népalaise), et des jeeps. Parfois il faut même s'arrêter pour faire des selfies avec les uniformes. Parfois on me donne une écharpe. Que je n'ose pas abandonner, elle est sûrement sacrée. Je ne fais que marcher, mais sans forcer car je sens un léger mal de crâne. Devant moi se dresse la dernière colline, 3km de montée jusqu'à Sandakphu. Ça paraît tout près, je vois les cabanes au sommet. Mais c'est vrai qu'il y a moins d'air par ici, j'ai la tête qui tourne... Dans le dernier virage, je dois m'arrêter et prendre le temps de reprendre mon souffle en m'asseyant sur un rocher. C'est la première fois que je m'arrête depuis le début de l'étape. Ça prend combien de temps pour fabriquer des globules ? Allez, la ligne d'arrivée n'est plus qu'à 500m et un bol de soupe chaude m'attend. Je finis laborieusement, en 6h11. Il est 14h50, il y a un grand soleil, mais la fatigue me fait claquer des dents et je n'arrive pas à me réchauffer. Après une douche avec un seau d'eau chaude (spécialement chauffée au feu de bois pour moi), je me réfugie dans mon sac de couchage. Du duvet d'oie polonaise, une valeur sûre. J'ai le cerveau brumeux et j'ai mal à la tête. Je vérifie mon taux d'oxygène dans le sang : 88 (normalement c'est 98-100)... Je me relève à 18h30 pour manger, et je retourne au lit une heure plus tard. Pour passer une longue mauvaise nuit : mal de tête, nausée...

JOUR 2 : 28 KM / 1000 M D + / 1000 M D -

Aujourd'hui la bonne nouvelle, c'est qu'on ne monte pas plus haut. La mauvaise nouvelle, c'est qu'on ne descend pas non plus. Et l'autre mauvaise nouvelle, c'est que je ne peux pas me lever sans tomber dans les pommes. Je ne peux rien manger. Je suis assise sur ma chaise depuis 20mn, dans la pièce qui sert de cuisine, et je ne parviens même pas à faire 3 pas pour accéder au thermos de thé, à 3 mètres de moi... Bon, je n'ai pas le choix, j'appelle le Docteur Sourire. Qui arrive tout souriant et me tend une pilule de Diamox. Non merci, jamais de drogue ! Je ne sais pas s'il me parle en hindi, ou si mon cerveau ne capte plus l'anglais indien, mais je ne comprends rien de ce qu'il me dit. Je me concentre sur son sourire. Il insiste en me tendant le cachet. C'est LE médicament miracle contre le mal des montagnes. Oui, mais moi je ne fais pas du sport pour prendre des médicaments. En même temps, si je ne fais rien, je vais rester coincée sur cette chaise. Je lui fais confiance... 20mn après je peux enfin accéder au thermos de café ! J'avale 5 tasses de liquide brûlant et sucré. Et 20mn plus tard je suis sur la ligne de départ ! Comment est-ce possible ? Je me dis que je vais marcher, c'est une étape vallonnée de 28km sur la ligne de crête, mais non, je vais vraiment mieux, je peux trotter sans vertige. Bon d'accord, ça ne compte pas, je suis dopée.

Je profite vraiment de cette belle journée !

Et quel paysage ! Nous sommes sur un plateau herbeux, nous traversons quelques forêts, et pour une fois, le regard peut deviner la piste au loin, qui ondule au gré du relief. Je

m'émerveille du bruit du craquement de mes pas sur l'herbe gelée. Aujourd'hui, nous faisons un aller-retour jusqu'à Molle, et nous dormons à nouveau à Sandakphu à 3600m d'altitude. Le tracé est relativement plat sur la carte, mais nous ondulons sur les collines. Et sous les yeux, nous avons toujours le majestueux Kanchenjunga en face, et sur la droite, les 3 pics Everest, Lhotse et Makalu. Un des rares endroits de la planète où nous pouvons apercevoir 4 des plus hauts sommets du monde. Pourtant, les vaches et les chèvres qui paissent ici, n'ont pas l'air particulièrement sensibles à ce décor. Je reste tranquille, je n'ai pas trop confiance, je ne sais pas quand vont s'arrêter les effets de la pilule miracle. Je bois beaucoup. Et donc j'urine beaucoup. Une fois à gauche de la piste, côté Népal, une fois à droite, côté Inde, pour ne pas faire de jaloux. Dans un virage, je tombe nez à mufle avec un yak... Animal massif, impressionnant avec ses grandes cornes ! Il s'arrête, je m'arrête. Il me regarde étonné, je le regarde ébahie, et il s'enfuit en courant et en soufflant par ses naseaux. La voie est libre, je continue mon chemin, ravie de cette rencontre.

Je fais d'autres rencontres plus tard...

Quelques trekkers indiens ou étrangers, avec leur doudoune et leur sac à dos. Moi je suis en short et t-shirt et je n'ai absolument pas froid. Le chemin nous amène jusqu'à un petit lac, décoré avec des drapeaux de prières, encore quelques kilomètres avant de faire demi-tour sur le même parcours. C'est l'occasion de croiser et d'encourager les autres participants. Parmi eux, Helmut, un autrichien

de 81 ans... qui court toujours ! Et Sumedh, le plus jeune du groupe, un jeune indien de 10 ans accompagné de ses parents, qui passera chaque ligne d'arrivée en sprintant les 100 derniers mètres, peu importe la difficulté et la longueur de chaque épreuve. Après 25 encouragements des autres participants, et 2 ou 3 patates, me voici de retour à la case départ, en bien meilleur état qu'hier ! Je m'en vais direct remercier mon docteur. Après la douche au seau d'eau chaude, un repas sur une chaise dans l'herbe, je profite du soleil du début de l'après-midi pour faire ma lessive. Et pour méditer sur les bienfaits de la drogue.

JOUR 3 : EVEREST MARATHON CHALLENGE 42 KM / 1100 M D + / 2700 M D -

J'ai dormi de 19h à 4h du matin ! Ça c'est l'effet duvet polonais. On ne va pas dire que je me réveille en sifflotant, mais aujourd'hui, je la joue sobre, sans médoc. Je suis partie avec 4 couches de vêtements, j'enlève tout (ou presque) au premier ravitaillement, à 2,5km du départ. Je suis bien, je n'ai pas froid, je n'ai mal nulle part. Je me sens chanceuse d'être ici. Nous nous aventurons sur la ligne de crête. Un chien m'accompagne pendant quelques kilomètres sur le retour. Je croise des chevaux. Libres. Waouh. Quelques selfies obligatoires avec des uniformes qui nous font traverser leur caserne rudimentaire. Quelques patates toujours bienvenues, à déguster toutes chaudes avec la peau. Et puis après 27km, on amorce la descente. Dans la jungle. Un single

QUELQUES COUPS DE SOLEIL SUR LE NEZ. UNE ÉCHARPE AUTOUR DU COU. ET UN SENTIMENT DE BONHEUR SIMPLE : J'AIME COURIR, J'AIME DÉCOUVRIR ET PARTAGER, J'AIME APPRENDRE PAR LA NOUVEAUTÉ.

track. Des planches en bois en guise d'escaliers improvisés. Des herbes plus hautes que moi. Des arbres et des chants d'oiseaux. Une terre rouge. Et du vert tout autour. Je suis noyée dans la forêt. Et ça descend toujours. Alors que la température monte, monte et monte. Chaleur moite. Descente sans fin. Je double les marcheurs, qui m'encouragent avec des "cholo ! cholo !". Le chemin se transforme en tranchées, puis en canyons, en goulots où je parviens tant bien que mal à me faufiler.

Le balisage est impeccable...

C'est un vrai jeu de piste dans un labyrinthe verdoyant. J'attends le pont, qui marque la fin du dénivelé. Les cuisses brûlent. Les bâtons fument, et mon corps sue à grosses gouttes. Après 8km en pleine forêt, des maisons colorées. Un village dont le nom évoque un soda, est posé là, Sri Khola. Accroché à la montagne. Aux couleurs vives. Aux habitants discrets mais souriants. Il faut descendre encore. Par des escaliers en ciment. Un petit passage serpente à travers les maisons du village. On peut voir à l'intérieur des maisons. Je jette des regards discrets, et des « namaste » à tout bout de champ. Mais que font ces gens ici ? Je pense qu'ils se posent la même question à mon sujet. Enfin, le pont est là ! Km 36. Encore un village à traverser, quelques « namaste » à échanger, et j'arrive dans la petite ville de Rimbik, à 1900m d'altitude. C'est animé, c'est jour de marché ! La ligne d'arrivée est dans la rue principale, entre les étals de concombres et de pyjamas molletonnés. Je finis mon marathon en 6h55mn.

JOUR 4 : RÉCUPÉRATION 18 KM / 500 M D+ / 500 M D -

Matinée tranquille, avec un départ à 8h45. Directement depuis le centre du village. Beaucoup plus calme, on croise des écoliers timides de tout âge, en uniforme, quelques chiens et des pigeons. Le profil de l'étape est simple : 9km de descente dans une vallée jusqu'à la rivière, puis 9km de montée. Des zigzags, pour ne rien changer. Les maisons sont cachées dans la végétation. On les devine

lorsque l'on voit un petit sentier caché par les broussailles. Si on lève la tête, on aperçoit un escalier, un portail, un pot de fleurs, signe d'une habitation quelque part par là. Le pont est déjà là, et la pente s'inverse de l'autre côté. Je traverse quelques hameaux paisibles, où les gens sont assis devant leur porte, avec une tasse de thé à la main, un arrosoir, une brosse à dents... Les chiens ne bronchent pas. L'étape finit abruptement dans un des virages, au milieu de la forêt. Il est 11h, mais il faut attendre tous les participants, car nous repartons ensemble jusqu'à la petite ville de Rimbik pour retrouver notre chalet.

JOUR 5 : DERNIÈRE ÉTAPE, 27 KM / 700 M D + / 700 M D -

Aujourd'hui, on inverse le profil : on commence par 10km de montée, puis ce sera 17km de descente. Je n'arrive pas à signer lors du ravitaillement, j'ai les doigts tout engourdis par le froid. Je fais une croix. Pour pouvoir valider mon passage et manger ma patate. C'est parti pour 17 km de descente ! Doucement parce que mes jambes ne sont pas toute fraîches ! Les kilomètres défilent vite avec la pente. C'est qu'il ne faudrait pas rater un autographe, ce qui me disqualifierait. L'arrivée se fait au village de Manebhanjyang, le même village dont nous sommes partis 5 jours plus tôt. Je vois les premières maisons émerger de la forêt, je traverse une zone de travaux où les travailleurs ont posé leurs outils pour m'encourager. Puis c'est une haie d'écoliers en uniforme et drapeau indien qui m'acclame avant que je ne franchisse la ligne d'arrivée ! C'est une belle fin d'étape, haute en couleurs ! Je reçois une écharpe d'une petite fille. J'arrive après une courte étape de 3h03mn. J'ai un grand sourire accroché sur le visage. Quelques coups de soleil sur le nez. Une écharpe autour du cou. Et un sentiment de bonheur simple : j'aime courir, j'aime découvrir et partager, j'aime apprendre par la nouveauté. Cette semaine indienne sans enjeu de compétition était une parfaite remise en route sur les chemins de l'ultra-trail.

C'est en changeant nos habitudes que la magie peut se produire.. ●