



PASSION Rando



BELLEDONNE SUR UN FIL

AVRIL - MAI - JUIN 2018

BRETAGNE

Randonnées au pays de Brocéliande

ÉQUIPEMENT

Les nouveautés du printemps

THAÏLANDE

Dans la jungle du Triangle d'or

NOUVELLE FORMULE

BÉARN

La montagne heureuse

DE LA VALLÉE D'ASPE À LA VALLÉE D'OSSAU



COUP DE ♥
Jean-Louis Etienne :
« Marcher, c'est la liberté... »



PHOTOS: O37K

208-47-F-4,90 € - RD





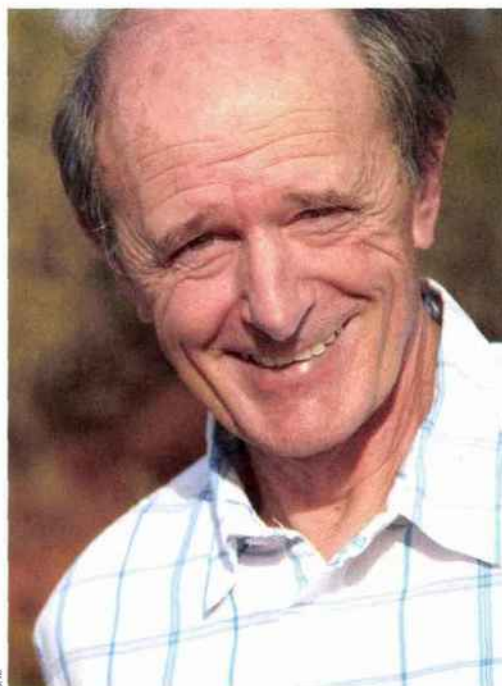
Coup de

Le froid, l'immensité blanche... Marcher et dépasser ses propres limites sont des valeurs chères à ce découvreur sans frontières (ici, la marche vers le pôle Nord en solitaire en 1986).

JEAN-LOUIS ETIENNE MARCHER, C'EST LA LIBERTÉ

Il en a arpenté, des contrées, le marcheur des pôles... Praticquant assidu, le médecin explorateur vient de publier un livre, « Dans mes pas », consacré à la marche. L'occasion de l'interroger sur ces pas qui comptent.

PAR FLORIANE DUPUIS



Liberté, santé, fraternité. Ainsi pourrait-on résumer le sens de la marche pour Jean-Louis Etienne. Être libre d'aller, exercer son autonomie, faire son chemin : c'est la première idée qui lui vient lorsqu'il évoque la marche : « En écrivant ce livre, j'ai réalisé que la fugue faite à 13 ans pour retourner à pied dans le village de mon enfance avait été la mise en œuvre de ma liberté. » Rien de plus simple que de marcher pour se rendre d'un point à un autre, ou pour simplement s'évader le temps d'une « fugue en mode mineur », qu'il pratique à loisir dans sa vie quotidienne. « Plutôt que d'étouffer, je pars. (...) Je vais et personne ne sait où je suis. Ma liberté s'exerce à chaque pas, à chaque inspiration. »*

Celui qui accomplit en 1986 l'exploit de rallier le pôle Nord sait ce que mettre un pas devant l'autre veut dire. Pendant soixante-trois jours, affrontant le froid extrême et les vents polaires, il avance, skis aux pieds, tirant son traîneau dans l'immensité blanche. Seul face à sa détermination. « Le pôle Nord, c'était 70 % dans la tête, 30 % ■■■



J.-L. Etienne



Jean-Louis Etienne

Il y avait mille raisons d'abandonner, des conditions terribles avec des températures inférieures à -50 °C, et pourtant j'avais le sentiment que ma vie devait passer par le pôle Nord. J'en étais convaincu, c'était ma force. Et cette solitude m'a construit. J'ai découvert des capacités que j'ignorais de moi-même. » Dans l'un de ses ouvrages précédents, *Persévérer*, il livre une formule, fondamentale à ses yeux : « On ne repousse pas ses limites, on les découvre. »

Pôle Nord, traversée de l'Antarctique ou randonnée du dimanche, l'exploit n'est pas l'essentiel, comme l'explique Jean-Louis Etienne. « La marche est une conquête que l'on peut s'offrir soi-même à moindres frais, un engagement personnel à la portée de tous. On commence par une petite randonnée de 5 ou 10 kilomètres puis, un jour, on se lance dans le tour d'un massif. On a un peu perdu cette idée qu'on peut se déplacer et aller loin, qu'on peut s'engager. Je trouve que l'insistance de la marche donne confiance en soi. On découvre ses capacités et on les entretient. C'est aussi le médecin du sport qui vous parle... » Geste simple à la mécanique complexe, impliquant la neurobiologie, la marche entretient l'équilibre et la mémoire, « à condition de pratiquer régulièrement. Cela vous sort aussi des ruminations. Le fait d'avancer attire l'attention sur autre chose. On ne marche pas qu'avec les jambes, mais aussi avec la tête ».

La randonnée, l'explorateur des pôles et l'habitué des expéditions

himalayennes l'a d'abord découverte à travers ses parents. « Ils étaient devenus des fanas, en faisaient tous les week-ends en groupe. C'était formidable, le lien social qui s'était créé autour de la rando... Avec la marche, il y a aussi une curiosité qui se développe ; c'est la bonne vitesse pour découvrir la nature. » En ville, le cadre n'est pas toujours idéal, et pourtant ! Raviver ses souvenirs en marchant, s'immerger dans le passé pour le rendre présent est l'un de ses exercices favoris. « Je m'octroie des

marches dans Paris et je me rejoue ailleurs. Un petit vent frais à un coin de rue me fait facilement me projeter à la campagne chez moi, dans le Tarn ou ailleurs, lors de la marche d'approche de la face nord de l'Everest. C'est très nourrissant de réhabiliter et de réinvestir des souvenirs. »

Il reste cependant tourné vers l'avenir, avec des projets un peu fous... Après avoir accompli la plus grande traversée de l'Antarctique jamais réalisée, participé à de nombreuses missions scientifiques et pédagogiques,



Explorateur, médecin et écrivain, Jean-Louis Etienne est un insatiable découvreur qui apporte sa contribution à la marche du monde.



« La marche est aussi un outil de manifestation, de partage, une façon de se rassembler pour témoigner de grandes émotions. Elle permet une communion, une protestation... »

dérivé trois mois sur la banquise au pôle Nord, réalisé la première traversée de l'Arctique en ballon, Jean-Louis Etienne s'est lancé dans un nouveau défi: étudier le courant circumpolaire, qui entoure l'Antarctique, en dérivant à sa surface. L'engin qu'il a développé pour cela avec des ingénieurs, baptisé Polarpod, est « une sorte de flotteur vertical avec 80 mètres de tirant d'eau. Ça n'avait jamais été imaginé; moi, j'ai cette liberté-là. C'est un projet magnifique, impliquant actuellement 12 nations et 52 institutions. Le départ est prévu pour octobre 2021 », s'enthousiasme-t-il.

Insatiable explorateur, il sait défricher de nouveaux possibles, s'accommodant de la part d'inconnu qu'ils contiennent. « Dans l'exploration, il y a toujours des zones de doute, de jachère, car on sort un peu du sentier pour aller explorer autre chose. Cela repose donc aussi sur de la persévérance. » Pas à pas, on avance.

Porté par la cadence, il poursuit son inventaire méthodique: « La marche est aussi un outil de manifestation, de partage, une façon de se rassembler pour témoigner de grandes émotions. Elle permet une communion, une protestation. La marche du sel de Gandhi, par exemple, a été l'un des points de départ de l'indépendance de l'Inde. Je pense aussi à ces migrants qui fuient leur pays en guerre. La marche est leur seul moyen de se sauver. » Liberté, santé, fraternité. Telle pourrait être sa devise des « vivants-marchants », comme il se plaît à qualifier les bipèdes que nous sommes tous. « Chacun fait son chemin. » ■



J.-L. Etienne

MINIBIO

1946: naissance dans le Tarn. Médecin du sport, il participe à de nombreuses expéditions (Himalaya, Groenland, Patagonie).

1986: atteint le pôle Nord à pied en solitaire en 63 jours.

1989-1990: accomplit la plus longue traversée de l'Antarctique (6 300 km) avec des chiens de traîneau.

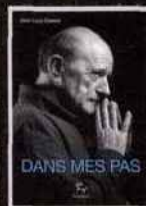
1991-1996: expéditions scientifiques dans les régions polaires.

2002: dérive sur la banquise au pôle Nord.

2010: première traversée de l'Arctique en ballon.

2012: Conception du projet PolarPod (exploration du courant circumpolaire), départ prévu en 2021.

À LIRE



Dans mes pas, éd. Paulsen, 2017

* Chap. 1 in Dans mes pas, éd. Paulsen, 2017.



Jean-Louis Etienne



MES 3 COUPS DE CŒUR RANDO

Jean-Louis Etienne nous livre les randos qui l'ont fait vibrer... à portée de semelles.

1

Le pic de Nore (Tarn)



À la limite sud du Tarn, ce sommet arrondi de la Montagne noire, culminant à 1210 mètres, est un lieu fétiche pour Jean-Louis Etienne. « J'y vais depuis tout petit. C'est là-haut que je me faisais des plans himalayens, quand j'étais jeune, et que j'ai imaginé tous mes trips d'expédition... À partir de 1000 mètres, la végétation devient très rase parce que c'est venté. Je laisse ma voiture à la limite de la forêt et je continue à pied. Quand on arrive au sommet, on a une vue incroyable!

On devine la Méditerranée, les Pyrénées. Autour du pic de Nore, j'ai beaucoup marché et couru, dans les bois. C'est là que je m'entraînais pour les longs parcours comme le pôle Nord, l'Antarctique ou ailleurs. C'est l'un de mes secteurs favoris pour marcher. »

2

L'Aubrac (Massif central)



La traversée de ce haut plateau volcanique est restée gravée dans sa mémoire: « J'ai fait dans le secteur un petit bout du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, presque rien, seulement deux jours, mais j'ai trouvé ça absolument magnifique et dépaysant. Je me sentais en Patagonie dans ces landes rases et désertiques. J'adore ce côté sauvage. Cette traversée, j'aimerais bien la refaire, mais

en hiver. C'est plus engagé, cela me replongerait dans une ambiance polaire... Enfin, quand on sait qu'il y a un gîte qui nous attend à la fin de la journée, ce n'est pas pareil... J'ai aussi un autre objectif, un projet très ancien: marcher autour des volcans d'Auvergne. »

3

L'aber Wrac'h (Finistère nord)



Cet estuaire de fleuve côtier a été pour lui le point de départ sur le sentier des douaniers. « J'en ai fait seulement quelques bouts, mais j'aimerais le parcourir en entier. Cela fait partie de mes objectifs. Sur ce chemin bien entretenu, qui longe l'océan au plus près, on passe plein de criques, de rochers, il y a aussi des parties boisées. C'est extraordinaire d'être dans cette nature sauvage, à flanc de falaises. On est comme sur un trait d'union entre la nature et la puissance de l'océan. J'aime la nature forte. Chez moi, dans le Tarn, j'adore le vent d'autan, un vent très fort qui souffle de la Méditerranée, à 80 km/h en général. »

TOPOS



Le Tarn... à pied, éd. FFRandonnée réf. D081, 15,40 €



Tour des Monts d'Aubrac... à pied, éd. FFRandonnée réf. 616, 15,90 €



Les Abers. Le chemin des phares, éd. FFRandonnée réf. 347, 15,90 €