

Jean

La délectable légèreté de l'être

Des premiers bivouacs dans la forêt toute proche aux grandes itinérances, la marche au long cours et le bivouac ont changé la vie de Jean. Il évoque pour nous son cheminement vers le bonheur !

TEXTE ET PHOTOS

Jean Romnicianu • sahibvoyageur.fr

—
Apprendre la patience.
L'infini comme horizon
et accepter de laisser le
temps couler librement.



Et hurler de bonheur.
Au détour d'une crête du CDT, la beauté saisit aux tripes, elle nous submerge.

Vers le Mustang.
Ogres, oxydes, vent, vagues de lumières qui déferlent : le bout du monde, au bout de soi.



1969. J'ai 15 ans et le cœur qui bat : je pars pour la première fois avec un copain de mon âge camper seuls dans la montagne de Reims. Énorme sac à claie de 80 litres sur le dos, pataugas aux pieds, nous abordons la forêt à la nuit tombante. Sur la départementale, ça va, nous sommes encore en terrain connu mais viennent les chemins et la forêt qui se resserre : les lampes s'affolent à n'éclairer que des branches, jamais ce qui a craqué, là, à gauche, mais si, je te dis, là ! Minuit et 30 km parcourus : monter la canadienne en coton aux mats d'acier, allumer le butagaz, faire cuire les nouilles et déjà la pluie menace, puis tombe. Dans la tente, sur nos matelas de mousse dure, nous tentons de ne pas mettre en contact toit et double-toit sous peine de fuites. Demain, la tente pèsera une tonne, c'est sûr, mais quelle ambiance !

LE GOÛT DE LA MARCHÉ

La marche a d'abord été un moyen d'échapper au pensionnat le week-end, mais j'y ai très vite pris goût et entraîné l'un ou l'autre de mes amis durant les vacances : GR 4, GR 5, Causses, Cévennes... que des bons souvenirs malgré les sacs de 20 kg qui étaient la norme, les épaules en compote et les ampoules dès les premiers jours dans des chaussures trop lourdes et mal faites.

50 ans plus tard on idéalise son vécu d'adolescent, mais je crois qu'au-delà de l'aspect sportif alors prééminent, nous soupçonnions déjà que ces espaces libres ont un message plus profond que leur simple beauté, que le vent a quelque chose à nous apprendre, que l'aube est une parabole.



MULET AU NÉPAL

Études finies, je suis parti en routard, pouce levé Porte d'Orléans ; mes pas m'ont conduit au Népal en 1980. Je me suis lancé dans le tour des Annapurna avant même que les auberges n'y existent, puis j'ai enchaîné avec le Sanctuaire avant de rejoindre Katmandou à pied : 40 jours en pleine nature au contact de gens simples et sereins. Katmandou m'a bouleversé avec ses rues éclairées aux bougies ce jour-là et pavées de briques, ses maisons newars aux bois noirs sculptés, ses senteurs d'épices et la quasi-absence de véhicules : j'ai voulu y rester. D'abord étudiant pour obtenir un visa, puis engagé localement au Centre Culturel Français, j'y ai travaillé 16 ans, et ai donc eu l'occasion de faire de multiples treks.

Pas assez argenté les premières années pour m'offrir les services de porteurs, j'ai appris le sens de l'effort et l'importance de la respiration : un col à 5400 m et 18 kg sur le dos vous enseignent les deux ! Un pas, inspiration, un pas, expiration : on croit se traîner, mais on arrive le premier en haut. Bonne école aussi pour l'orientation, avec ces cartes « Mandala » bleues hautement fantaisistes qui oublièrent parfois une vallée entière.

Faute de revenir en France, mon matériel provenait du surplus des expéditions himalayennes, adapté à la haute montagne plus qu'à la marche. Du chaud, du solide, mais du lourd : je crois que mon sac de base (tout, sauf l'eau et la nourriture) n'a jamais pesé moins de 15 kg. Un vrai Marcheur Ultra Lourd Et Têtu : un MULET, quoi.



Quelque part au Népal.
Est-ce l'hypoxie des 4000 mètres ? S'intérioriser devient une évidence.

Népal, Naar Phu.
Sales, essoufflés, mais heureux.

MUL OPTION LUXE

Et puis j'ai un peu mieux gagné ma vie et découvert le plaisir de partir, seul ou avec ma femme, accompagnés d'une équipe népalaise : là, c'est le luxe : un sac plus léger, une tente et des matelas confortables, le riz-lentilles quotidien cuisiné pour nous et la possibilité de s'aventurer sur des itinéraires inconnus, hauts, déserts, en autonomie sur plusieurs semaines avec des compagnons increvables et enchantés d'être là, car être porteur touristique est considéré peu exigeant et bien payé selon les normes du pays. Somme toute, je devenais sans le savoir un Marcheur Ultra Léger, un MUL option luxe.

LA MARCHÉ EST UNE ÉCOLE

Et là, j'ai commencé à comprendre que la marche est avant tout une école.

Débarrassé de la gestion du trek et de la fatigue induite par

un sac lourd, le côté contemplatif de la marche se dévoile car la relative absence d'effort et le rythme tranquille des porteurs libèrent à la fois de l'obsession de la performance et d'une fatigue qui verrouille le regard à deux mètres devant nos pieds. L'œil peut enfin errer sur le paysage, les arrêts fréquents incitent au calme. Le trek cesse d'être une rude marche de haute altitude pour devenir une parenthèse dans la vie professionnelle, un moment hors du temps et du monde où d'autres normes s'imposent : lenteur du vécu, simplicité, calme, silence, coupure avec l'extérieur – nous sommes avant l'ère des smartphones dans les collines népalaises – un moment de remise en question implicite de notre mode d'existence et de nos buts.

Non, je n'ai pas eu de révélation fulgurante, mais la répétition de ces intermèdes, même limités aux deux à trois semaines imposées par le travail, m'a permis de réaliser que notre milieu familial et social se charge bien souvent à notre place de nous fixer des buts dans la vie, et nous place sur des rails sans trop tenir compte de nos besoins profonds : s'orienter vers la branche où nous avons le plus de facilité, y progresser autant que faire se peut, remplir les critères sociaux de la réussite, voilà ce qu'un bon fils doit faire. Assis le soir face à l'immensité d'une face rocheuse se perdant dans les nuages, à cinq jours de la plus proche route, l'esprit au repos, il devient difficile d'esquiver la question : qu'est-ce que je veux, vraiment ?

QU'EST-CE QUE JE VEUX, VRAIMENT ?

La marche MUL m'avait dès lors engagé dans une spirale de questions : ce que je veux ? mais qui est « je » ? L'intuition qui m'avait poussé hors d'Europe s'affirmait : nous sommes avant tout le reflet des attentes des autres, de leur regard sur nous. Attentes de nos proches d'abord, puis de la société. Par désir de nous intégrer au groupe, de plaire, d'être aimé, nous faisons preuve de mimétisme, nous adaptons nos envies aux normes de notre environnement. Pourquoi pas d'ailleurs, si cela fonctionne, mais dans le cas contraire il faut creuser. C'était mon cas. Bon, j'avais sans doute simplement réinventé la roue mais c'était *ma* roue. Restait à savoir ce que cela impliquait.

Au fil des quelques 18 mois cumulés de treks au Népal s'est installée la certitude que – pour moi – le bonheur, ou au moins la sérénité, passait par la simplicité, par un certain détachement envers les possessions, par la prise de conscience que, contrairement à ce que nous serine la publicité, la vie ne nous doit rien, que le monde est indifférent à notre petite personne et que nous sommes seul artisan de notre bonheur.

“

Il devient difficile d'esquiver la question : qu'est-ce que je veux, vraiment ?

”



Assister à l'embrasement d'une montagne inconnue le soir, s'émerveiller au débouché d'un col encore improbable la veille, écouter le murmure de la forêt la nuit, vivre la renaissance du monde à l'aube, tous ces instants de vie intense n'émergent que dans la quiétude d'un moi apaisé qui a cessé de se projeter au-devant de la scène pour accepter de s'ouvrir au réel.

MARCHER LÉGER... ET LONGTEMPS

C'est donc très naturellement que, rentré en France en 2012, j'ai voulu recréer les conditions de ces heures privilégiées en continuant à marcher léger. Heureux hasard, c'est à peu près à ces dates que le matériel disponible chez nous commençait sa cure d'amaigrissement. L'apparition de chaussures de course en montagne performantes, en particulier, a fait une différence de taille : enfin un chaussant bien taillé, léger, souple, amorti et séchant vite. Fini les ampoules. Youpi !

Tout le reste évoluait à l'avenant : les fibres synthétiques devenaient souples, agréables sur la peau, chaudes avec les polaires, protectrices avec le Goretex ; fini le coton toujours humide, le lourd pull en laine, la parka de deux tonnes. L'habillement passait au multicouche léger et le séchage rapide autorisait le remplacement d'habits de rechange par un bout de savon. Plus de tente canadienne en coton : du silnylon enduit et des arceaux devenus la norme

CDT avant Chama.

Le désert impose les plaisirs simples : trouver l'eau, voir le soir monter des creux.

Mustang.

Cinq jours de marche jusqu'à la route.

PCT.

On n'a pas toujours le choix des bivouacs.

CDT, parc des Glaciers.

8 kg dans le sac, des ailes aux talons.



Yellowstone.

Marmites thermales.

Ours sur le CDT.

Pourvu qu'il ne vienne pas jouer avec moi !



CDT, le Cercle des Tours.

Cela a un prix : ce jour-là, 11 heures totalement épuisantes.

— d'abord en fibres de verre cassantes puis en alu — et les intempéries nocturnes cessaient d'être un problème. Seuls les sacs à dos, bien plus confortables certes, offraient encore d'innombrables accessoires peu utiles et une solidité souvent bien au-delà des besoins.

Les habitudes des marcheurs français, elles, ne changeaient pas beaucoup et je continuais de ne voir que des MULETS bien chargés sur les sentiers.

GR 4, Lubéron, Cantal, GTJ, les balades s'enchaînaient, mais trop courtes à mon goût pour cause d'obligations professionnelles. Ces intermèdes entretenaient la flamme, mais ne faisaient que souligner la richesse de ces instants dépouillés face à la pression du travail, qui tente de combler notre vie en se faisant croire au centre de tout alors qu'il n'est qu'un moyen. L'approche de la retraite a ainsi fait naître le désir de plus en plus pressant d'une très longue marche qui accorde le temps au temps, qui me pousse dans mes retranchements, non pas physiques (quoique...) mais intérieurs.

Je me suis fixé sur le Pacific Crest Trail et ses 4000 km comme initiation à la vie de retraité en 2016 (ndlr : cf. « PCT, 5 mois de marche pour changer de vie » dans CA50). La recherche d'informations m'a conduit sur le site de l'association qui gère le PCT, puis sur des blogs de marcheurs et sur le forum de *randonner-leger.org*. J'y ai découvert que j'avais des progrès à faire, que la France était en retard en matière de MUL et que seule cette approche permettait d'espérer inscrire une marche dans la durée.

L'arrivée dans la panoplie du marcheur du Composite Dy-

neema, ou Cuben, a modifié la donne en proposant des tentes monoplaces de 500 g ou des sacs à dos avec armatures de 700 g. Les matelas gonflables sont devenus fiables, confortables et légers, la qualité des smartphones nous a permis de les substituer au GPS et, pour certains, à l'appareil photo. Je suis donc parti sur le PCT avec un sac de base de 7 kg : pas encore ultraléger, mais un bon début.

LA MUL : PEU DANS LE SAC, BIEN DANS LA TÊTE

Deux aphorismes résument bien la MUL :

- « Le plus léger, c'est ce que l'on ne prend pas »
- « Un sac lourd est un sac rempli d'inquiétudes »

Eh oui : tous ces petits riens « au cas où », tous ces articles trop gros pour l'usage qu'on en fait, tous ces trucs que l'on porte 10 heures pour les utiliser 10 minutes, tout cela c'est du poids en trop, mais surtout une peur de manquer, un refus de la simplicité, la crainte du dépouillement. Dépouillement qui est au cœur de la démarche MUL, dépouillement matériel d'abord, mais qui mène à l'allègement de l'esprit. Être MUL, c'est un peu de technique mais surtout une découverte : accepter que nous avons besoin de très très peu de choses pour vivre bien, car ce « bien » réside dans notre tête, pas dans notre sac.

Le PCT a changé ma vie : il était temps. Au-delà d'une nature immense et magnifique qui vous prend à la gorge, j'y ai compris que les obstacles de toute nature auxquels nous nous heurtons sont des données impersonnelles que nous ne maîtrisons pas : elles ne nous visent pas, elles ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont là, et nous impactent. Personne n'y peut rien. Il nous appartient par contre de gérer leur impact, de ne pas les laisser nous affecter, en particulier en les chargeant d'un contenu émotionnel négatif qu'elles ne possèdent pas en elles-mêmes.

Face à ces accidents de la vie, nous devons maîtriser une première réaction négative assez naturelle mais destructrice, et choisir d'y voir une occasion de grandir. Maladie, âge, conditions extérieures sont un cadre neutre dans lequel notre joie s'épanouit pour peu que l'on choisisse de ne pas

CDT.
3700m en haut, dur mais exaltant.

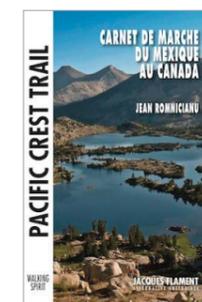
CDT vers Lordsburg.
Un petit goût de Lawrence d'Arabie.

CDT, Wind River.
Cinq durs jours de pur émerveillement.

Les trois âges du marcheur.
Le sac s'allège, la durée s'allonge, l'esprit se libère.

LA MUL DÉCORTIQUÉE

Nombre d'informations et réflexions sur les aspects plus techniques, les comparaisons et les listes de matériel se trouvent sur le site de Jean : sahibvoyageur.fr



LIVRES

Les Livres de Jean Romnicanu aux éditions Jacques Flament (jacquesflamenteditions.com) :
 » **Pacific Crest Trail** / Carnet de route du Mexique au Canada
 » **Continental Divide Trail** / 4200 km, carnet de route et préparation
 » **Petit guide du marcheur léger** (parution début 2021)

se laisser guider par les réponses socialement convenues. Qui se plaint de la nécessité de manger ou de dormir ? Alors, pourquoi se plaindre de situations tout aussi inéluctables ? Bien sûr, la douleur a sa propre façon de s'imposer, mais nous sommes seuls maîtres de l'importance que nous allons accorder à ce qui nous arrive.

MARCHE ET BIVOUAC LIBÈRENT...

La marche au long cours, par sa lenteur, sa durée, la répétition infinie d'un geste simple, nous conduit à une forme de méditation si on la laisse faire. Se déploie alors en nous la réalisation que nous sommes libres, libres non au regard des contraintes extérieures, mais, plus important, face aux réponses que ces contraintes éveillent en nous.

Le bivouac en autonomie libère, lui, de la tyrannie du temps : nulle part où arriver, la liberté de se poser là, dix minutes ou des heures, de prendre des variantes. On apprend à mépriser le but au profit de l'instant, du chemin, et qu'importe si le ravitaillement ne suit pas : un jeûne de quelques jours fait du bien. Si, si : essayez.

Le temps de me remettre du PCT avec un GR 10 pyrénéen tranquille l'année suivante, et je suis reparti aux USA pour aborder le Continental Divide Trail : toujours Mexique - Canada, mais sur la ligne de partage des eaux (ndlr : voir l'encart livres). Entre-temps j'avais un peu progressé en MUL et ne portais plus que 5,5 kg en poids de base : j'avais ainsi abandonné le réchaud et ne mangeais plus que du réhydraté à froid : on s'y fait très bien, et c'est un pas de plus vers la simplification.

Si le PCT avait été une découverte, le CDT fut une confirmation éclatante. Le vécu d'une telle expérience est unique à chacun mais pour ma part, à 66 ans et après un cancer du rein début 2019, je reviens empreint d'un sentiment de sérénité, d'une joie tranquille peu différenciable du bonheur. Et ce sont ces marches longues en autonomie qui m'ont permis d'intérioriser les idées et les valeurs acquises ou pressenties au niveau intellectuel, mais qui restaient peu présentes dans mon vécu quotidien. Bien plus, tout comme mimer le rire finit par vous mettre en joie, se placer en position de MUL décape l'être, même s'il n'en demandait pas tant, et lui révèle l'incroyable potentiel qui sommeille en lui sous les couches de matérialisme.

Partez. Partez loin, partez longtemps, seul ou à deux. Apprivoisez le silence, écoutez, ressentez. Fuyez un instant la société pour vous (re)connaître, vous.

“

Le bivouac en autonomie libère, lui, de la tyrannie du temps : nulle part où arriver, la liberté de se poser là, dix minutes ou des heures, de prendre des variantes.

”

... ET PEUVENT CHANGER VOTRE VIE

Et la Marche Ultra Légère dans tout cela ? Ah oui, la MUL. Eh bien, remettons-la à sa place : un outil, précieux, oui, mais seulement un outil. Faut-il alors s'y lancer ? Oui encore et pour deux raisons :

- D'abord par plaisir, parce que porter moins reste la meilleure façon d'apprécier toute marche, longue ou courte. Il convient juste de moduler sa pratique en fonction de l'usage envisagé et de ne pas tomber dans l'extrémisme.
- Ensuite et surtout pour le dépouillement qu'elle demande, ce décapage, qui donne le besoin et la possibilité de s'engager dans une marche de longue durée, à toutes les chances de changer votre vie.

Oui, je sais, tout le monde ne peut pas se permettre trois à cinq mois de marche... facilement. Pas du tout ? Pensez-y fort : choisir cette priorité et se battre pour la concrétiser peut être le pivot d'une existence. Car si la MUL joue le rôle d'un premier décapant et d'une méthode indispensable, ma propre expérience m'a convaincu qu'une marche longue en bivouac est une excellente façon d'intérioriser la patience, la résilience, la simplicité pour enfin frôler le bonheur.

Et puis, il y a ces moments de grâce qui nous illuminent sans prévenir au débouché d'un col grandiose ou devant une simple fleur, un vent dans les herbes. Instants magiques où nous sommes submergés par un sentiment de plénitude, une envie de hurler de joie parce que le monde est beau et que, sans pouvoir l'expliquer, nous y participons de tout notre être. Des secondes qui repoussent vers l'insignifiance les petits tracas du quotidien face à l'immensité de la joie que nous avons trouvée au détour du chemin, mais qui est sans cesse à notre portée pourvu qu'on en ait conscience. ●

— **GR 5.**
Et rester bouche bée au col...

— **CDT.**
Sur de longs parcours, le plus dur est parfois de savoir se poser.

— **GR 5.**
Le bonheur est aussi tout près de chez nous.



Célébrez chaque saison : Prenez une tente Hilleberg!



BLACK LABEL Tentes pour toutes les conditions et toutes les saisons.



RED LABEL Tentes polyvalentes en toute saison.



YELLOW LABEL Tentes très légères pour des randonnées hors période de neige.

HILLEBERG
THE TENTMAKER

En savoir plus et commander un catalogue gratuit sur

HILLEBERG.COM