

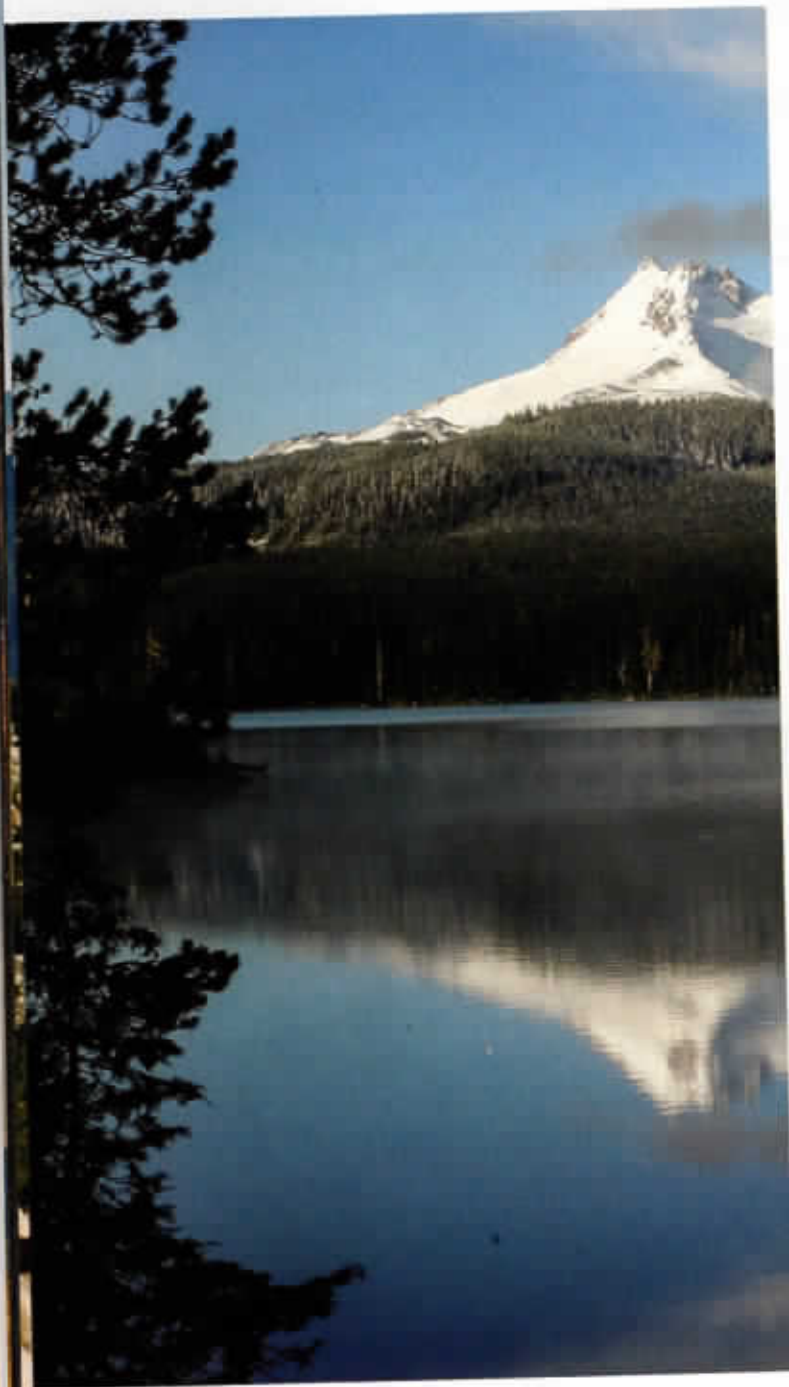
PACIFIC CREST TRAIL

5 mois de marche pour changer de vie

TEXTE : JEAN ROMNICIANU • PHOTOS : JEAN ROMNICIANU ET BERTRAND CHAPUIS • SAHIBVOYAGEUR.FR

Marcheur depuis l'âge de 15 ans, j'avais jusqu'à présent été limité à des parcours de 3 à 5 semaines par mes impératifs professionnels. Je voulais donc entamer une retraite prise à 62 ans par une vraie longue marche. J'hésitais entre le Pacific Crest Trail de la frontière mexicaine au Canada ou bien Te Araroa le long des îles de Nouvelle-Zélande. Pour des raisons de calendrier, ce fut le PCT qui me séduisit. Après 6 mois de rêve et 3 de préparation, je pars fin mars 2016, direction San Diego en Californie. J'avais presque tout prévu, sauf le plus important, et beaucoup rêvé, mais bien trop petit...





La neige revenue à Ollalie Lake.

MARCHER PENDANT 5 MOIS

On a souvent du mal à imaginer la dimension supplémentaire que la durée apporte de radicalement différent à une telle expérience. Le but devient bien trop lointain pour y penser : on ne va plus d'un point A à un point B, on marche, jour après jour après jour. Le bivouac quotidien apprend à vivre sur le chemin, par terre, en pleine nature ; avec un ravitaillement tous les 4 jours, la simplicité, la frugalité, la monotonie alimentaire s'installent. Entre hypnotisme et émerveillement, la marche s'impose comme une drogue, pour elle-même. Impossible de se dire « je verrai ça à l'arrivée », les problèmes se règlent là, tout de suite, sur le chemin. L'immensité de l'espace américain place le marcheur au centre d'un vide qu'il doit peupler : ça, je ne l'avais pas prévu.

LA DATE DE DÉPART ET LA NEIGE

Le choix de la date de départ modifie énormément le vécu du PCT car la présence de neige à partir de Kennedy Meadows transforme un chemin facile en parcours de haute montagne qui peut s'avérer éprouvant s'il faut trouver son chemin ou si la neige porte mal. Par ailleurs, traverser la Sierra Nevada au plus fort de la fonte expose à de redoutables gués, les seuls vrais dangers objectifs du PCT. La bonne date ? Cela dépend des années : voyez sahibvoyageur.fr/pacific-crest-trail/logistique/tactiques.

MARCHER SEUL OU À PLUSIEURS ?

La plupart des aspirants au PCT démarrent seuls, mais 25 à 50 personnes partent chaque jour et il est inévitable de rencontrer des compagnons (anglophones !). Alors, en groupe ou seul ? Ce choix modifie radicalement le vécu du PCT. Marcher en groupe, c'est profiter d'une camaraderie précieuse dans les moments difficiles, au soir des longues journées de marche, dans les heures noires de doute ou de douteur ; c'est bénéficier de l'aspiration créée par les meilleurs, de l'émulation qui apporte ce petit supplément de courage à l'instant où il fait le plus défaut ; c'est tisser une fraternité dense. Mais c'est aussi masquer l'immensité par un sac à dos au premier plan et le silence par trop de paroles. Mais marcher seul... ah, marcher seul ! C'est sentir cette immensité se fondre en soi, c'est le silence qui rend présent, c'est le sentiment d'être à la naissance du monde. C'est la nuit qui murmure un chant d'appartenance pour peu que l'on se laisse pénétrer. C'est oublier la carte parce que le chemin se déroule et qu'on y est bien, qu'on y est chez soi, qu'on y est soi. C'est aussi des moments de doute, parfois de peur, à gérer tout seul en puisant dans des réserves ignorées. Vous l'aurez compris, je marche seul. Et je voudrais partager quelques idées pour ceux de mon espèce.



QUELQUES CHIFFRES

- 159 jours, dont 134 jours de marche
- 4.000 km à 30 km par jour de marche en moyenne
- 95.000 m de montée
- 4 paires de chaussures et 7 paires de chaussettes usées
- Un sac à dos de base de 6-7 kg selon les sections
- Maximum porté 18 kg
- Autonomie maximum 9 jours, moyenne 4,2 jours
- Budget Paris-Paris de 8.000 à 12.000 € selon vos choix
- Site de référence : pcta.org

“

LE CANADA EST TROP LOIN POUR FAIRE FIGURE DE BUT :
LE GRAAL, C'EST D'ABORD KENNEDY MEADOWS, LA FIN DU DÉSERT
ET LE DÉBUT DE LA SIERRA NEVADA.

”

APPRIVOISER LE PCT

Le cœur de l'aventure c'est le vécu de ces longues journées de marche, c'est le rythme qui s'installe, l'émerveillement au tournant du chemin. C'est sentir le corps qui se fait à la marche au bout de 4 ou 5 semaines, lorsque le sac cesse de torturer le cou ou les hanches au point qu'on oublie de l'enlever aux haltes, lorsque la marche devient un état second, que les pauses s'espacent d'elles-mêmes et que les détours par les ravitaillements, malgré douches et énormes bouffes, deviennent des nécessités plus que des plaisirs.

Les premiers 1.100 km dans le désert du sud californien forment l'étape initiatique qui élimine un tiers des marcheurs. Parfois montagneux, ce désert est couvert de végétation qui, en ce mois d'avril, respire de fleurs. Contrairement à mon attente, il fait souvent froid, il neige même trois fois quelques centimètres, une tempête à l'aune californienne. Le mercure fait des allers-retours entre -4° et +30°C et la polaire alterne avec le parapluie alu pour le soleil.

Parti fin mars dans les tout premiers, je savoure, déjà, une relative solitude, interrompue aux bivouacs car le manque d'eau impose souvent la cohabitation. Ceux qui n'ont pas compris les règles du jeu et portent plus de 18 kg, parfois 25 (!), disparaissent dans la poussière de nos talons, tandis que les jeunes athlètes qui rêvent d'un PCT en moins de 100 jours nous distancent. À de rares exceptions près, ni les uns ni les autres ne termineront. Sur les quelque 4.500 marcheurs annuels, 2.600 tentent le parcours en une seule

L'ORIENTATION

L'orientation ne pose aucun problème tant que le sol est vierge de neige : le PCT est peu signalé, mais très bien cartographié, y compris pour les portables, et le site de référence pcta.org offre cartes et traces GPS complètes et gratuites. Sur le terrain, le PCT se distingue bien. Si l'on rencontre de la neige et pas de traces – mon cas durant 5 semaines – et faute d'assez de batteries pour 5 jours de GPS, il faut savoir lire une carte, naviguer avec une boussole, réfléchir sans hâte malgré le froid, adapter l'itinéraire aux conditions, revenir sur ses pas, ne pas espérer faire plus de 15 km par jour et ne jamais hésiter à sauter une section trop délicate (arêtes, passages en faces nord raides), possiblement pour y revenir plus tard. J'ai regretté l'absence d'une balise satellite d'urgence car la couverture téléphonique est presque nulle. Par contre j'ai utilisé mes raquettes 3 heures avant de les renvoyer car la neige de printemps californienne porte bien.

Séquoia vrillé au premier jour dans la Sierra Nevada.



saison, 3 à 600 y parviendront. Le Canada est trop loin pour faire figure de but : le Graal, c'est d'abord Kennedy Meadows, la fin du désert et le début de la Sierra Nevada.

J'apprends le PCT, ses lacets interminables, ses précieux dépôts de bouteilles d'eau établis par des âmes charitables, le sable et les cailloux qui roulent sous le pied, le vent si violent parfois qu'on s'y heurte, s'y appuie et marche en biais, les bestioles qui piquent (une jambe doublée de volume et 10 jours à boiter, merci l'araignée), et la lumière, la lumière magique des petits matins froids, des couchers de soleil flamboyants. Plus prosaïquement, je me débarrasse de quelques accessoires inutiles et ajuste ma diète.

L'EAU ET LES RAVITAILLEMENTS

Les premières montagnes nous mènent à 2.700 m sous la neige. L'eau est une préoccupation constante, entre peur de manquer et horreur de trop porter : la localisation du prochain point d'eau, son existence, sa qualité deviennent une obsession parasite ; la feuille de partage d'infos sur l'eau tenue par le pcta.org est précieuse mais approximative en ce début de saison. Les Anges du Trail, souvent d'anciens du PCT, sont l'un des cadeaux du PCT. Ils offrent aux marcheurs un toit avec lits et douches, un repas ou des friandises sur le chemin, un transport. La gentillesse et la générosité de ces gens sont sidérantes, et la chaude ambiance de ces havres souvent farfelus réchauffe le cœur. Il faut faire des dizaines de kilomètres de détours goudronnés pour se ravitailler ; heu-

reusement, le stop sur les petites routes est facile : quelques minutes, jamais plus de 3 heures, et il n'est pas rare qu'un conducteur fasse un large détour pour vous. Évidemment, pour un Français, il est un peu surprenant de monter dans un pick-up encombré comme un grenier et de voir un revolver sur le tableau de bord : bienvenue aux USA !

KENNEDY MEADOWS, LA SORTIE DU DÉSERT

L'arrivée à Kennedy Meadows est une délivrance qui marque la sortie du désert et laisse espérer la réussite du PCT. Le magasin, digne d'un Western, est le point de ralliement. En cette fin avril, la météo est mauvaise sur la Sierra Nevada et la couverture de neige fraîche profonde : trop dur, trop incertain pour moi avec mon matériel léger. Je n'ai pas envie de transformer la partie la plus spectaculaire en parcours du combattant, donc je vais sauter 650 km de Sierra : j'y reviendrai en juillet avec un ami.

Les 5 semaines suivantes seront éprouvantes et magiques : le chemin a disparu sous 2 mètres d'une bonne neige de printemps vierge de toute trace humaine ; il fait un temps radieux et, en dehors des 5 points de ravitaillement, je ne verrai plus âme qui vive durant 3 semaines. La navigation de la première journée est pénible, le temps de me rappeler que la déviation magnétique est ici de 14°, mais ensuite, quelle merveille : remonter des vallées, suivre de larges crêtes sans se tromper de ligne, inventer sa trace dans un monde où toute trace de l'homme, même lointaine, a disparu : pas une mai-

Bientôt la ville d'Agua Dulce, California.

“

CE FUT UN MOMENT DE MÉDITATION NATURELLE, DE VIE DANS L'INSTANT PRÉSENT OÙ L'EFFORT ÉTAIT, SINON ABOLI, DU MOINS ASSEZ DÉTACHÉ DE MOI POUR N'ÊTRE JAMAIS UNE GÊNE.

”



L'ALIMENTATION

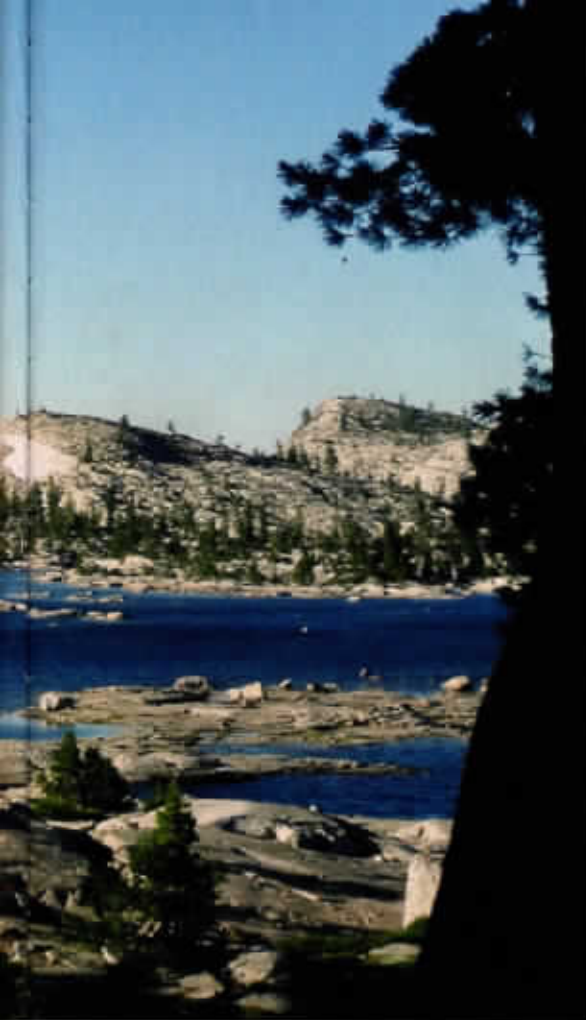
Le PCT impose 4 jours d'autonomie en moyenne, jusqu'à 9 au maximum. Il faut donc penser léger, conservable et... américain (pas de saucisson hélas, ni de bons fromages !). Il est utile de déterminer très tôt vos besoins qui peuvent varier, pour les hommes, de 4.000 à 9.000 kcal. Trop perdre de poids condamne à l'abandon par épuisement. On discute beaucoup sur la composition du menu idéal : d'après mon expérience, s'il y a assez de calories, peu de grammes et que vous pouvez l'avalier jour après jour, c'est parfait. De toute façon, vous en prendrez trop au début et vos goûts évolueront. Personnellement, je fonctionne avec des céréales (muesli et 5 barres/jour), énormément de noix/cacahuètes, du fromage, un tout petit peu de viande séchée et un plat chaud le soir (soupe aux nouilles, semoule, purée ou lyophilisé). Prévoyez 2-3 litres au quotidien, et jusqu'à 6 à 8 litres pour les étapes sèches de 30 à 50 km.

son, pas une route, pas une ligne électrique visible sur des milliers de kilomètres carrés, durant des jours et des jours. Le mauvais temps (une semaine tout de même) apporte son lot de fatigue, mais aussi de magie avec ces nuages qui filent au ras des reliefs, les brumes qui peuplent les forêts de lutins. Les tempêtes de l'hiver ont été féroces et des milliers de conifères sont tombés, souvent en travers du chemin ; ils seront plus tard coupés par des équipes d'entretien, mais je suis en avance et j'ai dû contourner, escalader ou ramper sous plusieurs centaines de troncs. Cela laisse des traces et il me faudra un peu de repos début juin pour retrouver la joie simple de marcher sans être obnubilé par le désir d'arriver.

APPRENDRE LA PATIENCE

Le repos : indispensable pour durer, attendu avec impatience, mais urticant quelques heures plus tard. Car marcher devient l'état naturel du randonneur, nécessaire, indispensable au bonheur : la marche au long cours est une drogue dure et addictive qui mène, si on n'y résiste pas de temps à autre, à l'épuisement et à la rupture.

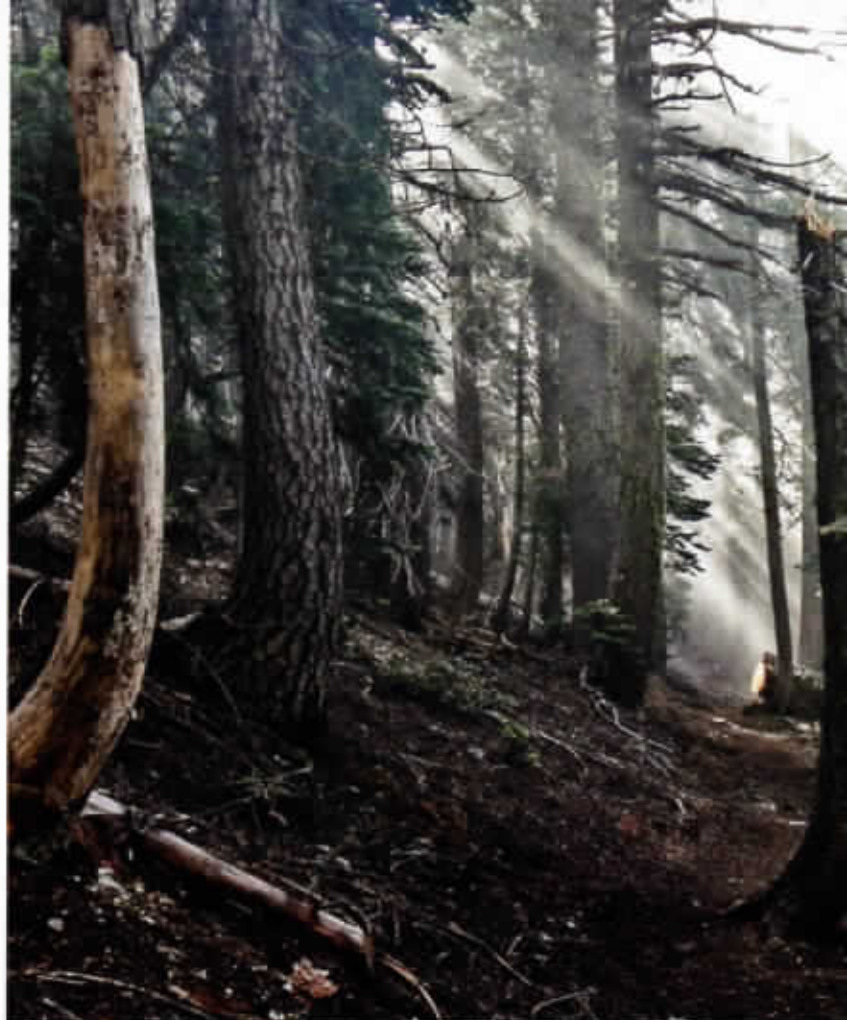
La lassitude mentale peut aussi s'installer. Ma défense ? Se poser quelques minutes, heures, voire jours s'il le faut, pour laisser l'émerveillement du chemin reprendre le dessus. Et la patience. Oui, la simple patience aux heures de déprime, de douleur ou de méforme : se dire que tout est transitoire, tout passe et qu'il suffit de continuer à mettre un pied devant l'autre en attendant d'aller mieux. Simpliste ? À dire, oui, à faire, pas tant que ça : essayez, ça fonctionne. Le temps est un torrent qui dévale les jours de forme, semble stagner en mares boueuses les jours de douleur, mais passe toujours pour peu qu'on l'oublie : je n'ai plus de montre.



Vent d'enfer sur les Milles Îles avant le lac Tahoe.

MUL

Marcher plus de 4.000 km use de façon plus insidieuse que 15 jours à fond la caisse. Les causes d'abandon sont la tendinite, la perte de poids excessive, l'épuisement, la lassitude. Il faut donc s'économiser ; pour cela une seule réponse, la légèreté, mais beaucoup de variantes. Si le sac de base, sans eau ni nourriture, fait plus de 10% de votre poids, réfléchissez sérieusement. Piochez des idées sur les sites de MUL, par exemple randonner-leger.org, mais surtout essayez avant de partir, et par mauvais temps, les solutions que vous pensez adopter. En effet, l'ultra léger se fait souvent au détriment du confort et, sur 5 mois, le confort est aussi un élément déterminant de l'endurance : ce qui est amusant 15 jours n'est pas toujours supportable 150 jours. J'ai ainsi préféré une tente de 500 g à un tarp à cause des moustiques, pris un réchaud à gaz et un matelas gonflable.



Petit matin brumeux dans l'Oregon: un eiffe rôde, sûrement.

Remis par 3 jours de confort, et après le fabuleux Crater Lake dans la neige, j'ai choisi de contourner les deux massifs suivants où le PCT passe par un itinéraire compliqué au-dessus de la limite des neiges. Récompense : le plaisir d'inventer sa route, deux ours noirs, deux baignades mémorables et... le début des moustiques. Aïe ! Affamés, nombreux, omniprésents, quelle plaie. Heureusement qu'il y a d'excellents répulsifs. Je suis résolument contre la protection de certaines espèces !

À TRAVERS LES FORÊTS DE L'OREGON

Après Ashland, charmante petite ville qui mérite un arrêt, commencent les forêts de l'Oregon : un long tunnel vert de 3 semaines avec de belles coulées volcaniques, mais pénible : dans ces collines peu marquées et très boisées, définir son cap est problématique et le GPS peine à trouver sa position : beaucoup de zigzags donc avec juste assez de neige pour cacher le chemin mais pas assez pour effacer les troncs abattus. Très fatigant et, franchement, un peu monotone, même dans ces forêts splendides. Une étape ravitaillement à Sisters me fait rencontrer Stu, qui m'invite chez lui, puis à mon premier rodéo : dépaysement garanti, le plus étonnant étant le discours d'ouverture qu'aucun maire français n'oserait truffer de tant de clichés patriotiques. Je repars par des chemins de traverse pour contourner encore le mont Jefferson. Beau temps et neige alternent bien que nous soyons mi-juin et je me réfugie même une journée dans une cabine du lac Ollalie pour laisser la neige fraîche se tasser. L'Oregon se termine en beauté entre neige et fleurs en arrivant au mythique Pont des Dieux, le début du Washington.



Ours noir dans le mikado géant des pins tombés.

Et maintenant, à droite ou à gauche ?

C'est pas blo, mais après 5 jours de bivouac, c'est bon !



DANS LES MONTAGNES DU WASHINGTON

Cet état alpin a la réputation d'être bien arrosé : je confirme ! J'y ai subi ma journée la plus froide, jour de pluie et neige fondue, les pieds dans le ruisseau qui a remplacé le chemin. Tellement froid que j'ai dû m'arrêter tôt faute de sentir mes mains ou mes pieds et que j'ai mis plusieurs minutes à ouvrir la boucle du sac avec mes doigts gourds. Pieds mouillés ou pas, quels paysages ! Imaginez les aiguilles de Chamorix sur des kilomètres, des décors dignes des contes de fées, le mont Adams dans toute sa gloire et la vue portant sur des centaines de kilomètres carrés de montagnes abruptes, de vallées profondes : j'en hurle de bonheur, je sais pourquoi je suis là. Les moustiques, hélas, continuent de penser que je suis là pour les nourrir.

Début juillet, je suis à White Pass, à 560 km du Canada, et il est temps de revenir en arrière pour faire les sections trop enneigées à l'aller : ces 15 jours resteront un de mes plus beaux souvenirs : j'ai atteint à cet endroit une harmonie parfaite, une totale sérénité contemplative. Ce fut un moment de méditation naturelle, de vie dans l'instant présent où l'effort était, sinon aboli, du moins assez détaché de moi pour n'être jamais une gêne. Pour des heures comme celles-là, je marcherais des mois. Je rejoins ensuite un ami qui vient 3 semaines de France pour la Sierra Nevada.

RETOUR VERS LE FUTUR, L'INCROYABLE SIERRA NEVADA

Ah, la Sierra Nevada ! Le Yosemite ! Sans conteste la section la plus bluffante du PCT, l'impression permanente de se promener dans un décor en cinémascope géant, parmi les séquoias aux troncs spirales, les dents granitiques, les dalles polies et les lacs. Seul bémol, c'est maintenant la haute saison et cette partie est commune avec le fameux John Muir Trail : il y a donc beaucoup de marcheurs et nous en croiserons jusqu'à 60 par jour. Mais il fait beau, chaque instant est un émerveillement, sans jamais la moindre monotonie. Les lacs se succèdent, plus éblouissants les uns que les autres. On voudrait sans cesse se poser et admirer. Les dénivelés sont par contre féroces et nous ne faisons que 20-25 km par jour en 10 ou 11 heures mais que c'est beau, que c'est beau ! S'il n'y avait qu'une partie à faire, ce serait celle-là, sans aucun doute ; 3 semaines les yeux écarquillés.

LA FIN ? NON, UNE PAUSE...

Retour dans le Washington : je récupère au magasin de White Pass ma 4^e et dernière paire de chaussures : ça sent l'écurie et la machine s'emballe un peu : malgré de gros dénivelés

SAHIBVOYAGEUR.FR

Trois sections vous donneront tous les renseignements nécessaires : PCT / Logistique, PCT/PCTA en français, et Retours d'expérience, la marche.



quotidiens, je finirai le PCT sans jour de repos, à plus de 35 km par jour, sous la pluie et sur les rotules... mais les 4 trentenaires qui m'ont rattrapé à 10 jours de la frontière et qui regardaient le papi marcheur avec un peu de commisération ne m'auront pas lâché ! Non mais.

La fin d'un tel périple est une triste chose. Certes, on a besoin de repos, mais le chemin vous a changé. Le bruit et l'odeur des villes sont devenus agression, l'espace manque, la futilité du consumérisme frappe.

À peine arrivé, je sais que je repartirai. Pas tout de suite, non, mais dans quelques mois, pour la simplicité si gratifiante du chemin, lorsque 10 kilos suffisent et que le reste ne tient qu'à soi. Pour regarder en silence le moutonnement des crêtes, pour cultiver cette patience sereine qui est le principal moteur de cette aventure hors normes.

Oui, je suis reparti à l'été 2017 parcourir le GR 10 de l'Atlantique à la Méditerranée, GR beau et physique avec 55.000 m de montée sur 42 jours, mais tout de même plus facile car pourvu de nombreux ravitaillements et fait sans contrainte de calendrier et... sans bobos.

Aujourd'hui, je rêve de mon prochain projet pour mai 2018 : le Continental Divide Trail aux USA, qui suit la ligne de partage des eaux du Mexique au Canada à travers le Nouveau Mexique, le Colorado, le Wyoming et le Montana. Une sorte de PCT sauvage, souvent dépourvu de chemins tracés, où chacun doit inventer sa route et dont le slogan est « la brutalité, j'aime » !

LES CHAUSSURES

Autre élément capital, les chaussures. L'expérience est sans appel : presque tous les marcheurs qui terminent le PCT portent des chaussures basses de type trail. Le poids et la rigidité de toutes les autres sont trop pénalisants sur une telle distance. Reste à trouver le modèle qui vous convient et potentiellement à y mettre une semelle interne faite sur mesure par un vrai podologue du sport : c'est cher et pas toujours facile à trouver, mais vous ne regretterez jamais cet investissement (les miennes ont survécu à 4 paires de chaussures). Goretex et Vibram sont des choix personnels. Quant à la fameuse « protection des chevilles » des chaussures hautes, m'est avis que sur un chemin aussi long, le poids n'en vaut pas la chandelle : au bout d'un mois, les chevilles sont bien assez musclées pour survivre à quelques pas de travers.

TENTES 4 SAISONS

SPÉCIALISTE DU MATÉRIEL DE BIVOUAC



Le meilleur entre vous et
les éléments



HILLEBERG
THE TENTMAKER

TEST SUR RENDEZ-VOUS
EN BRETAGNE !

contact@tentes4saisons.com · 02 98 96 53

WWW.TENTES4SAISONS.CO