

"Courir en vallée de Katmandou »
février-mars 2016
Aimée

Balisage de course avec Mira Rai

Si vous n'avez pas entendu parler de Mira Rai, ça ne saura tarder : elle a remporté les 80 kms de Chamonix en juin dernier, et a fini deuxième sur le circuit Sky Running championships en 2015 juste derrière Emelie Forsberg (vous savez, la copine de Kilian !). Je cours avec elle chaque fois que je viens au Népal, l'ayant rencontrée avant qu'elle ne s'impose internationalement. Elle sourit en permanence.



L'Equipe est venu faire un reportage (encore en préparation apparemment) sur elle pendant mon séjour, et Richard Bull, le « découvreur » de Mira, qui vit au Népal depuis de nombreuses années, a organisé une course pour dynamiser le tournage. Lizzy Hawker (qui a remporté de nombreuses fois l'UTMB) y était aussi. J'ai aidé à baliser les parcours--assez rigolo parce qu'un Népalais me suivait, sans que je le sache, et m'a rendu toutes les balises qu'il pensait que j'avais oubliées dans la forêt ! Grrr.

Malheureusement le jour de la course j'étais au fond de mon lit (on est facilement malade au Népal...).



Balisage créatif (vous voyez la balise orange ?)



Encore une balise drôlement placée...

Mon sentier préféré

Mon parcours préféré fait une quinzaine de kms, avec 650 m de D+ J'ai 800 m de bitume avant de me retrouver dans des champs. Après quelques kms, je suis dans une forêt nationale (Shivapuri, au nord de la vallée). On grimpe, on grimpe, sur des routes en terre, puis on tombe sur un chemin de rêve : chemin presque plat sur environ 4 km au milieu de pins. Le matin, les rayons de soleil traversent la forêt et c'est hallucinant de beauté. En plus, en février il fait 25 degrés en journée, alors la sortie du matin est autour de 15 degrés.

Si on veut, on rajoute une boucle qui passe par un chemin qui monte tout en haut de la crête pour arriver à un joli monastère. Quand on a de la chance, on voit la chaîne himalayenne au-dessus.

Le retour se fait par des villages dans des rizières et forêts de bambou, avec des temples à intervalle régulier.

C'est vraiment chouette parce que Katmandou est devenu un cauchemar urbain de pollution, bruit, construction, mais si on sait où aller, on peut faire des sorties de rêve.







Parfois le sentier est en fait le muret qui retient l'eau de la rizière—il faut courir léger pour ne pas tomber.

En pleine campagne on croise souvent des tout petits enfants en uniforme sur le chemin de l'école. Ils rejoignent des cars qui les emmènent en ville.



Une partie de ping-pong en attendant le ramassage scolaire ?

Autre sentier vraiment magique (découvert mon dernier jour)

Je ne le fais pas exprès mais c'était la troisième année d'affilée où le dernier jour de mon voyage correspondait à Shiva Ratri, l'anniversaire du dieu Shiva. La tradition veut que les enfants bloquent les routes et chemins avec des cordes et ne laissent passer les gens que moyennant un paiement. Comme il y a des enfants partout, et donc des blocus toutes les quelques centaines de mètres, vous imaginez la difficulté (sans parler du coût !) à parcourir un 15aine de km ce jour-là.



Le paysage est remarquablement beau et typique des moyennes montagnes népalaises :



et on retrouve, comme partout, les drapeaux de prière:





Oui, c'est parfois à ça que je ressemble en "mission" : heureusement que l'ethnie sur laquelle je travaille, les Rais, produit de très bons traileurs--entre autres Mira Rai, mais aussi Manikala Rai, qui vit près de Chamonix depuis deux ans et qui gagne beaucoup de courses en Europe.



Le temple Kopan qui marque le début et la fin de la sortie. Là c'est la fin, et notez que l'air commence déjà à s'embrumer avec la pollution du jour....

Rencontres animales

A part les enfants, on croise aussi beaucoup d'animaux en courant.



Chèvre dans une maison (les habitants étaient surpris que cela mérite une photo !)



J'ai pensé initialement que c'était une espèce de gros rat, mais non, c'est un chiot ! Ils deviennent bêtes et méchants en grandissant et il faut courir avec des pierres pour les chasser tous les quelques mètres.



Petit buffle. On ne mange pas de viande de bœuf, comme c'est un pays hindou et que la vache y est sacrée. A la place, les gens consomment beaucoup de buffle, qu'ils appellent "buff" (pour le parallèle avec "beef").



Petit veau : il est sacré et ne sera pas mangé. Il reçoit même tous les jours un « tika », le point sur le front qui le bénit.



Hérons dans les rizières.

Heureusement que je n'ai pas de photo de panthère à ajouter : il paraît qu'il y en a dans la forêt où je cours....

Religion

C'est un pays avec deux religions majeures (hindouisme et bouddhisme) mais on y pratique aussi l'animisme (on vénère les esprits de la nature). Il y a des temples partout, et surtout des drapeaux de prière.







Le monastère (bouddhique) en haut de la crête (650 m de grimpe) ; les petits bonzes jouant devant me font penser à « Tintin au Tibet ».



En sortant de la forêt on tombe sur un temple hindou.



Encore un temple hindou, un peu plus bas, dans les champs

Tremblement de terre

On voit pas mal de vestiges des deux énormes tremblements de terre en avril et mai dernier.



C'était une maison lors de mon passage l'an dernier...



Heureusement, la plupart n'ont pas été touchées



Maison dans la campagne avant d'arriver dans la forêt nationale



Une maison rurale typique.

Alors qu'en dites-vous : sortie collective ?!?!

Tous les trails au Népal sont répertoriés sur le site :

<http://trailrunningnepal.org/>

(contient aussi une rubrique de profils de traileurs népalais)