

REESEN

GR20, SANG, SUEUR ET LARMES (2/4)

« Tu ne seras jamais seul »

David Angel

La difficulté du GR20, qui traverse la Corse du nord au sud, réside plus dans sa technicité et sa dangerosité que dans le nombre de kilomètres parcourus. Mais la solidarité et l'entraide compensent largement les sacrifices demandés.

Le vent me fouette le visage. Il pleut. Je suis à 2.270 mètres d'altitude et me demande dans quoi je me suis encore lancé. Il doit être six heures et demie du matin, et je viens d'atteindre le col de Bocca alle Porte. Je me suis levé à quatre heures pour un départ 45 minutes plus tard, le temps de ranger ma tente et mon sac de couchage et de m'enfiler un petit déjeuner lyophilisé et un café soluble, pour mieux avaler les 650 mètres de dénivelé positif qui m'attendaient dès le départ.

Lundi 19 juillet. C'est à la lumière de ma lampe frontale que j'ai quitté le refuge de Manganu, le mieux équipé jusque-là, et le seul où j'ai pu prendre une douche chaude en quatre jours. Une longue journée m'attend : en effet, j'ai décidé hier soir de tripler l'étape aujourd'hui, ce qui doit me permettre de terminer la partie nord du GR20 en quatre jours.

Arrivé à Bocca alle Porte, point culminant de cette journée, j'ai une vue imprenable sur les lacs de Capi-tellu et Melo, joyaux du patrimoine naturel corse. Mais l'orage qui s'annonce, la fatigue après quatre jours d'efforts intenses et la technicité du parcours ne me laissent pas vraiment de répit. « Si je tombe, ils vont mettre une heure à me trouver », je me dis. Pendant mon ascension, l'obligatoire cortège des lampes frontales était loin derrière moi.

L'étape entre Manganu et Petra Piana est parmi les plus compliquées. Non seulement elle cumule un dénivelé positif de 830 mètres - au total, j'en ferai plus de 2.000 aujourd'hui -,

mais elle est surtout très technique et réserve quelques surprises sous forme de passages avec des chaînes.

C'est aussi là que réside la difficulté en termes de « mental » sur le GR20 : contrairement à d'autres sentiers de randonnée, il y a très peu de parties « roulantes » ici. Les passages où on peut dérouler le pied et laisser libre cours à ses pensées sont quasiment inexistantes. Il faut rester concentré à tout moment, regarder où on met les pieds. Souvent, le fait de lever la tête pour contempler les paysages sans s'arrêter est immédiatement puni d'une cheville tordue ou d'une chute.

Deux semaines avant ma « grande traversée », Lambert Santelli a battu le record : il a mis 30 heures et 25 minutes pour relier Calenzana à Conca.

« Tu le fais en combien de jours ? » C'est un peu la question obligatoire de toute conversation. En traversant un des derniers névés restants sur le parcours en plein mois de juillet, je me fais doubler par un autre randonneur. Lui essaye de faire l'entièreté du parcours en cinq jours. Avec son sac d'à peine cinq kilos (un tiers du poids du mien), il est beaucoup plus rapide que moi.

Il faut dire qu'il a de l'expérience : il me raconte qu'il a fait le Pacific Crest Trail, sentier de grande randonnée reliant le Mexique au Canada en longeant la côte ouest des États-Unis sur quelque 4.250 kilomètres. Il l'a fait en 104 jours.

J'ai du mal à le suivre, et après à peine un quart d'heure passé à dis-

cuter, je lâche l'affaire et lui souhaite bon courage pour la suite.

Chacun fait le GR20 à sa façon. Si la plupart le font en 12 à 16 jours, certains le tentent en huit ou neuf, d'autres en cinq, voire en trois ou quatre. Deux semaines avant ma « grande traversée », Lambert Santelli, coureur et restaurateur corse, a battu le record : il a mis 30 heures et 25 minutes pour relier Calenzana à Conca.

Au refuge de Petra Piana, que j'atteins après une descente éreintante de deux heures, je croise un des « pacers » de Santelli. Il s'agit là de coureurs qui accompagnent le recordman à tour de rôle, au nombre de cinq ou six la plupart du temps, pendant sa tentative de record. Ils lui portent son matériel, éclairent le chemin pendant la nuit, le motivent dans les moments difficiles.

« Le GR, je l'ai déjà fait en trois jours, moi », m'explique le « pacer »-gardien de refuge pendant

qu'il me prépare une assiette de charcuterie. J'ai besoin de prendre des forces pour les deux étapes qui m'attendent encore aujourd'hui. Surtout que j'ai prévu de prendre la variante dite « des crêtes » pour la prochaine étape, qui est certes un peu plus courte en termes de temps, mais aussi beaucoup plus difficile en termes de dénivelé et de technicité. « Mais dans ce cas, il ne faut prendre quasiment aucun matériel, et s'arrêter dormir aux trois endroits où il y a un accès à la route pour organiser son ravitaillement. »

Le GR20, c'est aussi toute une préparation. Physique, évidemment. Il faut s'entraîner, préparer son corps aux efforts qui l'attendent. Spoiler : peu importe le degré de préparation physique, rien ne préparera votre corps aux souffrances qui l'attendent. Organisationnelle, ensuite. Il faut choisir le moment de la traversée, prévoir la durée, le découpage

La tête dans les nuages : sur la partie nord du GR20, on évolue régulièrement à plus de 2.000 mètres d'altitude.



Souvent, le fait de
lever la tête pour
contempler les paysages
sans s'arrêter est
immédiatement puni
d'une cheville tordue ou
d'une chute.

des étapes, le matériel à emmener, la nourriture à prévoir. Il faut planifier le voyage en Corse, l'hébergement sur place avant et après le GR20, poser ses congés.

Matériel, aussi. On ne s'improvise pas randonneur ou randonneuse sur plusieurs jours en haute montagne. Il faut, en fonction de la saison ainsi que de la durée et de la manière dont on a choisi de traverser l'île, une tente assez légère pour ne pas inutilement s'encombrer, mais assez solide pour pouvoir survivre à des orages de montagne, un sac de couchage assez chaud pour résister au froid à des altitudes avoisinant les 2.000 mètres.

Je n'en suis qu'à mon deuxième jour et j'ai déjà l'impression d'avoir largement dépassé ce que je pensais être mes limites.

Des vêtements techniques qui permettent de faire face à des chaleurs extrêmes, mais aussi à des orages ou aux basses températures, même au mois de juillet, en haute montagne. Les chaussures, probablement l'élément le plus important du périple. Il faut trouver le bon compromis entre maintien et protection du pied et de la cheville, du matériel pouvant résister aux lames de rasoir que sont les rochers en granite de Corse, et des semelles assurant l'accroche même sur des dalles rocheuses mouillées en plein orage.

J'ai choisi des chaussures de course trail pour ma part. Elles ont l'avantage d'être plutôt légères, comparées à des chaussures de randonnée, ce qui représente un certain intérêt au vu de ce qui m'attend. Elles ont le désavantage de ne pas beaucoup

protéger le pied, et de ne pas du tout protéger les chevilles.

Le choix du matériel, et donc le poids du sac, mais aussi les équipements qu'on porte pour faire face aux aléas de la haute montagne influencent largement le temps que l'on met pour la traversée.

Samedi 17 juillet, 16 heures. La descente vers le refuge de Tighjettu est beaucoup plus longue que ce que je pensais. Je n'en suis qu'à mon deuxième jour et j'ai déjà l'impression d'avoir largement dépassé ce que je pensais être mes limites. Mes genoux sont douloureux, la plante de mes pieds brûle, mes jambes sont raides.

Ce matin, j'ai effectué la descente vers la station de ski d'Ascu Stagnu, où je suis arrivé vers 9 heures. C'est une des rares étapes où il y a un accès à la route, et donc à la civilisation. J'y ai mangé une omelette et bu un café avant de repartir à l'assaut du Monte Cinto, plus haute montagne de Corse avec ses 2.706 mètres.

En partant d'Ascu Stagnu, je suis tombé sur deux Belges que j'avais déjà croisés la veille, lors de ma première étape. Ils prévoient de faire le GR20 en six jours et sont un peu plus légers que moi. Je décide de faire l'étape avec eux. On m'a dit que c'était l'étape la plus dure, et je préfère ne pas la faire seul.

« De toute façon, sur le GR20, tu ne seras jamais seul », m'ont dit

les personnes qui l'avaient déjà fait quand je leur ai annoncé que j'allais le faire en solo. La décision de le faire de cette manière est tombée quelques semaines avant le périple seulement. Au final, c'est aussi un peu ce dont j'ai besoin, après quelques mois difficiles entre confinements, stress au boulot, rupture amoureuse et déménagement.

Je suppose que la difficulté du parcours et la beauté de la nature rendent les gens humbles.

Et pour de vrai, impossible d'être seul sur la traversée. Au-delà du défi physique et mental qu'il représente, le GR20 est surtout une expérience humaine incroyable. Je n'ai jamais vu autant de solidarité, de respect et de bienveillance qu'ici. Pas de jugements - enfin, sauf sur la fin, mais ça, j'y viendrai plus tard -, mais des mots d'encouragement et de l'entraide. Je suppose que la difficulté du parcours et la beauté de la nature rendent les gens humbles.

Sur le sentier, on se salue, se souhaite bon courage, échange quelques mots. Le soir, autour des refuges, assis autour des quelques rares tables,

on casse la croûte ensemble, discute les difficultés à venir, se renseigne sur le découpage des étapes prévu.

« Le voilà, le refuge ! » Mon compagnon de route belge montre quelque chose du doigt. J'ai du mal à apercevoir ce qu'il veut me montrer, mais finalement je le vois. Tighjettu, enfin !

Il est temps que j'arrive... je ne parviens presque plus à marcher. La montée vers le Monte Cinto a brûlé mes dernières réserves. Je me rends compte que je n'ai pas assez mangé les deux derniers jours et que j'en fais les frais. L'altitude fait le reste : pendant l'ascension, j'ai la tête qui tourne.

Pendant la descente qui suit, les muscles étant à bout de forces, ce sont forcément les articulations qui prennent cher - surtout les genoux. Le fait d'avoir couru dans la première partie de la descente n'a pas aidé. J'ai eu des soucis au genou gauche il y a quelques semaines, et jusqu'à mon départ j'ai régulièrement ressenti de la douleur lors de mes sorties de course à pied. Je sais qu'un grand nombre d'abandons sont liés à ce genre de douleurs. Ce foutu genou tiendra-t-il ?



PHOTOS : DAVID ANGEL