

CARNET DE ROUTE DES FOULEES DU YUNNAN 2007

La deuxième édition des « Foulées du Yunnan » vient de s'achever, les « caravaniers » ont rejoint la France, la nostalgie dans les yeux, signe marquant, les adieux se sont prolongés au terminal de Roissy après la récupération des bagages, pas de précipitation cette fois, seul la volonté de prolonger encore un peu des moments partagés par tous depuis le départ.

Petit retour en arrière : Nous sommes le 27 Octobre et le terminal 2 de Roissy est notre point de rendez-vous pour un voyage vers la Chine profonde.

Une équipe de passionnés de la course à pied composent le staff, des fondus d'Asie, de voyages, tous bénévoles suivent Jean-Claude Le Cornec dans ses rêves, partager aventures et découvertes, allier course et culture, mélanger sport et enrichissement personnel, courir autrement, partager, approcher des minorités dans des recoins inexplorés, tel est le credo de tous. Ils ont même des rêves d'autres continents.

Pas mal de visages connus parmi les participants des anciens des Foulées de la Soie, du Sri-Lanka et même du Marathon de Pékin.

Le cérémonial des bagages est comme à chaque fois incontournable et voyage en groupe exige calme et patience. Cette fois, grâce au savoir-faire dans l'aérien d'un membre du staff, nous avons pu enregistrer notre équipement en nous frayant un passage parmi les milliers de personnes en attente de vols en retard, voire annulés en raison d'un mouvement de grève. Nous ne volons pas avec notre compagnie nationale, mais tous en subissent les effets. Les bagages des coureurs sont bien au poids demandé, ainsi les valises pourront se remplir de souvenirs chinois.

2 heures de retard pour notre vol et enfin nous partons vers Shanghai que nous atteignons tôt le 28 octobre. Changement d'aéroport. Shanghai est une ville tentaculaire. Notre vol à destination de Kunming a lui aussi du retard, ici pas de grève, mais aucune explication ne nous a été donnée.

Une parfaite organisation « à la chinoise » et nous sommes invités à prendre un repas, puis nous pouvons nous reposer dans une chambre d'un hôtel proche en attente de notre vol.

En fin d'après midi, nous reprenons la route du ciel vers Kunming et c'est à plus de minuit que les coureurs peuvent aller se reposer après un court briefing. Le staff quant à lui entame ses nuits de sommeil courtes, les coureurs se reposent mais nous devons préparer la course.

1^{ère} étape : Prologue de la Forêt de Pierre à Shilin

La deuxième édition des Foulées du Yunnan débute ici avec l'accueil des premières minorités, dans un site touristique il est vrai, mais peu fréquenté par des tour operators autres que Chinois ; cet endroit est un lieu de villégiature pour les chinois. Le site est toujours aussi beau, et c'est par groupe de 5 coureurs que tous parcourent les quelques kilomètres de mise en jambe au milieu de ce paysage lunaire formé de rochers, d'origine karstique, pointant vers le ciel constituant ainsi une forêt de pierres unique et protégée.



Les jambes fourmillent, tous auraient voulu « lâcher les chevaux » sur la piste en pavés, mais ils auront le temps d' user leurs jambes au fil des jours.

Premier vrais repas chinois typique, sans couverts, avec des baguettes ; les participants semblent apprécier cette cuisine.



La caravane reprend sa route, direction Kunming pour la visite du temple Yuan Tong, prévue hier. En raison du retard de l'aérien, les coureurs pourront aujourd'hui flâner dans ce temple tranquille où les offrandes faites d'encens brûlé montent vers le ciel en laissant une odeur douce et apaisante, les tortues nagent dans de grands bassins et le gong des prières tintent doucement, une invitation au calme. Le staff quant à lui roule déjà vers Chuxiong où va se dérouler la première étape sportive. La montée des Yis décidera des premiers porteurs des maillots de couleurs.



2^{ème} étape : La montée des Yis - 15 km

Une étape où les 7.5 kilomètres de montée à plus de 2000 mètres d'altitude laissent déjà des traces physiques, où les premiers écarts se creusent par manque de souffle et au dénivelé impressionnant.

Une étape où les premières galères surviennent pour le staff, lors du balisage de la course, nous avons dû apprendre à nous servir d'un faux 4x4, forme du 4x4, moteur de 4x4, mais pas de 4 roues motrices ! Tout se copie paraît-il en Chine, mais nous ne attendions pas à cette copie, et le terrain étant boueux, quelques séances de poussettes ont eu lieu..

Les marcheurs partent du sommet, mais ne manquent rien de la splendeur de la montagne se libérant de ses nuages et de la traversée de villages typiques pour une arrivée au village de Tuer Chang où la cérémonie en présence des autorités locales se fait sur une minuscule place recouverte de longs brins d'herbes verte. Les coureurs ont pu s'étalonner et partager les maillots : le jaune pour le vainqueur, le rose à la meilleure féminine, le rouge du meilleur grimpeur, le vert du meilleur sprinter et le bleu au meilleur marcheur.





Quelques kilomètres en bus et un repas dans un restaurant sur une route sinueuse avec accueil de minorités au son de longues trompes Tibétaines, danses traditionnelles, et cérémonie du « Kempé » boire un alcool fort dans un récipient fait dans une corne de Yak, attention aux abus... La course est longue.

Un transfert en bus pour atteindre la ville de Dali dans un hôtel qui surplombe le lac Erhai Yu, c'est

dans ce lac que se pratique la pêche avec l'aide de cormorans au cou lacé pour qu'ils n'avalent pas le produit de la pêche.

Dali est une ville fortifiée entourée de remparts dominée des 3 pagodes de Santasi, dont la plus haute atteint 70 mètres.

Notre hôtel est une immense bâtisse dont le hall est un atrium de 5 étages, une peinture murale chinoise en couvre tout un mur en une gigantesque fresque colorée sur plusieurs dizaines de mètres carrés.

Dali est aussi l'occasion pour tous de se promener dans la vieille ville pavée, entourée de remparts, dans une atmosphère mélangée de boutiques regorgeant de tous produits, bars en bois où l'on sert le fameux thé au beurre de Yak, touristes chinois, mais aussi voyageurs recherchant ce que l'on peut trouver à Katmandou, la Zénitude ? Enfin, des montagnards venus ici pour des treks, en effet Dali est au pied des montagnes du Tibet, la fraîcheur nocturne en est le signe.

3^{ème} étape : La gorge des 2 pagodes - 7,5 km

Après une courte nuit pour le staff et une nuit plus reposante pour les coureurs, vient le moment de l'étape de « la Gorge des 2 pagodes », un petit apéritif de 7.5 kilomètres seulement. Le balisage du matin a été un grand moment pour les 3 membres du staff destiné au repérage à 6 heures du matin. La Gorge des 2 pagodes étaient recouverte d'un manteau de brume épaisse, les voix des paysans étaient étouffées, on n'y voyait pas à plus de 5 mètres, et seule la connaissance du terrain a pu nous permettre de placer les fanions que rechercheront du regard les coureurs. A ce moment nous espérons tous que la brume se lève.



Au détour d'un petit lac, dans des rizières, des silhouettes fantomatiques apparaissent, des paysannes lourdement chargées rejoignent les rizières, des buffles au naseaux fumants labourent une terre gorgée d'eau, et en un instant le soleil darde ses rayons, la brume se lève et devant nous se dresse la gorge monumentale. Il fallait être là ce matin pour goûter ses instants uniques, sans appareil photo, nous devons garder ces images gravées dans notre mémoire.

La course fut belle, permettant aux leaders de rester en tête des classements mais en échangeant les maillots, les vellétés se dévoilent, qui veut le maillot jaune du scratch, le rouge du grimpeur, le vert du sprinter ? Le maillot rose quant à lui semble bien ancré sur les épaules de Sylvie Mathis, comme celui de couleur bleue de la meilleure marcheuse Manuela Surdez.

A la cime, proche de la deuxième pagode, dans une humidité palpable due au torrent qui dévale la pente gorgée par les pluies, les coureurs retrouvent un petit lainage, que des sherpas ont courageusement monté au sommet ce matin avec l'eau potable nécessaire au ravitaillement. Christian, le médecin de la course, a lui aussi porté son sac de plus de 15 kilos tout au sommet sans assistance pour lui ! Dominique et Sophie ont elle-aussi été lestées des appareils de chronométrage !

Marche lente pour un retour au bas de la gorge pour les concurrents en raison d'un terrain rendu glissant,. Au cours de la descente Guillaume et Alex ont sacrifié à un rituel datant de leur première reconnaissance des lieux, un bain dans un gros trou d'eau bouillonnante... La température ? Environ 4°C... 2 concurrents courageux les ont imités, Chantal et Jean-Yves.

Après la cérémonie des maillots, une petite dégustation offerte par le village, où toute la caravane a sacrifié : des scolopendres d'eau frits. Pas mauvais !!!

Un repas local sur place, achat de miel pur auprès d'un paysan qui a vendu toute sa récolte avec les concurrents.

Dali verra ce soir un peu plus de coureurs déambuler dans ses rues.



4^{ème} étape Le Dragon de Jade - 16 km

1^{er} novembre, il faut prendre la route de Lijiang, un long transfert en bus dans des paysages escarpés, la montagne du Dragon de Jade se voile d'épais nuages, cette montagne magique que l'on peut voir à plus de 80 kilomètres par temps clair se dévoile à nos regards, pour le staff, pas de repas de midi, pas d'arrêts trop longs il faut vite aller baliser cette étape qui est le sommet des Foulées du Yunnan, à plus de 3000 mètres d'altitude, au-dessus le Dragon nous domine dans les nuages de ses 6000 mètres.



A une demi-heure du départ le 4x4 s'enlise, oui toujours le faux 4x4 ! Et il faut trouver une solution rapide pour pouvoir lancer la course, un minibus local passera très bien là où le 4x4 est planté.

La course est lancée et remake des jours précédents les positions sont bien établis chez les coureurs et marcheurs. 5 concurrents dominant l'étape et se partagent les premières positions, mais derrière les poursuivants attaquent, personne ne veut lâcher, les classements par catégories d'âges sont aussi importants que les beaux maillots.



La caravane est cette année d'un très bon niveau, très homogène, et très sportive. Des pénalités seront distribuées ce soir avant la remise des maillots, 5 coureurs involontairement ont coupé 200 à 300 mètres de piste, le premier se trompe et les autres suivent. Aucune incidence sur le classement n'est à craindre, d'ailleurs et ceci souligne le fair-play des coureurs, personne ne viendra se plaindre de ses pénalités.

Lijiang sera pour 4 nuits notre ville d'accueil, vieille ville constituée d'un dédale de ruelles étroites pavés, de petits cours d'eau où des bougies posées dans des fleurs de papiers sont lâchées au fil de l'eau en offrande.

Lijiang, avec cette mer de toits vernissés que l'on peut contempler si l'on se donne la peine d'escalader les ruelles toujours plus hautes.

Lijiang, avec sa place centrale où tous les soirs se réunissent les habitants pour des danses aux pas cadencés simples sur des musiques de flûtes traditionnelles, un air récurrent. Tous l'ont encore dans la tête.

Ici la minorité matriarcale Naxi est prédominante, pas de folklore à Lijiang, les femmes Naxi vivent en costumes de façon quotidienne.

Lijiang qui suit l'avancée de la Chine, Lijiang qui, il y a seulement une année, était le soir le théâtre d'un concert de chants prodigués par les serveuses des nombreux restaurants au bord de l'eau, un concert s'achevait et un autre lui donnait la réplique.

Aujourd'hui, la construction de plusieurs bars avec de la musique moderne forte, aux rayons lasers incessants, gâche un peu nos souvenirs. En revanche, à 23 heures, plus de bruit, les autorités y veillent et Lijiang se replonge dans un silence reposant.



5^{ème} étape la vallée de Chong Jiang - 16 km

La vallée de Chong Jiang sera l'étape du jour en ce 2 Novembre. Une course le long de rizières, traversant des villages, où des vieilles femmes Naxi récupèrent les bouteilles d'eau délaissées par les concurrents. Le staff veille à l'environnement ici, les bombes de peintures dont nous nous servons sont biodégradables, et la rubalise ainsi que les fanions sont systématiquement enlevés par nos soins après la course.



16 kilomètres sur des pavés et une arrivée en traversant un marché local où la viande est à l'air libre, les chiens attendant sous les étals une chute d'un morceau.

La zone de départ a donné lieu à des suées pour le staff, le village était envahie par une multitude de petits véhicules agricoles venus là pour vendre le produit de leurs récoltes. Il a fallu alors patience et forces gestes avant de pouvoir donner le départ sous le regard hilare de la police locale voyant gesticuler 2 membres du staff pour régler la circulation.

L'arrivée c'est faite au bord du fleuve Bleu Yang Tsé Kiang, après un repas là aussi des plus local et tellement savoureux.

Pas de changement dans les maillots, chacun défend le sien, et les arrivées sont à chaque fois un mano a mano entre Laurent Perrodon - maillot Jaune et Frédéric Lard - maillot rouge, suivi de près par notre Belge Jean-François Lenvain - maillot vert.

Sylvie Mathis - maillot rose apprécie cette couleur semble t'il, Manuela Surdez notre Suisse porte le maillot bleu de la leader des marcheurs. Marcheuse oui mais des plus rapides je puis vous l'assurer.



6^{ème} étape La vallée du Yang Tsé Kiang - 15 km

3 Novembre, et la course du Yang Tsé Kiang, 15 kilomètres difficiles, avec un toboggan de montées et descentes qui vont mettre à mal les organismes déjà bien entamés. Lors du repérage cette étape devait être un marathon, mais nous y avons renoncé en raison de la difficulté. Nous traverserons la vallée des Azalées, mais combien auront pu sentir cette odeur de fleurs ? Il fait frais ce matin et l'altitude est là, entre 2640 et 2860 mètres dans la brume et un soleil peu engageant.

Les visages à l'arrivée sont marqués, même



les marcheurs ont souffert, aller à la conquête des Azalées doit se mériter et le point de vue à l'arrivée où se laisse deviner le Fleuve bleu dans une immense vallée profonde en est la récompense.

Pas sûr que ce soir les concurrents traînent dans la vieille ville de Lijiang. Ou alors, si quand même, il faut remplir les valises de souvenirs, de vieux objets chinois, d'antiquités pas si vieilles que cela, de coussins colorés, de bijoux chamarrés, de thé noir du Yunnan aux vertus multiples en fonction de son choix. Je connais même une personne qui a ramené des vieilles fenêtres en bois de Lijiang.... Les valises seront pleines...



7^{ème} étape : Le semi-marathon du lac lashihai - 21.100 km

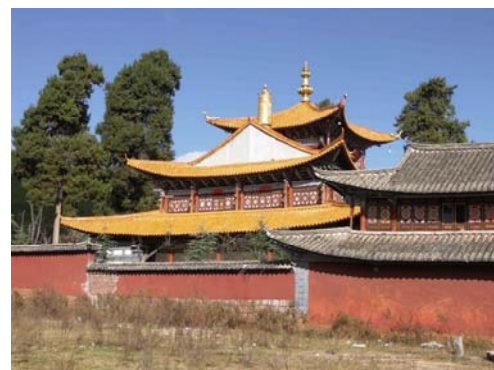


Ultime étape de cette deuxième édition des Foulées du Yunnan, le semi du lac Lashihai.

Surprise de nouveau lors du balisage de la course, malgré le GPS, malgré notre connaissance du terrain, on bute sur une énigme... Où est le pont en bois où les voitures ne passaient pas et que nous devons contourner pour assurer la sécurité de la course ? Disparu ! Une grande route en terre a été construite, la Chine avance à grand pas. Cocasse moment aussi quand les 3 maillots de couleurs ont été freinés par un troupeau de chèvres et de buffles non loin d'un Temple, que les coureurs et marcheurs ont pu traverser

grâce à l'autorisation du Vénérable Responsable de ce magnifique Temple bouddhiste.

La course est la course, nous avons eu une très belle bagarre, un semi dur entièrement plat, mais l'usure des jours est là, les organismes fatigués, le sommeil court, tout cela contribue à ce que tous soient heureux d'en avoir fini, les visages son rayonnants au passage de la ligne, mais aussi un peu déçu que ce soit déjà fini... Certains coureurs réclamaient des courses plus longues...A voir les visages le staff pense avoir pris les bonnes décisions, une course plus dure n'aurait servi à rien, si ce n'est les fatiguer plus, la course doit être un plaisir, doit rester un amusement,



la course est l'occasion de partager, de découvrir, et SDPO s'attache à ces valeurs.

Ceux qui le voulaient on pu monter de petits chevaux mongols pour des photos souvenirs à la demande des autorités locales présentes à chaque arrivée. Leur présence est importante, sans elles, aucune autorisation, et de fait pas de courses, nous avons pu ainsi organiser des courses en des lieux où il est très difficile d'aller, le Dragon de Jade est un endroit protégé par exemple et son accès est réglementé.

La soirée était consacrée à la remise des prix. Surprise du jour : en arrivant dans la maison typique chinoise, pour y préparer la cérémonie de clôture, nous constatons que tout l'espace est pris par des chinois venus se restaurer. Surbooking ? Propriétaire se servant de nos animations pour attirer du monde ? Non point de tout cela, en Chine le repas n'est pas un moment ludique comme pour nous, il est un passage obligatoire et l'on ne s'éternise jamais. Aussi à l'arrivée des concurrents toute la place était pour nous. Un feu au milieu de la cour, une chèvre cuisant à la broche, un repas très typique, et une remise des prix où tous les lauréats des différentes catégories ont reçu leur récompense et toute la caravane un souvenir des 2^{ème} Foulées du Yunnan.

Restait à boucler les bagages et les lumières se sont éteintes tard....

Il fallut se lever à 5 heures pour rejoindre l'aéroport de Lijiang, une brève escale à Kunming et un vol pour la mégapole de Shanghai.

Shanghai la lumineuse, ou Nanjing Lu Road en est le joyau, fastes des boutiques de luxes, fast-food où certains sont allés en cachette déguster des hamburgers, ou des hots-dogs !!!! Nanjing Lu Road et sa lumière, mais il suffit de s'écarter seulement d'une rue parallèle pour retrouver ruelles étroites, odeurs chinoises, marché local où l'on déguste des galettes de pain assaisonné de légumes verts, de gâteaux aux calories multiples, linges attachés entre les maisons, une Chine comme on l'aime.



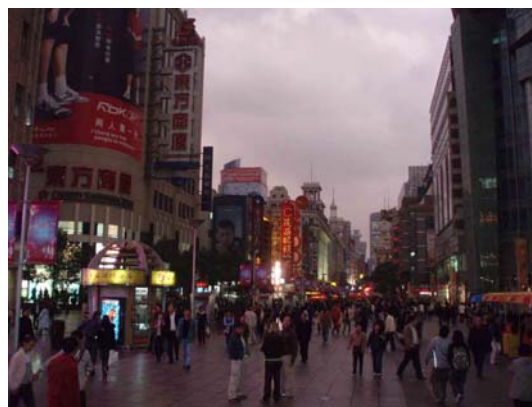
Balades sur le Bund, large trottoir longeant le fleuve Huangpu Jiang, sur l'autre rive les gratte-ciels se battent en duel, la Tour Oriental Pearl ressemblant à une seringue inversée n'est plus la plus haute, une tour de 492 mètres est en voie d'achèvement.

Sur le fleuve se côtoient vieilles jonques de pêcheurs, longues barges transportant dans la ville matériaux et vivres. Bateaux de lumières où l'on peut manger en découvrant sur une rive les plus hauts bâtiments de la Chine et les quartiers des affaires et de l'autre côté des bâtiments datant des années 20, symbole de constructions

massives, d'une architecture néo-classique rappelant la ville de New York. Enfin de gigantesques écrans posés sur des bateaux inondent notre regard de publicité tapageuse.

Nous n'aurons pas le temps de visiter le village de pêcheurs ! mais au fait le guide nous a dit sur Un ton péremptoire qu'à Shanghai il n'y avait pas de village de pêcheurs, la même réponse faite chaque année à la même question, les Chinois ne doivent pas avoir honte de leur passé, Shanghai est née dans ce village de pêcheurs... L'année prochaine nous poserons encore la question..

Déjà nous devons reprendre la route de l'aéroport de Pudong, à minuit nous devons nous envoler vers la France, laissant ici



beaucoup de nostalgie, pour certains c'était la première approche de la Chine, et même les plus blasés en repartent toujours avec un brin de regret.

Le repas Chinois (?) dans l'avion à peine avalé, et nous tentons de dormir, les coureurs rêvent sans doute de la Chine, et de ce qu'ils ont à raconter, montrer, à partager. Le staff est soulagé, tout c'est passé au mieux semble t'il, avec des coureurs et marcheurs très sympathiques. Accompagner ces concurrents a été un vrai plaisir pour l'équipe de SDPO. Avant l'atterrissage échange d'adresses, prévision de courses raids, et pour le staff, nouvelles destinations à trouver et à proposer.

La récupération des bagages à été fastidieuse, où est l'efficacité chinoise ? Moment ultime de partager des souvenirs du Yunnan, cette région de la Chine qui accueille 25 des minorités Chinoises, cette région aux noms évocateurs : « Royaume des plantes et des animaux, Jardin des fleurs divines, et Foyer des parfums ». Cette région du Sud de la Chine, qui a su préserver sa culture, ses traditions, son rythme de vie, un calme et une sérénité extrême. La maxime de SDPO prend au Yunnan tout son sens. *Si courir était notre seul but ...*

Tous se sont laissés envoûtés par le Pays au Sud des Nuages.

Photos : Staff SDPO

Textes : Corinne et Alex Zanieri