

SEUL

DANS LA NUIT POLAIRE

Édition: Jennifer Tremblay
Infographie: Chantal Landry
Correction: Odile Dallaserra
Crédit photographique:
© Stéphane Lévin sauf mentions
contraires dans le hors-texte

Catalogage avant publication de Bibliothèque et
Archives nationales du Québec et Bibliothèque et
Archives Canada

Lévin, Stéphane, auteur

Seul dans la nuit polaire / Stéphane Lévin.

3e édition.

Édition originale : Paris : Arthaud, 2003.

ISBN 978-2-7619-5161-6

1. Lévin, Stéphane, 1963- - Voyages - Arctique.
2. Expéditions scientifiques - Arctique. 3. Survie en
milieu sauvage - Arctique. 4. Explorateurs - France
- Biographies. I. Titre.

G635.L48A3 2018 919.8 C2018-941613-0

09-18

Imprimé au Canada

©2004, Arthaud
©2013, Nouvelles Éditions Loubatières
© 2018, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2018
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN (version papier) 978-2-7619-5161-6
ISBN (version numérique) 978-2-7619-5162-3

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:
MESSAGERIES ADP inc.
Téléphone: 450-640-1237
Internet: www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays:
INTERFORUM editis
Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:
INTERFORUM editis SUISSE
Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
Commandes:
Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:
INTERFORUM BENELUX S.A.
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de
crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion
SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du
Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada
de l'aide accordée à notre programme de
publication.

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada

Canada

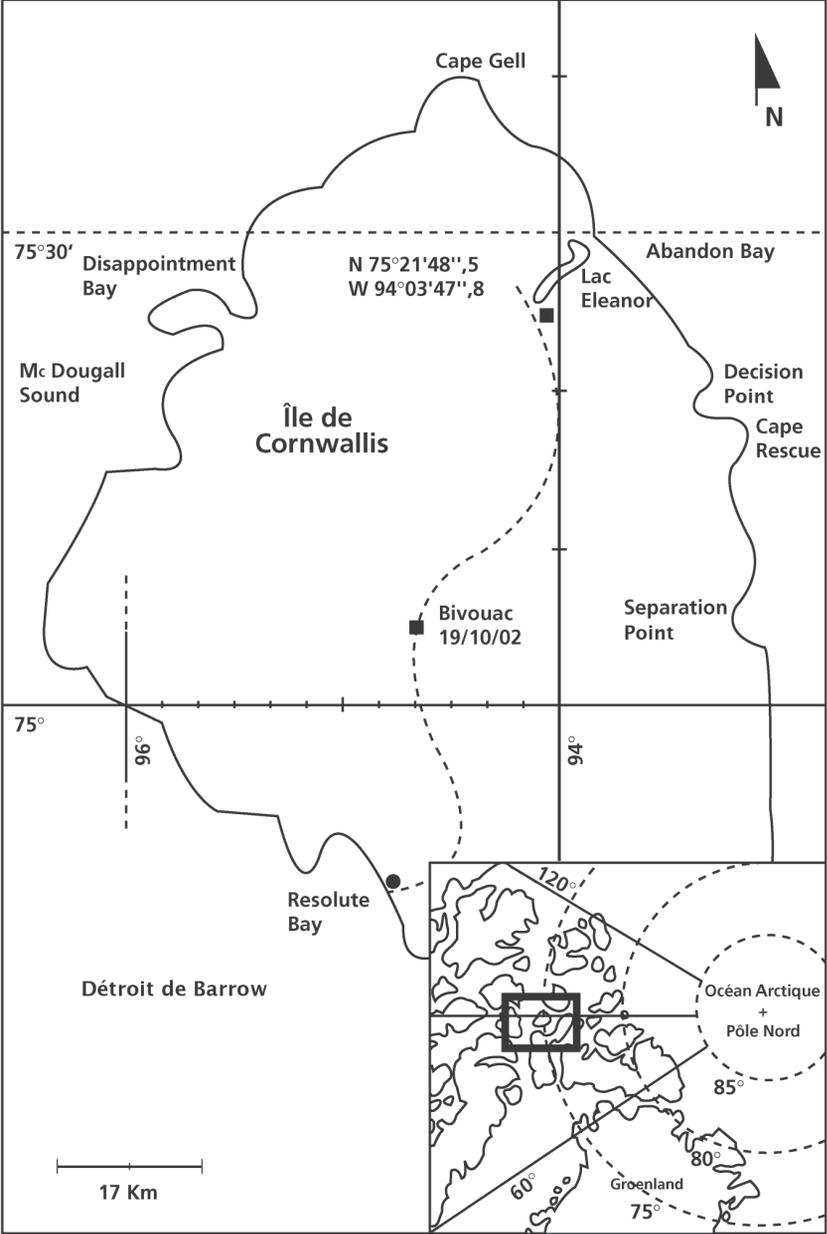
Nous reconnaissons l'aide financière du gouverne-
ment du Canada par l'entremise du Fonds du livre du
Canada pour nos activités d'édition.

STÉPHANE LÉVIN

SEUL
DANS LA NUIT POLAIRE



Une société de Québecor Média



J'ai écrit ce journal de bord à partir de 1500 pages
de notes rédigées au crayon et de dessins réalisés
à la lueur de bougies et de lampes tempête, parfois
à une température de -40 °C dans ma cabane...

*N'attends pas que les événements arrivent
comme tu le souhaites ; décide de vouloir
ce qui arrive et tu seras heureux.*

ÉPICTÈTE

*Je dédie ce livre à ceux qui rêvent...
à ceux qui croient en leurs rêves...
à ceux qui les transforment en réalité...*

Prologue

Pour la première fois depuis le début de l'expédition, je hurle ma souffrance. J'insulte la nature, je la somme de m'envoyer toute sa force et sa puissance parce que je ne partirai pas...

Et l'incroyable se réalise ce 5 janvier. Absolument impensable.

Stupéfiant ! À 14 h 30, il fait -33 °C. À 15 h 30, il fait -18 °C. En une heure, la température est remontée de 15 °C.

D'où vient cette bulle d'air « chaud » ? Je crois rêver. Mais les quatre thermomètres sont là pour le confirmer. Je fonce dehors.

Au sud, deux nuages lenticulaires, indices de fort vent en altitude, semblent glisser l'un sur l'autre...

Il me semble discerner au sud-ouest, dans le fond de la vallée, un front de poussière qui avance, comme une vague de poudre blanche, poussé par un souffle violent. J'ai l'impression que quelque chose de fort fait route vers la cabane... Je ne me trompe pas ! À deux kilomètres environ, l'onde arrive, et elle arrache des volutes de neige au versant de la montagne... Dans trois minutes, la charge de la brigade légère sera sur moi ! L'avant-garde soulève la couverture neigeuse du permafrost, nourrissant ce tourbillon qui dévale la

vallée et fonce sur Fort Eleanor. J'ai à peine le temps d'attraper ma veste et mon anémomètre.

Inquiet, le chien fait deux fois le tour de la cabane et se met à l'abri du mur est; la bourrasque me frappe à soixante kilomètres à l'heure. Je suis comme envahi... C'est génial, surtout à cet instant très précis où, en une demi-seconde, je passe du calme total à la gifle froide qui me bouscule, réponse mécanique de la nature au défi immatériel hurlé dans la nuit précédente...

Je me penche en avant pour résister à cette rafale d'un air presque tiède à -18 °C.

Le vent de sud forcit encore... Je ne peux pas perdre de temps car c'est celui qui pulse la neige dans la cabane... Se libérant péniblement de l'étreinte de la glace, les ailes blanches de mon éolienne commencent à tourner lentement... Elles semblent bridées, sans énergie, comme dans ces cauchemars pendant lesquels on s'épuise à essayer de courir désespérément avec des jambes de coton... Puis, soudainement relâchée par les derniers cristaux de glace surfondu, la voilure s'emballe, battant énergiquement l'air qui la nourrit. Incroyable renversement de situation. Il faut que j'en profite pour brancher rapidement la batterie sous l'éolienne au régime désormais productif. Pour atteindre la cordelette qui flotte cette fois au-dessus du toit, je bricole une perche de circonstance. Je déchausse le manche télescopique de la pelle à neige; puis je libère de ses écrous l'anse de portage de la lampe à essence, pour en faire un crochet satisfaisant. J'attache solidement l'ensemble et je pars à la « pêche ». Bousculé et plaqué contre le mur de neige par les rafales de quatre-vingts kilomètres à l'heure, j'essaie de crocheter la ganse qui s'agite dans l'obscurité. Après quelques essais infructueux, je ramène et bloque l'éolienne. Batterie montée, je peux désormais me calfeutrer dans la cabane déjà

colonisée par la neige. Je jette un dernier coup d'œil aux tourbillons violemment puisés par le blizzard qui ne mollit pas. Il fait vibrer ma fière éolienne enfin libérée...

Mais à 18 heures, les coups de boutoir sont encore plus agressifs sur Fort Eleanor. Des hurlements lugubres passent au travers de la porte et des matelas. Ces plaintes lancinantes et cadencées sont dignes de la meilleure bande-son du plus noir des films d'épouvante.

À 4 heures du matin, ce 6 janvier, ce n'est plus un blizzard, c'est une tempête. Les armatures de bois de la cabane se tordent, gémissent et m'apparaissent progressivement de plus en plus fragiles... Je ne peux évidemment pas dormir, concentré sur le moindre craquement de mon abri d'eau et de bois...

À 6 h 30, je ne résiste plus. Une curiosité viscérale me pousse à sortir me mettre dans l'ouragan. Je suis attiré par les mélopées inquiétantes des violents assauts de la tourmente. Ces vagues répétées contre son vaisseau sont les ondes séductrices des sirènes démoniaques qui appellent, vers leur dangereuse obscurité, le volontaire déjà naufragé...

La claque est violente ! Je dégage de quelques mètres en arrière. Le souffle coupé, je suis saisi par le froid et la vitesse impressionnante de l'air glacé. J'ai les yeux et le visage transpercés d'aiguilles de glace. Impossible de tenir. Je rentre immédiatement me mettre à l'abri. Je mets un masque néoprène et place mes grosses lunettes sur ma cagoule. Je referme au plus haut ma veste « grand froid » puis ajuste la lourde capuche renforcée par un arceau métallique à mémoire de forme.

À travers la lumière jaunâtre des verres antigivre, mes yeux écarquillés aux pupilles dilatées ne visualisent que des détails. J'ai l'impression que mon champ visuel est restreint ! Je n'entends que le sifflement du vent dans mes oreilles. Je

suis ballotté dans un monde irréel à la couleur fantasmagorique. Ma lampe éclaire l'anémomètre : cent deux kilomètres à l'heure ! Je me sens comme le pilote de chasse sévèrement secoué par de soudaines turbulences ou le plongeur happé par un dangereux ressac. Embarqué par les violentes bourrasques, je ne trouve pas mon équilibre : arc-bouté, pour résister à la puissance incroyable du vent, je découvre qu'une de mes cantines a disparu. Où est-elle passée ? Comment savoir, dans cette obscurité ? En longeant maladroitement la cabane sur ma droite, je découvre l'horreur. Les tripes tordues par la surprise. Mon mur ouest a été soufflé ! Il n'en reste presque rien, comme s'il avait été criblé de grenaille ou déchiqueté par l'explosion d'un obus de mortier. Même chose sur le mur sud, dont seuls quelques fragments tiennent encore. Le vent et ses projectiles de glace, car il ne s'agit plus de neige, ont tout simplement arraché ma construction ! Raclé, gratté, bombardé de billes de glace propulsées à plus de cent kilomètres à l'heure, mon bâti de neige n'a pas résisté. L'effet est surprenant : les blocs, pourtant solidement congelés, ont été ciselés en pointes fines et en lames dures... Il ne reste que des cubes évidés de leur cœur de neige plus souple.

Les faces soudées ne tiennent plus que par des joints curieusement épargnés.

J'en ai assez vu ! Après une manœuvre extrêmement délicate, je débranche la batterie. La grosse résistance électrique est brûlante et semble donc avoir correctement joué son rôle.

J'attrape dans la nuit un jerrican d'essence et m'extrais de cette tornade de neige. Les chiens ne sont même pas sortis... Le vent monte encore. Il doit atteindre cent vingt kilomètres à l'heure ou plus ! La cabane va-t-elle résister ? Le toit peut-il s'envoler ? Je dois tenir, tenir, tenir... Je sais que l'enfer est devant moi.

De l'équateur au pôle...

Né sur une plantation de café au Cameroun, pays magique d'Afrique où les gendarmes sont des oiseaux, les capitaines des poissons et les avocats des fruits, j'ai été très tôt marqué par un penchant pour l'aventure et un désir irrésistible de parcourir le monde.

Je vis ces merveilleuses premières années à l'école de la brousse avec ma mère, et goûte rapidement à l'autarcie, les « courses » vers Douala pour acheter les denrées de base ne se faisant que rarement...

Un potager fourni, des poules, des canards, des lapins et l'eau de pluie récupérée dans une citerne nous permettent de subvenir aux besoins élémentaires. Octroyé par mes parents, j'ai même « mon » lopin de cannes à sucre et quelques pieds de maïs. De temps en temps, je découpe en petits cubes une canne gorgée du breuvage tant convoité, avant de les mâcher et d'extraire des fibres blanchâtres le liquide sucré. Sur quelques braises, je fais parfois griller un épi de maïs, que j'améliore d'une noix de beurre qui crépite sur les grains presque brûlés.

Bâtie au cœur de la jungle, notre case est toutefois dégagée des arbres alentour, afin d'éviter que les fourmis et les

serpents ne se laissent tomber sur le toit, puis pénètrent à l'intérieur. Tous les soirs à la tombée de la nuit, mon père met en marche le groupe électrogène qui nous fournit la lumière.

Des pythons aux insectes géants, des singes hurleurs aux rats énormes, hantise de ma mère, c'est donc au contact d'une nature extrême que je fais mes premiers pas. Je revois mon père détourner régulièrement les magnans, ces fourmis noires très voraces qui, sorties de nulle part, se déplacent en épaisses colonnes : elles dévastent tout sur leur passage et disparaissent, avalées par la jungle. Mon père déverse, sur plus de cinquante mètres, un jerrican d'essence sur ces colonnes infernales affamées, afin d'y mettre le feu et de stopper leur avancée vers notre case. Je me souviens du jour où nous avons retrouvé les cartilages, presque lovés, d'un python qui n'avait pas eu le temps de se dérouler pour fuir.

Le magnan aurait pu passer par notre case et non par la grange où le reptile dormait ! L'odeur unique du café à peine brûlé sur les immenses grilloirs et celle de la jungle humide qui, en bordure d'une piste de latérite, se réveille aux cris de quelques singes joueurs, emplissent encore mes narines. De même, mon palais gardera jusqu'à la fin de mes jours le goût amer de la noix de kola, violette amande caoutchouteuse, que m'a un jour fait mâcher le sorcier du village...

Des longues inspections des caféiers magnifiquement rouges – je suis fièrement assis sur les genoux de mon père à bord de la Jeep – aux cabanes faites dans les lourds sacs de café en toile de jute empilés sous le hangar, ma jeune mémoire va imprimer à jamais les images fortes d'une enfance peu ordinaire. Mais c'est à cause des « études des enfants... » que cette époque prend fin et qu'un beau jour, je débarque du paquebot Mermoz sur les rivages du pays France. Je goûte alors au froid puis, ébahi, vois pour la première fois tomber de la neige...

Le scoutisme, des études de géologie et de biologie, une traversée du Sahara et des raids divers, les voyages tous azimuts, la mer et les bateaux, le sport et l'aventure vont susciter mon intérêt pour l'adaptation et la survie en milieux extrêmes : apprivoiser l'environnement, imaginer organisation, conservation et subsistance au plus proche de la nature, réagir aux imprévus...

Cette inclination à varier les pôles d'intérêt, à connaître un peu de choses sur tout, plutôt que tout sur une seule chose, à croire que rien n'est écrit, à suivre mes goûts plus que ma raison, va cristalliser des acquis sans jamais par ailleurs m'inciter à privilégier confort, prudence, aisance ou carrière – sinon, je ne serais jamais parti ! La soif de toujours apprendre en restant ouvert au monde m'a fait multiplier les expériences dans des domaines aussi divers que la géologie, l'océanographie, la gestion d'une société, le deltaplane et le parachutisme, l'enseignement de la plongée sous-marine, l'accompagnement de groupes à l'étranger, les repérages en solo en Amazonie ou dans le Grand Nord pour la création de produits touristiques et la direction de croisières de luxe et d'expéditions.

En juin 2001, négligeant la récupération physique après un raid de quatre cents kilomètres sur la banquise vers le pôle Nord magnétique – en vingt-huit jours et en autonomie complète –, je décide de me lancer très activement dans une autre aventure. En effet, si cette dernière expédition s'est déroulée durant la période de jour permanent, pendant laquelle le soleil tourne dans le ciel sans jamais se coucher, je voudrais cette fois-ci « ... voir disparaître les derniers rayons du soleil, vivre la nuit polaire et être là, au même endroit, pour voir apparaître le premier rayon de soleil... ».

C'est au départ de Resolute Bay, dans le Haut Arctique canadien, plus précisément dans ce nouvel État créé en 1999,

le Nunavut, « notre terre » en inuktitut (prononcer « inoukti-tout »), la langue des Inuits, que je veux réaliser en solitaire un hivernage de six mois... Sur ces terres gelées, je souhaite observer les cycles de l'eau, du vent, du soleil, tout en menant des recherches naturalistes, historiques, techniques, scientifiques et médico-physiologiques. Le cœur du projet est d'assister à un demi-cycle de rotation de la Terre autour du Soleil et de vivre les conséquences de l'inclinaison de l'axe de la Terre par rapport au plan de l'orbite terrestre, le plan de l'écliptique, sur l'ensoleillement et la température.

Mais c'est au-delà du cercle polaire que je veux voir la mer se figer petit à petit, devenir banquise qui va craquer, bouger, emprisonner les icebergs dérivants. Voir et ne plus voir...

Ma motivation est d'essayer de comprendre cette nature qui m'a déjà subjugué, l'interaction des merveilleux acteurs de notre environnement, et de revivre l'engouement des premiers explorateurs. Mais le plus important est de ramener non seulement des témoignages de cette expérience, mais aussi des résultats, aussi infimes soient-ils, « pour que cela serve à quelque chose... ». En effet, cette aventure peut présenter un incroyable terrain d'explorations et permettre d'aller plus avant dans la compréhension de certains phénomènes et mécanismes physiologiques liés à l'immersion d'un être humain en milieu extrême: isolement, autonomie complète, environnement hostile – températures pouvant atteindre -50 °C, deux mois de nuit totale, présence de l'ours blanc... Mais cette expédition pourrait également permettre de tester des vêtements et des matériels adaptés à la survie en conditions polaires. J'ai enfin envie de mieux appréhender, dans cette zone des quatre grands détroits – de Lancaster, de Barrow, du Prince Régent et du canal de Wellington, lieux mythiques liés à la recherche du passage du Nord-Ouest –, ce

qu'ont enduré Sir John Franklin (1786-1847), ses officiers et ses marins à bord des navires, le Terror et l'Erebus, disparus corps et biens...

En fait, je rêve tout simplement de vivre en solo une authentique aventure extrême d'exploration, et surtout de mettre mon insatiable curiosité au service de plusieurs disciplines lors d'une même expédition...

Ayant ainsi déterminé le principe du projet et les objectifs, il va me falloir trois longs mois de travail sur les cartes de navigation aériennes et marines pour définir l'organisation générale et la logistique de l'expédition. Ainsi, dans ma petite chambre au centre de Toulouse, sous l'œil bienveillant et tendre de ma grand-mère, est née sur le papier mon aventure polaire...

De capteurs en électrodes...

Août 2001 : après quatre mois de nuits blanches, de laisser aller physique, de journées décalées et sans sport, d'hygiène alimentaire inexistante, je réalise un bilan médical avec le docteur Dominique Rivière, médecin du sport, puis un test d'effort à la clinique des Cèdres de Cornebarrieu en présence de François Gazzano, physiologiste de l'effort. De cette rencontre va naître le premier protocole médical de l'aventure : extrêmement intéressée par le défi physique et physiologique que représente l'expédition, l'équipe décide d'apporter son complet soutien à ce défi. Elle met à ma disposition son plateau technique spécialisé et ses compétences professionnelles dans l'évaluation physiologique et le suivi médico-sportif d'athlètes de haut niveau. François, qui a fait ses études au Canada, est diplômé en sciences du sport de l'Université de Montréal et certifié par la Société canadienne de physiologie de l'exercice. Il mettra en place un protocole d'entraînement et de suivi physiologique. Je suis au plus bas de ma condition physique, ce qui est très intéressant car cela va nous permettre de donner un temps « zéro » à ma préparation et aux paramètres médico-physiologiques.

En attendant la première réunion de travail, je reprends des sessions de jogging, très légères... et retrouve des sensations oubliées. Je souffre, je dégouline, me sens lourd, gras, vulnérable : quatre-vingt-dix kilos, 26 % de masse grasse, une fréquence cardiaque élevée au réveil. Tous ces chiffres attestent que je suis loin de mon état de « forme ».

Mais, petit à petit, les douleurs vont disparaître, les muscles retrouver leurs fonctions, les différentes chaînes physiologiques s'activer. Simultanément, j'ai repris la musculation : le corps s'équilibre à nouveau, les haubans se tendent et libèrent des tensions malsaines accumulées pendant les mois d'inactivité.

Les contacts que je continue à prendre auprès des hôpitaux toulousains me font rencontrer le docteur Christian Bourbon, psychiatre, médecin du sport, spécialiste de la médecine du sommeil – et sportif accompli, amoureux de la montagne. Au cours de nos entretiens, il montre un intérêt grandissant pour l'aventure totale que je souhaite vivre. Il présente mon projet en septembre 2001, à Toulouse, lors de la réunion « Stress et environnement extrême » où sont réunis des spécialistes de l'Antarctique, des abysses, de l'espace...

Pour Christian Bourbon, mon aventure pourrait très bien être l'objet d'une attention particulière, tant certains paramètres se rapprochent des conditions d'isolement que vont rencontrer les passagers de la mission Mars... J'exulte, je me mets à rêver... Et si... et si... l'espace ! Après tout, pourquoi pas ? Nous convenons donc d'établir dans les meilleurs délais les protocoles à mettre en place et commençons par une séance de visualisation mentale dans les locaux du service de neurologie et d'explorations fonctionnelles du système nerveux de l'hôpital de Rangueil, à Toulouse. Christian Bourbon dirige la séance dans l'obscurité et le calme d'une chambre du Laboratoire du Sommeil. Les yeux fermés, cet

apprentissage a pour but une prise de conscience du corps par des états de relâchement et de contraction de parties dissociées (muscles du visage, épaules, bras, mains, doigts, jambes, cuisses, mollets...) et la maîtrise de la respiration abdominale. En atteignant un état de relâchement et de bien-être progressif, je peux ainsi aborder la visualisation mentale d'un objet, d'une situation et projeter des émotions positives sans pensées parasites. En les mémorisant, je vais ainsi me constituer un capital d'énergies qui me seront utiles au plus fort de la tempête, du froid, du stress et de la solitude.

L'objet de la maîtrise de cette technique est précis : le contrôle de soi par la visualisation mentale de tous les stress que je vais vivre, afin de les anticiper (grand froid, nuit polaire, ours, problèmes techniques...) et de prévoir déjà des réponses à ces stress et aux imprévus auxquels je serai confronté. Je pourrai ainsi réagir sans panique, tout en consommant le moins d'énergie possible.

La séance se termine par une réactivation et une remobilisation de la tonicité corporelle avant la réouverture des yeux.

Le docteur Bourbon est passionné, passionnant.

Son enthousiasme pour l'aventure et le lien qu'il a établi avec la mission Mars me remplissent d'énergie. Il m'enseigne également à commander, par un contrôle mental volontaire, une vasodilatation des vaisseaux de mes mains et de mes pieds afin de gérer des flux sanguins, donc de chaleur, dans mes extrémités – ce qui sera primordial par les grands froids que je vais devoir affronter. Très rapidement, au fil des séances, je développe cette capacité à me relâcher presque instantanément, à ressentir les effets concrets de l'action volontaire de l'esprit sur le corps.

Le bien-être et le calme s'estompent vite malgré tout après les séances. Je dois de nouveau me replonger dans le

feu de l'action car je n'ai pas encore de partenaire financier pour l'expédition... Et il me faut développer une énergie colossale pour promouvoir, communiquer et convaincre.

Le mercredi 10 octobre 2001 sera très fort en émotions.

Christian Bourbon me confirme que les conditions d'isolement, de solitude, d'obscurité, de stress et d'environnement hostile de longue durée dans lesquelles je vais me retrouver intéressent la prestigieuse Agence spatiale européenne (l'ESA) ! Elle a besoin d'études concernant le comportement psychique et vigile de l'individu lors de missions prolongées, et ce, dans le cadre des futures missions spatiales interplanétaires.

Pour répondre au souhait de l'ESA, Christian Bourbon me précise le contenu des différents protocoles qu'il souhaite mettre en œuvre. Le temps presse, et il compte donc recueillir au plus tôt des données-témoins pendant la préparation de l'expédition. Elles seront comparées aux résultats qui seront obtenus l'année prochaine, à la même période, durant la nuit polaire, puis à ceux que l'on enregistrera à mon retour.

Ces études concernent tout d'abord mon système veille-sommeil et sont, d'une part, basées sur des explorations électrophysiologiques réalisées lors de nuits – appelées « nuits basales » – à l'hôpital, au Laboratoire du Sommeil et, d'autre part, sur des agendas du sommeil, des tests d'évaluation sur la vigilance et des échelles de somnolence. Il sera effectivement très intéressant d'observer les variations de l'architecture de mon sommeil, les désynchronisations biologiques liées à la disparition progressive de la lumière, puis à l'obscurité permanente de la longue nuit polaire, et surtout leurs conséquences sur mon mental et ma forme générale...

S'ajoute à cette première étude une exploration médico-psychologique. Elle est fondée sur différents tests psycho-

techniques destinés à évaluer le tonus mental, la concentration, l'appréciation de l'anxiété, l'autoanalyse de l'humeur et l'évaluation de la dépression. Je dois également subir une batterie de tests psychomoteurs et répondre à de nombreux questionnaires de personnalité... Certains tests sont à effectuer tous les jours, d'autres une fois par semaine ou encore une fois par mois, et cela, durant dix-huit mois. Le programme de ce deuxième protocole devra être maintenu jusqu'à trois mois après mon retour.

Ce matin, premiers tests psychomoteurs : je m'impose un réveil physiologique et musculaire en allant courir vingt minutes au Jardin des Plantes. Je sais que dans cette préparation, tous les questionnaires, tous les tests me révèlent un peu plus ce que je suis, ce que je vaudrais... qu'ils vont évaluer en temps réel mes capacités intellectuelles, psychologiques, physiques ; je prends le risque d'y découvrir des choses et d'accepter mes limites... Les médecins vont me découper, m'ausculter, m'analyser, me scanner sous toutes les coutures...

Première nuit dans la chambre du Laboratoire du Sommeil. J'observe, regarde ce « caisson » sous tous ses angles... Le lit, les arrivées diverses pour les branchements électriques, les arrivées d'oxygène... Les caméras infrarouges qui vont m'épier toute la nuit. Ce soir, je me sens déjà plus cobaye que patient...

Je me fais expliquer le protocole et la pose des électrodes : six sur la tête, autant sur le thorax, les muscles oculaires, le menton, un électrocardiogramme, un électroencéphalogramme.

Tous ces branchements sont reliés à une console centrale, ou « holter encéphalographique », qui va enregistrer le moindre mouvement musculaire du visage et permettre d'analyser en quantité et en qualité cette nuit de sommeil et ses différents cycles : lent, profond, paradoxal...

Chez l'homme, comme chez la plupart des animaux d'ailleurs, le marqueur principal du temps est la lumière. Par la rétine, celle-ci va atteindre une petite glande hormonale située dans le cervelet, l'épiphyse. Avec d'autres structures cérébrales, l'hypothalamus et l'hypophyse, cette horloge interne va gouverner les grands rythmes biologiques principaux appelés circadiens – comme la température, le rythme cardiaque, l'activité motrice, mais aussi la vigilance et l'humeur, en liaison directe avec le rythme jour-nuit ou rythme nyctéméral.

En effet, lorsque le soleil se couche et que la nuit arrive, l'épiphyse sécrète un somnifère naturel, la mélatonine : la température du corps baisse, la tension artérielle, le tonus musculaire et l'activité cérébrale diminuent. Les cycles du sommeil peuvent commencer.

Avec le retour des flux lumineux matinaux, la sécrétion de la mélatonine cesse, puis des hormones sécrétées par les glandes surrénales réveillent l'organisme. Elles initient la remontée de la température, remettent le corps en route et le préparent à l'activité diurne, dans la joie et la bonne humeur... On sait, depuis Hippocrate, que tristesse, irritabilité, anxiété, mélancolie, troubles affectifs – voire épisodes dépressifs et même suicide – dépendent entre autres des rythmes saisonniers, donc des durées d'ensoleillement. Que va-t-il se passer, en ce qui me concerne, durant plus de trois mois sans soleil, plus de soixante jours dans l'obscurité totale, sans rythme jour-nuit, sans rythme social et sans le synchroniseur naturel qu'est la lumière ?

J'ai entre-temps revu François Gazzano qui a remarquablement travaillé sur ma préparation. Après avoir analysé mes objectifs, mon profil physiologique, bioénergétique et neuromusculaire, mes capacités fonctionnelles et mon expérience sportive, il a sélectionné et planifié les méthodes d'en-

entraînement et de récupération les mieux adaptées à la performance future.

Ayant exploité mes épreuves d'effort, il me remet un dossier complet sur la sélection des priorités des quatre prochains mois : c'est en fonction de toutes les mesures préliminaires de fréquence cardiaque, de poids, de taille, de composition corporelle, de pourcentage de masse grasse, d'aptitude aérobie, de consommation maximale d'oxygène (le $\dot{V}O_2$ max) qu'il établit mon programme de reprise de l'activité physique.

Séances et exercices adaptés à mes objectifs, fiches personnalisées de suivi vont me permettre d'exploiter au maximum mon temps d'entraînement en évitant les erreurs, sources de blessures, contre-performances et stagnation des résultats. Même si j'ai un an devant moi, l'expérience en termes de préparation de haut niveau me fait dire qu'il faut toujours compter sur les aléas et les arrêts qui pénalisent la programmation...

Je suis heureux de l'investissement de François à mes côtés. Les objectifs de cette première partie sont simples : amélioration de l'endurance en développant l'efficacité du système de transport de l'oxygène, augmentation du volume sanguin et du $\dot{V}O_2$ max, meilleure utilisation des graisses à l'effort, développement de la masse musculaire. Il faut également adapter progressivement les structures non musculaires (ligaments, tendons et os) au stress provoqué par un entraînement quotidien.

Les séances de jogging, ou encore les sessions de raquettes à neige et de courses en côtes ou en montagne, sont de durée et d'intensité précises, de trente minutes à plusieurs heures, trois à quatre fois par semaine. Les séances de musculation sont également parfaitement détaillées en nombre de répétitions et de séries pour chaque mouvement, selon la

dominante force ou puissance (squat complet, développé-couché, tractions, tirage haut, épaulé, step-up, soulevé de terre, lombaires, abdominaux...), et il en va de même pour les sessions de récupération et d'étirement.

Le plus dur, ce sont les séances de « portage lourd », c'est-à-dire les marches de deux à quatre heures avec un sac à dos chargé, au début à trente kilos, mais qui progressivement pèsera soixante-deux kilos, pour des entraînements de cinq à six heures, avant mon départ... Pour résister à de telles charges, j'utilise du matériel « spécial » : seul mon ami Robert Boursier, de Lowe Alpine, a pu m'équiper. Confectionné dans des matériaux ultra-résistants, étudié pour affronter à long terme les pires conditions et répondre aux critères très élevés du cahier des charges de l'armée, le sac à dos qu'il me fournit est un très gros porteur de grand volume principal, avec des poches latérales amovibles qui peuvent aussi être regroupées pour former un petit sac à dos.

Physiquement très pénibles, ces sessions sont aussi un véritable combat de l'esprit contre le corps qui souffre.

Les épaules sont meurtries malgré le grand confort du matériel.

Les pieds, le dos et les jambes se formatent peu à peu, mais voudraient bien s'arrêter... Ces épreuves sont d'autant plus importantes qu'elles jaugent aussi bien la capacité à souffrir physiquement à long terme que la volonté à se dépasser, à aller au bout, à ne pas s'écouter et à valider positivement le programme. Frôlant les limites de ces efforts supramaximaux, le corps avance machinalement sur les interminables pistes de montagne, pas après pas, comme aimanté par un but imaginaire alors que l'esprit se met en veille, peut-être pour se reposer et attendre d'être à son tour sollicité...

Puis, comme par un déclic programmé, l'esprit aiguillonne le corps lorsque celui-ci souffre, ralentit, criant à l'aide, perclus de courbatures et drogué par l'acide lactique qui l'immobilise progressivement comme un béton à prise rapide...

Mais comment prétendre partir affronter l'extrême sans s'être imposé les pires contraintes ? Comment prétendre courir un cent mètres en dix secondes en s'entraînant sur douze secondes, sous prétexte que l'on s'économise pour pouvoir tout donner le jour de la course ? Erreur fatale... Alors, qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige, des talwegs rocailleux de la vallée d'Ars aux rafraîchissantes pistes forestières de Cominac, la sueur brûlant mes yeux malgré un bandana déjà imbibé, ce goût de l'effort ne m'abandonne jamais... Je suis toujours récompensé par les plus belles vues que cette magnifique région du Couserans et de l'Ariège offre au randonneur solitaire. Du cap Bouirex au tue de la Coume, d'Ercé à Aulus-Bains, voilà quinze ans que j'arpente, depuis les granges prêtées par mes oncles et tantes, le pays des « oussaillés », les montreurs d'ours ! Curieuse coïncidence, dans quelques semaines, je serai sur le territoire d'un autre plantigrade, le roi de la banquise : l'ours blanc...

Je me conforme précisément au programme de haut volume d'entraînement de six à sept séances par semaine. Je confirme, encore une fois, que ces deux incroyables machines d'une complexité extrême que sont la tête et les jambes peuvent œuvrer ensemble vers un but ultime, l'une ou l'autre prenant le relais pour la survie de cette symbiose. Le défi est donc de partir en expédition dans les meilleures conditions physiologiques et neuromusculaires...

En clair, il me faut partir le plus « affûté » possible et le rester le plus longtemps possible...