

INTRODUCTION SOUS FORME DE BILAN

Les milliers de kilomètres du Continental Divide Trail aux USA sont bien plus qu'un exploit sportif : au-delà de paysages fantastiques vierges de présence humaine, le CDT et les cinq mois de marche sont l'occasion d'un voyage intérieur pour déchaîner la joie qui dort en chacun de nous.

Le CDT est présenté comme le grand frère sauvage du Pacific Crest Trail (PCT) : près de 4 000 km du Mexique au Canada en suivant la ligne de partage des eaux du continent américain à travers forêts domaniales, réserves naturelles et parcs nationaux. Beaucoup moins fréquenté que le PCT*, le CDT comporte des sections sans chemins et de multiples itinéraires possibles. C'est un parcours de montagnes et de déserts, le plus souvent au-dessus de 2 500 m et jusqu'à 4 350 m.

La sélection des modes de ravitaillement et leur emplacement, la navigation, le choix des variantes et la recherche des points d'eau présentent un défi pour lequel il convient d'être préparé : le CDT n'est pas un chemin de débutant et la plupart des marcheurs qui s'y engagent ont déjà une ou plusieurs longues marches à leur actif et sont adeptes de l'ultraléger qui seul permet de durer.

* voir l'ouvrage consacré au Pacific Crest Trail par l'auteur dans la même collection chez Jacques Flament Alternative Éditoriale : <https://www.jacquesflamentéditions.com/434-pacific-crest-trail/>

CONTINENTAL DIVIDE TRAIL

Ceci dit, la légende dépasse désormais la réalité : si le CDT a été un parcours sauvage il y a quelques années, lorsque seule une cinquantaine de fondus s'y lançaient, ce n'est plus tout à fait vrai : les efforts, à mon avis mal placés, de l'association CDTC pour baliser le parcours, le partage d'une partie du chemin avec le Colorado Trail, beaucoup plus apprivoisé, et le simple passage de près de 600 marcheurs par an rendent la navigation assez facile. Reste que les étapes comptent souvent plus de 150 km en autonomie, que la montagne peut être rude et que l'eau est rare.

Et d'abord pourquoi le faire ? La question est évidente, la réponse l'est moins. Défi d'un parcours de plus de 4 000 km dans des paysages grandioses ? Oui, sans doute, mais l'attrait principal du CDT réside pour moi en l'espace immense qu'offre l'Amérique et la possibilité d'y marcher des jours entiers sans rencontrer âme qui vive, ni d'y apercevoir la moindre trace humaine : pas de routes, pas de lignes électriques, pas de maisons à l'horizon. Cela permet d'y effectuer le voyage intérieur que cette durée et cette solitude autorisent, voire imposent. Ces étendues de nature vierge n'existent plus en Europe et cela justifie à mes yeux de se rendre aux USA.

Alors, PCT ou CDT, que choisir ? Pour un marcheur qui débute sur de très longs itinéraires, je pense que le PCT est plus indiqué car tout de même plus facile tout en étant fabuleusement beau.

Pour un marcheur confirmé... j'hésite, mais je crois que je conseillerai le CDT malgré quelques parties peu intéressantes qui gagnent à être sautées. En effet, pour ma part, le nombre plus réduit de marcheurs (1/10^e par rapport au PCT !) et l'aspect plus sauvage de l'itinéraire sont déterminants. Mais si ces arguments vous touchent, dépêchez-vous : le CDT est en train de connaître la même augmentation fulgurante de sa fréquentation que le PCT et d'ici quelques années, il y a fort à parier qu'il sera parcouru par des milliers de marcheurs.

INTRODUCTION

Ayant mis longtemps à me remettre d'un PCT parcouru d'une traite en 2016 alors que j'avais 62 ans, j'avais décidé dès l'origine de faire le CDT sur deux ans, en 2018 et 2019. Parti de la frontière mexicaine en direction du nord en 2018, j'ai dû inverser le sens de marche en 2019 à cause de l'abondance de la neige dans le Colorado cette année-là et me rendre à la frontière canadienne pour me diriger vers le sud.

Ce petit livre est avant tout une invitation au voyage : il y a très peu de Français sur le CDT alors qu'il s'agit de l'une des dernières grandes aventures accessibles sans guide et sans agence de voyage à tout marcheur confirmé. Le récit brut du vécu des étapes et le guide de préparation en fin d'ouvrage visent à vous donner l'envie de vous lancer dans l'aventure ainsi que les outils nécessaires pour le faire. Il s'agit de partager la magie du désert sous le regard de pierre d'un iguane vert, des oxydes éclatants du Colorado, de la marche dans le ciel le long de crêtes dentelées, épuisantes et magnifiques, des forêts profondes ou calcinées, des à-pics, des étendues de granit semées de lacs, des plaines d'altitude au calme de monastère, des tapis de fleurs, des vallées oubliées des hommes et de la gentillesse des Américains rencontrés.

Je voudrais surtout partager un état d'esprit car, pour moi, une telle marche n'est certainement pas la recherche d'un exploit sportif ou un défi à relever : ce serait rabaisser un révélateur de vie au rang d'adjuvant d'ego et passer à côté de la magie. Le CDT, c'est autre chose.

Le vécu d'une telle expérience est unique à chaque personne, évidemment, et je ne prétends pas à l'universalisme. Pour ma part, à 65 ans et après une opération au rein pour cancer début 2019, je reviens empreint d'un sentiment de sérénité, d'une joie tranquille peu différenciable du bonheur. C'est très largement grâce à ces marches longues que j'ai pu intérioriser des idées et des valeurs acquises ou pressenties au niveau intellectuel, mais qui restaient peu présentes dans mon vécu quotidien.

CONTINENTAL DIVIDE TRAIL

Certes la fin de la première moitié, en 2018, fut difficile en raison de la maladie et le début de la deuxième aussi, en 2019, à cause d'une préparation physique insuffisante et des conditions météo ; par ailleurs, il ne sert à rien de cacher que cinq mois d'efforts comportent des heures pénibles, des moments de souffrance. Mais j'ai compris que ce sont là des données qui nous sont imposées et que nous ne maîtrisons pas : il nous appartient par contre de gérer leur impact, de ne pas les laisser nous affecter, en particulier en les chargeant d'un contenu émotionnel négatif.

Nous sommes, nous devons être maîtres des émotions dont nous investissons les événements qui nous frappent. Maladie, âge, conditions extérieures ne sont qu'un cadre neutre dans lequel notre liberté, notre joie s'épanouissent pour peu que l'on choisisse de ne pas se laisser guider par les réponses socialement convenues que l'entourage nous impose par mimétisme. Qui se plaint de la nécessité de manger ou de dormir ? Alors, pourquoi se plaindre d'événements tout aussi inéluctables ? Bien sûr, certains faits sont plus pénibles que d'autres et la douleur a sa propre façon de s'imposer, mais nous sommes seuls maîtres de l'importance que nous allons accorder à ce qui nous arrive.

La marche au long cours, par sa lenteur, sa durée, la répétition infinie d'un geste simple, nous mène à une forme de méditation ambulante si on lui en laisse la chance. Se déploie alors en nous la réalisation que nous sommes libres, libres non au regard des contraintes extérieures, mais, plus important, face aux réponses que ces contraintes éveillent en nous.

Alors, tu ne râles jamais quand tu es trempé, crevé, malade ? Oh si... au début, par réflexe. Puis vient la réalisation que j'y suis par choix, que c'est une chance, que je peux arrêter à la prochaine étape si je veux. Ce qui m'est imposé n'atteint que mon corps et je décide, moi seul, de la façon dont je vais accepter tel ou tel événement. Alors non, j'en bave peut-être, mais je ne râle plus ; au pire, dans les moments difficiles, j'attends, j'attends que les

INTRODUCTION

choses se tassent, que la fatigue recule, que la pluie s'arrête car, n'est-ce-pas, après la pluie le beau temps. Dans notre monde toujours plus pressé, toujours plus rapide, nous avons oublié la valeur de la patience et c'est bien dommage car c'est un mode essentiel de l'acceptation du réel, et accepter le réel, par opposition à exiger la réalisation de nos envies, est une des clefs d'une vie sans stress. Le train a du retard ? Oui, c'est agaçant, peut-être dérangeant, mais vous croyez que se mettre dans tous ses états va le faire arriver plus vite ? Le seul vrai résultat est de vous gâcher la vie : vous allez attendre, autant attendre sereinement.

Si jamais je parviens à la sagesse, je pourrais certes éprouver la même joie sans quitter mon fauteuil : j'y travaille. Mais, en attendant, je n'ai trouvé que la marche au long cours pour induire ce sentiment de dépouillement, de libération et d'épanouissement : avec mes quelque 5 kg sur le dos et un peu de nourriture et d'eau, je n'ai besoin de rien, je ne suis distrait par rien tandis le battement des pas me répète que l'essentiel est déjà en nous et que tout supplément ne fera qu'attiser une soif de biens matériels auto alimentée, inextinguible et finalement source de frustration. Pas *toujours plus*, juste *mieux*.

Je marche seul autant que faire se peut car je trouve la compagnie des autres randonneurs dangereuse. Dangereuse car il est très difficile de ne pas se laisser entraîner à marcher autant qu'eux, aussi vite qu'eux, abandonnant ainsi son propre rythme naturel. Au lieu de jouir de la beauté des paysages, d'entrer dans sa méditation, on devient obnubilé par l'idée qu'untel est devant, untel derrière, que je le rattrape presque, et puis non, je ne vais pas m'arrêter parce que je suis suivi et que s'il me dépasse je ne vais plus pouvoir le re-dépasser... bref, les autres prennent dès lors une place injustifiée et parasite qui monopolise l'esprit à coups de banalités.

J'aime le silence du soir qui tombe, de la nuit qui murmure si doucement et que souligne le passage discret d'un animal, l'envol d'une chouette. L'esprit s'ouvre mieux au coucher du soleil,

CONTINENTAL DIVIDE TRAIL

quand la lassitude de la journée apaise le besoin d'agir et nous permet d'écouter, de percevoir, de deviner que nous sommes partie d'un tout qui nous dépasse et que c'est bien ainsi.

Même sans stimuli extérieurs, le temps n'est jamais pesant. L'esprit vagabonde, le plus souvent sans fil bien défini, un peu comme dans un rêve où un rien, un son, fera prendre la tangente à notre errance. Le souffle coordonné aux pas dans les montées – un pas expiration, un pas inspiration –, ralentit le rythme et le rend compatible avec une continuité qui finit par raréfier les arrêts, devenus des interludes nécessaires mais malvenus.

Sortir de sa torpeur au son d'un froissement de la tente et voir le museau d'un biche venue examiner cette forme inhabituelle, guetter un criquet, se perdre dans l'immensité des constellations révélée par l'absence de pollution lumineuse, sentir l'humidité qui tombe, voir le jour qui point... qu'est-il besoin d'accompagner ces émerveillements par des commentaires ineptes et cousus de banalités ? Si nous en avons besoin, c'est par peur, question que l'on entend d'ailleurs souvent : « Marcher seul, et vous n'avez pas peur ? » Derrière l'évidence d'un possible accident, c'est d'une autre peur qu'il s'agit en réalité, la peur de se retrouver face à soi-même sans le bruit rassurant d'un compagnon dont la fonction principale est de nous maintenir à la surface des choses, là où aucune question existentielle ne viendra perturber notre vide.

Mais justement, la marche, c'est aussi cette possibilité qui nous est offerte de crever la surface du quotidien pour plonger dans des ressentis inhabituels, dérangeants peut-être, mais qui nous laissent entrevoir une autre façon d'être au monde, une façon faite d'appartenance plutôt que d'appropriation, un mode de vie qui puise sa joie dans l'être plutôt que dans l'avoir. Dépouillé du superflu, noyé dans un tout immense et indifférent qui remet ma petite personne à sa place insignifiante, je peux plus facilement trouver mon propre centre, plus facilement réaliser qu'au tréfonds de moi, mon bonheur ne dépend que de moi-même.

INTRODUCTION

Toutefois, n'exagérons pas : parfois, une présence fait du bien, soit qu'une résurgence du monde d'avant la marche nous rende nostalgique, soit que par miracle l'on ait trouvé le compagnon idéal qui sait quand se taire, quand poser la question qui nous pousse dans nos retranchements, qui saura décortiquer nos explications pour en déloger les contradictions ou, plus simplement, qui saura écouter nos inquiétudes et se livrer à son tour dans un partage empathique. L'hôte de passage a cela de merveilleux que sa rencontre fugace et unique nous permet de libérer notre parole et d'exprimer des idées, des sentiments que nous ne voudrions pas nous voir renvoyés à la figure plus tard. Devant cet inconnu que nous ne reverrons jamais, nous pouvons être nous, sans fard et sans honte : qu'importe, il est fumée qui disparaît au vent.

Et puis, il y a ces moments de grâce, ces épiphanies qui nous illuminent sans prévenir au débouché d'un col grandiose ou devant une simple fleur, un vent dans les herbes. Instants magiques où nous sommes submergés par un sentiment de plénitude, une envie de hurler de joie parce que le monde est beau et que, sans pouvoir l'expliquer, nous y participons de tout notre être. Des secondes qui peuvent changer une vie en repoussant vers l'insignifiance les petits tracassés du quotidien face à l'immensité de la joie que nous avons trouvée au détour du chemin, mais qui est sans cesse à notre portée pourvu qu'on en ait conscience.

N'attendez pas : allez-y.

Mais attention : dix heures de marche par jour, c'est beaucoup. Le repos est indispensable pour durer ; il est attendu avec impatience, mais démange quelques heures plus tard. Car marcher devient l'état naturel du randonneur, nécessaire, indispensable au bonheur même si la marche au long cours mène, si on ne se défend pas, à l'épuisement, à la rupture, au dégoût du chemin.

La fatigue du soir seule rend l'arrêt souhaité. On peut alors profiter d'un calme apaisé que meublent les routines du camp à

CONTINENTAL DIVIDE TRAIL

établir, de la faim à satisfaire. Tout juste s'agit-il d'être attentif aux douleurs de dos qui dénotent un mauvais réglage du sac, aux douleurs de pieds et de genoux qui indiquent un problème de chaussures. Par contre, au bout de 6 à 8 semaines, une fatigue de fond peut s'installer, plus discrète, qui sape en sous-main. Si on la néglige, peu à peu tout devient difficile, chaque jour devient dur, le plaisir s'efface, le chemin se transforme en lutte où le seul but est d'avancer. La lassitude mentale, issue de la fatigue, apparaît alors et nous interroge sur le pourquoi de cette aventure. Renoncer ? Non, simplement s'imposer une halte tous les 8-10 jours, que l'on sente la fatigue ou pas.

Il faut se poser parfois pour laisser l'émerveillement du chemin reprendre le dessus. Et, encore une fois, faire preuve de patience, la simple patience des 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. 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.

Le bonheur n'est ni un dû ni un produit commercial : il est le résultat de choix – et tout choix est aussi un renoncement – et de beaucoup de travail sur soi-même. La marche peut devenir l'un des chemins qui y mène si on en décide ainsi.