

Résumé des Foulées de la Soie 2005

Introduction :

L'année de la France en Chine est le second volet des Années croisées France Chine organisée sur l'initiative des Présidents de la République des deux pays.

La France se présente maintenant à la Chine, en venant à sa rencontre dans un esprit de partage et de dialogue. Elle correspond aussi à l'esprit des Foulées de la Soie, cette course pédestre unique alliant subtilement sport, culture et découverte.

Envie de voyages, d'aventures, de rencontres, de montagnes, de désert... Les Foulées de la Soie offrent aux amoureux des grands espaces et aux sportifs un voyage d'une grande diversité à travers la Chine : une mosaïque ethnique, culturelle, humaine.

Cette 10^{ème} édition anniversaire se veut encore plus exceptionnelle que les précédentes, avec de nombreuses surprises imaginées par [Jean-Claude Le Cornec](#), l'organisateur.



Résumé de la course :

Le prologue :

Pékin, (Beijing en chinois), ville gigantesque, avec d'immenses gratte-ciel tendus vers le ciel, un trafic urbain dense et incessant, une circulation de folie où l'audace et la virtuosité priment sur la conduite, fini les vieux vélos d'antan, berlines et autres 4x4 ont pris place, les vélos qui circulent encore sont souvent motorisés! Le prix à payer pour un pays aux taux de croissance exponentiels. C'est aussi une ville aux contrastes extrêmes, buildings aux miroirs étincelants côtoyant vieux quartiers sombres et insalubres.

Et que dire de cette centaine de « Pékinois », faisant leur footing matinal, sous des trombes d'eau, sur la plus grande avenue commerciale, le Wang Fujung. L'accueil de Pékin pour les premières foulées de cette édition 2005 fut humide et mouillé.

« *Quelle douche ! Nous sommes bien réveillées maintenant...* » Lance amusée [Monique Barschel](#), marcheuse venue des Alpes suisses.

Les féminines représentent 40% de l'effectif des concurrents, ce qui est remarquable pour une course de ce type.



Xi'an, où partaient les caravanes de l'ancienne Route de la Soie, sera le départ de la première étape. Sans réelle difficulté, longue de 19 Kms, longeant rizières et meules de foin, la course traverse plusieurs petits hameaux, sous l'oeil intrigué des paysans et sous les regards amusés des enfants

« *J'ai souffert de la chaleur, mais la gentillesse de la population m'a redonné des forces...* » Confie [Martine Zappia](#), vétéran 3, venue avec son mari Jean-Claude.

« *Les enfants sont adorables, les gens si souriants... c'est une découverte pour moi...* » Poursuit [Isabelle Quint](#), de l'équipe des Dragons du Lac.

« *Superbe course, la traversée des petits villages ajoute une petite note de joie, tranchant avec les longues lignes droites interminables...* » Explique [Patrick Rossi](#), coureur venant des îles tahitiennes et qui endosse le premier Maillot Jaune.



Xi'an conserve de nombreux trésors de son passé, dont l'un des plus fantastique, la nécropole du 1^{er} Empereur **Qing Shihuangdi**, et ses 6000 statues de soldats en terre cuite, une visite inoubliable, comme la rencontre avec le vénérable paysan qui a découvert le site des fouilles.



Le contre-la-montre sur les hauts remparts de Xi'an, construits sous la dynastie Ming, est une épreuve spéciale, exigeante sur le plan physique et technique. Sur une courte distance de 8 Kms, on tape dans une zone de puissance aérobie élevée, et en même temps, on doit surveiller ses foulées, sur des pavés inégaux, qui martyrisent les jambes ! Certains coureurs, partis trop vite, ont « explosés » vers la fin. Qu'importe, une troupe de tambourineurs déclenche un raffut du diable, entraînant les concurrents dans une danse mémorable.



La Grande Mosquée musulmane, cet édifice qui est une des 4 plus grandes mosquées de Chine fût construite en 742, la grande Pagode de sept étages dite de l'Oie sauvage, vestiges d'un monastère bouddhiste du VIIème siècle, et aussi emblème de la ville. Cette fin de journée n'a pas manqué d'intérêt, avant l'envol vers une nouvelle destination.



Zhong Wei, dans la province de Ningxia, nous réserve un accueil digne d'un chef d'état. Fanfare, banderoles de bienvenue, danseuses, orchestre, dignitaires, presse, télévision, une foule curieuse et enthousiaste, rien ne manquait à la réception.

« *Je n'ai jamais vu ça encore sur une course, j'avais l'impression d'être un haut dignitaire...* » S'émerveille [Alain Abdesselam](#), venu de Corrèze, justement l'endroit favori du Président français.

La ronde en plein centre ville se compose de 3 boucles de 4.4 kms. Sur ce parcours plat, [Stéphane Legars](#) en profite pour rafler le Maillot vert du meilleur sprinter et l'étape par la même occasion.

« *Je suis parti vite, je visais le point Vert, j'ai poursuivi mon effort, un peu surpris d'être seul, et voilà, j'ai tenu jusqu'au bout...* » S'étonne t-il.

« *J'avais de bonnes sensations, le rythme était parfait, une bonne course...* » Estime [France Marie Fourdinier](#), l'haubourdinoise, en tête du classement féminin. Beaucoup de concurrents finissent avec des enfants aux mains, transformant la fin de la course en fête, dans une ambiance bon enfant et extrêmement joyeuse.

« *Quel bonheur, j'avais pleins d'enfants autour de moi, ils riaient, ils criaient leurs joies...* » Raconte avec émotion [Mélanie Lacombe](#), la plus jeune des coureuses.

« *J'étais avec une jeune chinoise, voyant qu'elle peinait, j'ai ralenti mon allure, je lui ai pris la main et nous avons fini ensemble...* » Indique [Gilbert Chesnay](#), parisien et prof de judo.

Séance d'autographes, dédicaces des maillots de course, une aubaine pour les jeunes chinois et chinoises ravis.



Zhongwei est une petite bourgade avec une immense Pagode au centre, où convergent les rues principales ; le klaxon incessant des voitures contraste avec le calme de la ville ; le soir, on peut déguster d'excellents petits plats sur le marché de nuit.

Voir où les dunes de sable rencontrent la rivière et les champs cultivés, marcher le long du superbe couloir de verdure entre l'eau et le sable, le site de **Shapotou**, proche du désert de Gobi, a du charme, la course peut-être un peu moins pour les concurrents. « La mer de sable » et la brûlante chaleur s'annoncent redoutable. Pour ceux qui n'ont jamais escaladé une dune, les 18 Kms se révèlent difficiles, pénibles et exténuants ; les appuis sont instables, fuyants, mouvants, le sable s'infiltrant dans les chaussures, au bout d'un moment, vous traînez 200 gr de lest à chaque pied.

Marine Morand, jeune interne en médecine, remporte cette étape. « *Je ne vais pas vite, je cours à mon rythme, c'est ma première course sur du sable, et je dois dire que j'adore cette sensation... Une victoire et un podium, que demander de plus...* »

« *Je n'ai jamais escaladé une dune, sauf en 4x4 ! Finalement, je me suis bien amusée, accompagnée par mes copines de marche...* » Sourit **Véronique Saint-Blancat**, une autre habitante des îles Tahiti, avec Pierre, son mari qui termine second.



Deux magnifiques dragons multicolores accueillent les concurrents pour la plus longue étape. Le semi de 21.5 Kms, proche du désert de **Teng Geli**, ne ménage par les concurrents. La chaleur étouffante et la longueur du parcours mettent les organismes à rude épreuve.

« *Buvez, couvrez-vous, évitez la déshydratation...* » Martèle avec insistance le Dr **Christian Noël**, baroudeur et médecin en chef du Paris Dakar. La solidarité entre participants a permis à tous de rallier sans casse l'arrivée, les uns aidant les autres à tenir le coup.



La journée de repos est bienvenue, permettant de bien récupérer des efforts intenses des deux étapes précédentes. Un transfert en car, une nuit dans un train, une promenade sur le Fleuve Jaune, la visite du fabuleux Temple des 108 pagodes à flanc de montagne, et voilà la caravane dans un nouvel endroit.



Les spécialistes des courses de montagne se réjouissent à l'avance des prochaines étapes. Situé au Nord-est des montagnes tibétaines, la province du **Qinghai** est composé aux 2/3 par des minorités ethniques, Mongols, Huns, Tibétains, Kazakhs, dont la capitale est **Xining**.



Le dénivelé est de 2200m à 2750m, tout au long des parcours de 12 puis 17 Kms. Les villageois curieux et les enfants amusés se pressent le long de la route, encourageant les coureurs, leur offrant des bouquets de fleurs sauvages. Leur gentillesse n'a pas laissé insensible les coureurs.

« Ils sont beaux et très généreux... A mi-course, j'ai beaucoup pleuré et ce jusqu'à l'arrivée et même après. Ils nous encourageaient et leurs sourires me touchaient au plus profond de moi... je n'arrivais plus à courir... Peu importe j'ai pris le temps de serrer et d'embrasser les enfants sur cette route... » Se souvient encore toute remuée, [Maria Charton](#), qui court pour une association d'autiste.

Courir tout en se mobilisant pour une cause, ce que fait aussi un sympathique bande de jeunes pour un ami atteint d'une maladie rare. La SEP (**Sclérose En Plaques**) à laquelle s'ajoutent des symptômes de la MFM (**MyoFasciite à Macrophages**). L'équipe porte d'ailleurs le prénom de **Thierry** en son honneur.

« Ces gens sont extraordinaires, ils sont peut-être pauvres, mais quelle générosité dans le coeur, une leçon d'humilité pour nous... » Note [Jean-Luc Boiteux](#), médecin de profession à Gy.

Une de ces rencontres magiques qui, à elle seule, justifie tout le voyage! Chants et danses projettent ensuite les concurrents dans un autre monde !



Le monastère de **Kumbum** est l'un des 6 plus importants de Chine, il date du début du 15^{ème} siècle. Au centre se trouve une grande statue de Bouddha, on parcourt en spirale les cinq niveaux garnis de 73 chapelles qui abritent des statues et fresques représentant les divinités et maîtres de la religion bouddhiste.



La Ronde de **Tsong Kapa**, (le bouddhisme tibétain fut réformé par Tsong Kapa, dont l'ordre religieux, les " Bonnets Jaunes ", est un des plus importants), de 16 Kms emprunte le chemin de Prières des pèlerins et des moines, 3 tours pénibles et épuisants qui ressemblent autant à des chemins de croix pour certains. Après un départ plutôt tranquille contournant un grand lac calme dans les sous-bois, très vite les coureurs atteignent l'entrée du monastère. La ronde est un chemin étroit, gondolé, abrupt et cahoteux, bordé par des drapeaux, des sutras, des foulards de soie multicolores. Au plus haut de la ronde, une très belle vue plongeante sur le monastère et ses toits dorés, les concurrents croisent souvent sur le sentier des pénitents tibétains allongés dans leurs prières.

« *J'ai eu les jambes tétanisées par la descente... j'ai marché pendant un long moment...* » résume **Martial Herrgott**, franc-comtois venu avec toute une équipe d'amis.

« *Le 3^{ème} tour était un calvaire... je n'en pouvais plus...* » Soupire **Marielle Collombat**, complètement exténuée par la dureté de la course.



La côte du Petit Dragon, une étape de 15 Kms, n'est pas dédiée à Bruce Lee, surnommé ainsi par ses fans. Quoique, le courage et la vaillance démontrés par les concurrents aient été appréciés par la star de cinéma. La montée serpente la montagne pendant 7.5 Kms, culminant à 2772 m, ensuite une longue descente toute aussi raide vers l'arrivée. La pente avoisine 10%.

Les traits creusés des coureurs marquent l'intensité de la course, les bouches béantes à la recherche d'un air raréfié.



« C'est magnifique, quelle vue, on en vient à oublier la douleur... » Commente [Eric Lucien](#), sympathique coureur suisse.

« Ces lumières sont incroyables, cette vue sur la ville, 500m plus bas, ces collines verdoyantes, le paysage change sans cesse de couleurs... » Renchérit [Annie Aillet](#), enthousiaste et émerveillée.

Vaillants aussi sont les jeunes coureurs chinois et chinoises, comme ils l'ont prouvé pour toutes les courses.

Le podium est dressé à l'intérieur du magnifique monastère taoïste de **Beishan**, à flanc de falaise, véritable cathédrale de pierre abritant des milliers de reliefs et sculptures dans un décor naturel magnifique.



Il faut maintenant préserver ses dernières forces pour la dernière épreuve, celle des « **braves** » !



« Si vous ne l'avez pas vu, vous n'avez pas vu la Chine. »

Un vieux proverbe va encore plus loin en assurant que l'on n'est point homme tant que l'on n'a pas atteint **la Grande Muraille**, ni héros tant que l'on n'a pas foulé son chemin de ronde!

Alors, les concurrents ne veulent manquer cela pour rien au monde.

Le seul monument humain visible de la Lune, conte ou vérité, en tout cas, cette colossale construction ne laisse personne indifférent.

La Grande Muraille est un symbole de l'unification de la Chine de 221 à 206 av.J.C. L'objectif était de lutter contre les invasions des barbares du nord.

Très bien conçue, elle se présente sous la forme de créneaux de 2 m de haut en plus du mur, et à intervalles réguliers se dressent des tours de guet.

Elle suit le tracé tourmenté de la région, ce qui lui donne l'aspect d'un long dragon ondulant de près de... 6400 Kms !



Ceux qui pensaient que les 3 Kms sur la Muraille serait une promenade de santé, ont vite déchanté !

C'est plutôt, un parcours du combattant, vu les milliers de marches de hauteur inégale à monter et à descendre tout en essayant de garder son équilibre.

« Courir sur ces pierres mythiques où se sont déroulées tant de batailles... c'est tout simplement incroyable... »
[Clément Fryer](#), le rouennais de 21 ans n'en revient toujours pas.

« Quand je vais raconter ça à mes élèves... » Avance [Betty Auguin](#), charmante institutrice nantaise.

« Un grand moment dans ma carrière sportive... » Assure [Pierre Gheung](#), médecin près d'Annecy.



Bravo, vous êtes maintenant des **HEROS**... !



Conclusion :

Aux grands sentiments de satisfaction et d'accomplissement se mêlent aussi la tristesse de la fin d'une aventure commune extraordinaire, la fin d'un... rêve.

« Je ne retiens que le meilleur, les regards remplis de lumière et de joie des enfants... » Conclut [André Brochain](#), vieille pointe, venue avec sa femme Marie-Claire.





LES FOULEES DE LA SOIE 2005

Rédaction et Photos : Jean-Pierre Hobatho

