

Florian Gomet

La Marche Sans Faim

360 km de randonnée sans manger au Canada

EDITIONS
OMAEL MAYOR

Regardez la forêt qui se cache derrière l'arbre

La Marche Sans Faim

360 km de randonnée sans manger au Canada

La Marche Sans Faim

360 km de randonnée sans manger au Canada

Préface

On nous fait croire qu'il faut être fou pour partir à l'aventure. Mais quand on a qu'une vie, il faut être fou pour ne jamais l'avoir fait. C'est bien plus qu'un défi personnel, c'est un test qui met à l'épreuve l'alignement de la volonté, des émotions et du corps avec l'environnement dans lequel on se retrouve plongé. Plus on est aligné, plus on va loin avec moins d'effort, plus facilement on s'adapte, plus on découvre la résilience de l'âme, plus on redécouvre ce qui compte vraiment.

Nous nous sommes tellement assujettis à des besoins inutiles que nous éprouvons des difficultés à trouver l'émerveillement en nous-même et en ce que nous sommes capables d'accomplir. Et pourtant, ce désir d'aventures est en nous tous, il ne demande qu'à être assouvi. Et il y a mille manières de le faire.

Florian, lui, a décidé de repousser les limites de ce qu'on pensait être possible en revisitant la manière d'explorer le Grand Nord canadien. Il est parti en randonnée, dans un des derniers endroits au monde où il existe encore des grands prédateurs sauvages, sans armes, quasiment pieds nus, et... sans manger !

Le jeûne, en lui-même, est déjà un acte de bravoure (ou de folie) pour beaucoup, même dans le confort d'un centre spécialisé. Alors en marchant toute la journée, au gré du climat et de la Nature ! Et pourtant, nombre de nos ancêtres ont traversé les âges dans des conditions vraisemblablement bien pires. Ce sont ces gènes de résilience dont on a hérité, nous, *Homo Sapiens Sapiens*, qui nous permettraient de survivre si, par malheur, notre folie moderne venait à réduire à néant nos conditions de vie actuelles.

La Marche Sans Faim est un témoignage vibrant des immenses ressources que le corps met à disposition quand l'esprit lui fait tout simplement confiance. Avec l'aide notable de la respiration, qui dans certaines traditions est considérée comme la première et la plus importante des nourritures. Avant même la nourriture physique. Et à raison.

Le jeûne est la technique de guérison la plus simple, bon marché et efficace. Il a longtemps été relégué à des pratiques religieuses ou ascétiques, puis, peu à peu tombé aux oubliettes, du moins en Europe, à mesure que les hommes se sont affranchis de certains dogmes (pour mieux en adopter d'autres). Au-delà de la guérison, le jeûne est une pratique saine à adopter régulièrement dans sa vie, pour remettre le système à zéro et lui permettre de « souffler » un peu. En particulier dans le contexte d'un moment unique dans l'histoire des Hommes où nous mourrons d'être *trop* « nourris ». Des aliments de plus en plus transformés, de plus en plus empoisonnés, de plus en plus riches, mais de moins en moins « naturels », de moins en moins vivants, nous gavent, nous encrassent, nous dégradent physiquement, mentalement, et même, (épi)génétiqument.

Si Florian a pu jeûner dans le Grand Nord en marchant plusieurs dizaines de kilomètres par jour, nous n'avons aucune raison de ne pas incorporer cette pratique dans notre vie de tous les jours, au moins pour nous prouver que cela est possible, sinon bénéfique. Même un seul jour par semaine, ce qui reviendrait à 52 par an ! Ce livre nous invite aussi au voyage, au risque (calculé) de séjourner dans des endroits a priori hostiles à l'Homme... A y réfléchir, c'est tout de même étrange que nous en soyons venus à considérer cette Nature, dont nous somme issus, « hostile » à la vie humaine. Sûrement que dans ce moment d'égarement, nous projetons notre agressivité sur la Nature qui nous a pourtant rendus possibles. Peut-être que grâce à Florian, nous commenceront à nous réconcilier avec elle, et à nous rappeler que nous faisons partie d'elle.

Il y a ceux qui rêvent d'aventures, et il y a ceux qui réalisent leur rêve d'aventures. Nul besoin de traverser les monts Mackenzie pour se découvrir soi-même, mais s'il faut aller jusque-là,

pourquoi hésiter ? Et si partir à l'aventure consistait en premier lieu à oser penser qu'on *peut*, au lieu rêver à ce que l'on aimerait pouvoir faire ? Le secret pour avancer c'est de commencer écrivait Mark Twain. Que ce livre soit une inspiration pour nous tous à sortir des sentiers battus, à nous libérer de nos pensées limitantes, à embrasser notre plein potentiel et à nous ramener à l'essentiel.

Miguel Barthéléry,
PhD en médecine moléculaire, naturopathe, instructeur Wim Hof,
énergéticien.

Préambule

En 2016, au cours d'une expédition que j'ai baptisée *America Extrema*¹, je suis devenu le premier homme à franchir, en solitaire et sans moyen motorisé, les monts Mackenzie au Canada en période hivernale. C'est là-bas, au cœur de ces montagnes, que l'idée m'est venue d'y retourner un jour pour une traversée estivale mais sans manger. En réalisant cette marche le long de la Canol Heritage Trail en jeûnant, j'espère attirer l'attention de mes concitoyens sur les bienfaits du jeûne et les formidables capacités du corps humain que recèle chaque individu, dès lors qu'il n'est pas affaibli par une hygiène de vie inadaptée.

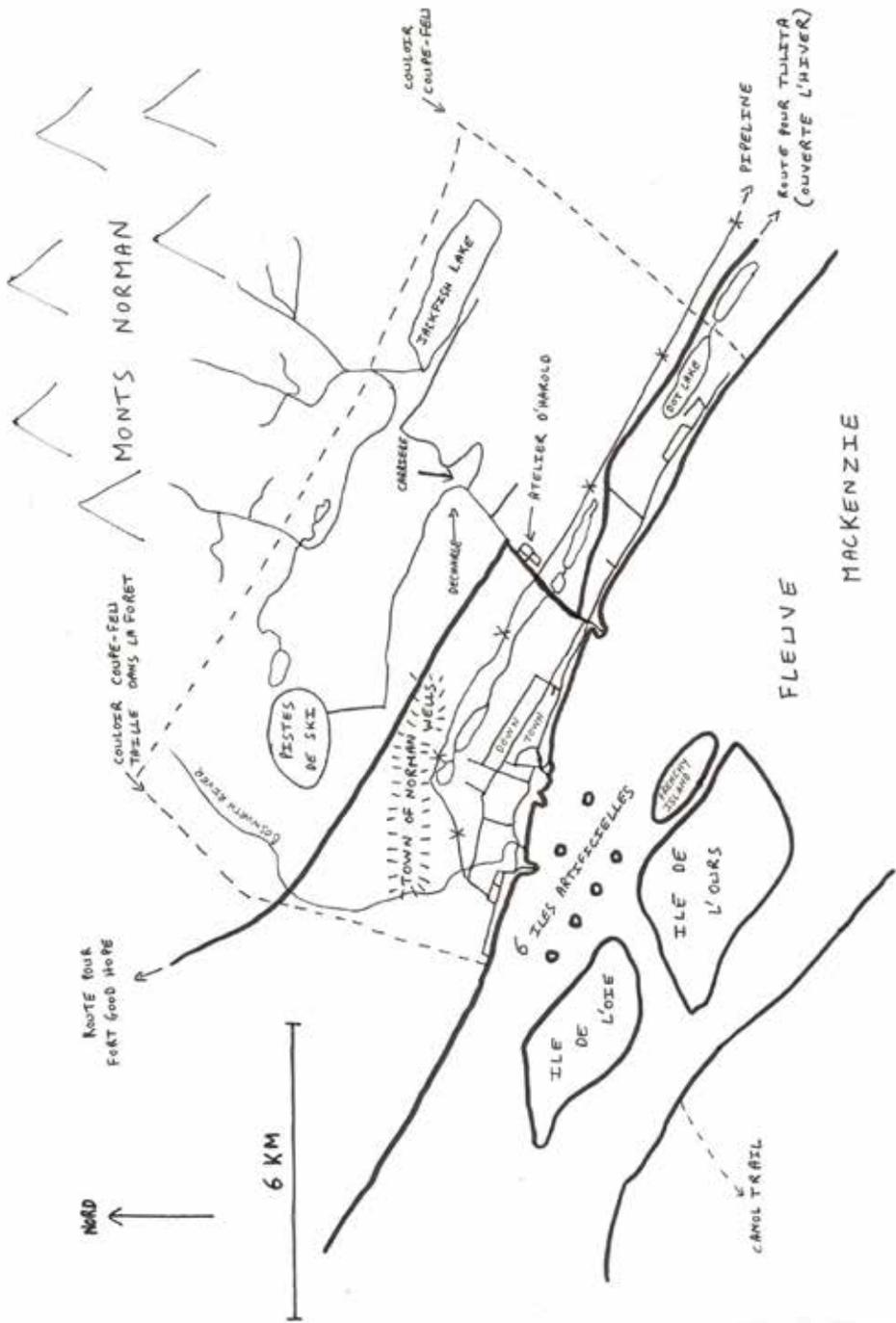
Les monts Mackenzie, voisins des Montagnes Rocheuses, dans le nord américain, forment une chaîne de 233 125 km² (6 fois la Suisse) à cheval entre le Yukon et les Territoires du Nord-Ouest, au Canada. Située juste sous le cercle polaire, elle culmine à 2972m et contient 55% des réserves mondiales de tungstène. Ce territoire est vierge de toute ville. Seules deux routes s'aventurent dans ces étendues : la Nahanni Range Road et la Canol Road, toutes les deux situées côté Yukon. Côté Territoire du Nord-Ouest, il reste seulement les vestiges d'un ancien pipeline démantelé juste après la seconde guerre mondiale qui rejoint le terminus de la Canol Road. C'est la trace laissée par cet ancien pipeline que l'on appelle Canol Heritage Trail.

Il démarre de Norman Wells dans les Territoires du Nord-Ouest, une petite ville pétrolière de 800 habitants située sur les berges du fleuve Mackenzie où je suis resté pendant 5 mois au cours d'*America Extrema*. C'est de là que j'envisage, pour la deuxième fois, de parcourir en entier la Canol Trail sur ses 360 km, puis de continuer sur les 210 km de la Canol Road jusqu'à Ross River.

1 - Voir le livre "America Extrema" du même auteur aux Editions Omaël Mayor, 2018, récit de voyage qui relate la traversée de l'Amérique du Nord, d'une extrémité à l'autre, sur 12 000 km à vélo, à pied et en kayak.
Retrouver le blog du voyage sur www.floriangomet.com

Au col Macmillan, sis à la frontière avec le Yukon, accessible par route seulement l'été, on trouve une station météo, une piste d'atterrissage et un petit centre touristique appelé Dechenla Lodge. Partout ailleurs, c'est un sanctuaire pour les grizzlys, les loups et les caribous où l'exceptionnelle richesse des affleurements permet de retracer toute l'histoire de la Terre. C'est aussi un véritable musée à ciel ouvert de la seconde guerre mondiale où l'on retrouve plein d'anciens véhicules, des bâtiments en ruine et divers équipements. La Canol Heritage Trail est reconnue pour être le trek le plus difficile et le plus reculé au monde. Les rivières doivent être traversées à gué ou à la nage, il n'y a aucun balisage et rares sont les randonneurs qui en viennent à bout sans avoir organisé au préalable des ravitaillements alimentaires par avion. Canol veut dire 'Canada oil' : c'était l'énergie d'hier et encore d'aujourd'hui. Je compte suivre ce pipeline démantelé, incarnant la fin du pétrole, sans manger, donc en utilisant l'énergie de demain, pour un temps : la lumière. Comme l'a fait Alain Bombard en mer, me mettant "naufagé volontaire", je veux révolutionner les principes de survie en milieu sauvage et nous interroger sur notre approche de la nourriture. C'est une aventure pour déplacer les limites humaines et prendre confiance en l'avenir, en nous, en des solutions possibles. Car, je crois, on n'a que les limites qu'on se donne...

Bien qu'habitué des voyages en solitaire, cette fois, j'ai envie de partir avec un professionnel pour réaliser un film sur cette aventure singulière dans l'un des plus beaux endroits de notre planète. J'ai donc cherché le profil improbable d'un réalisateur, sportif aguerri (qui puisse me suivre avec tout son matériel dans les montagnes à grizzlys) partageant les mêmes lubies que moi sur l'alimentation (végétalisme et jeûne) et qui soit assez fou pour croire en ce projet. En résumé, une personne dotée d'un authentique esprit d'aventure qui sache se poster sagement derrière la caméra. Il se trouve qu'il n'y en a qu'un et il habite pas trop loin de chez moi : c'est Damien Artero de Planète.D, et je vous invite à consulter son site www.planeted.eu qui regorge de textes et de vidéos captivants.



1) Norman Wells

Le lundi 16 juillet 2018, en atterrissant à Norman Wells, je viens de passer avec succès la première épreuve. Elle consistait à franchir les portiques de sécurité de 7 aéroports et leur cortège de règlements kafkaïens en restant pieds nus d'un bout à l'autre du voyage. Contre toute attente, cela a plutôt été aisé sauf à la dernière escale, à Inuvik non loin de l'Océan Arctique. Devant mon refus catégorique de porter des chaussures, l'équipage m'aurait bien laissé en plan si mes bagages n'avaient déjà été en soute.

Mon amie Margrit m'attend à l'aéroport près du tapis à bagage où nous nous serrons dans les bras avec émotions, le hug des Américains pas à la mode en France me manque beaucoup. Dans sa Jeep, je vois défiler des bâtiments familiers et je reprends très vite mes repères, d'ailleurs j'ai l'impression qu'une part de moi est restée ici, et depuis la France, je consultais régulièrement les bulletins météo de Norman Wells pour me faire une idée de ce qui se passait là-haut. A ce propos, Margrit se plaît à répéter : "Qui a bu l'eau des montagnes y revient toujours..."

Un vélo est à ma disposition comme la dernière fois, ainsi que l'atelier d'Harold où je me réinstalle après avoir secoué les tapis et passé le balai. J'y retrouve avec surprise tous mes effets personnels (jusqu'aux cheveux accrochés au bout de mousse qui me servait d'oreiller) que j'avais laissés derrière moi. Bien qu'inanimés, leur présence me donne le sentiment qu'ils savaient mieux que moi que j'allais revenir et que j'aurai besoin d'eux.

A la nouvelle coupe de cheveux d'Harold, je devine que la ville a enfin dégagé un coiffeur assez fou pour se perdre dans les confins du septentrion, mais ce n'est pas le seul changement qui me saute aux yeux. Le trafic routier en ville est beaucoup plus calme qu'auparavant car l'industrie pétrolière locale est en berne et les conséquences s'en ressentent partout. Au point que le *rush minute*, la blague locale pour qualifier le petit pic du trafic au moment de la pause de midi, ne se remarque même plus.

Du côté alimentaire aussi des changements sont notables : les deux épiceries proposent davantage d'aliments vegans, et vers la caisse, des fruits frais sont offerts aux enfants. J'ai aussi lu dans les

journaux que les jeunes Inuits apprennent le yoga à l'école. Bref, la vie semble évoluer dans le bon sens...

En premier lieu, je fais le tour de mes amis pour éprouver la joie de les revoir. Puis, sans perdre de temps, je me renseigne sur l'état de la Canol Trail auprès de Jess, le manager touristique qui m'avait déjà épaulé dans la préparation hivernale d'*America Extrema*. Il ressort de notre conversation qu'en raison d'un été humide, les rivières sont encore hautes et que j'en aurai probablement quatre à traverser à la nage. Face aux dangers qu'elles représentent (un randonneur est mort noyé l'été dernier), un projet de câble tendu est à l'étude pour faciliter le franchissement de la plus grosse : la Twitya River. Mais au regard du faible nombre de randonneurs (en moyenne 10 par an) et du coût exorbitant des opérations hélicoptérées (car il n'y a aucune route d'accès), le projet est toujours en pourparlers. Ces rivières froides au courant rapide sont ma hantise et je cherche un moyen astucieux de les franchir qui soit en accord avec l'état d'esprit minimaliste qui anime le projet. Ce qui signifie concrètement que mon sac à dos doit impérativement rester compact et léger. En lorgnant les articles de plage dans le supermarché local, je pense avoir résolu le problème grâce à un matelas pneumatique de plage de 400g qui devrait théoriquement me permettre de poser mon sac dessus pour le conserver au sec. Il ne me reste plus qu'à tester le dispositif.

Du côté de ma préparation physique, je me repose autant que possible mais je m'astreins quand même à deux bains froids par jour dans le fleuve Mackenzie (eau à 13 degrés environ) afin de ne surtout pas perdre l'habitude. J'essaye aussi de prendre plusieurs kilos en mangeant force fruits exotiques (bananes, avocats, melons, pastèques, pommes et olives), oléagineux (amandes, noix, noix de coco et noisettes) ainsi que les fruits et légumes locaux (principalement tomates, courgettes, concombres, carottes et navets) produits sur place dans la serre. Le tout avec pas mal d'huile d'olives et de beurre de cacahuètes, un aliment calorique et bon marché que l'on trouve partout au Canada.

Les prix élevés dus à l'éloignement de la ville (il faut compter 50 euros par jour pour se nourrir) m'incite à travailler à mi-temps avec Harold qui avait gardé sous le coude des petits chantiers

pour moi : nettoyage de cuve à eau, bois de chauffage à fendre, échafaudage à monter, maçonnerie, etc. Un emploi du temps qui reste très relâché par rapport à l'entraînement que j'ai suivi précédemment.

En somme, je m'exerce à ce que je néglige trop souvent : prendre soin de moi, m'amuser et prendre du bon temps. J'ai même arrêté toute activité sportive afin que mon corps se repose le plus possible pendant deux semaines complètes avant de me retrouver à la diète et de devoir vivre sur mes réserves. La stratégie de base de mon plan d'entraînement est simple : j'ai élevé ma charge de travail au maximum au cours des mois précédents puis, maintenant, j'arrête tout ou presque, à deux semaines du départ. Même si je laisse entendre que je me la coule douce, je pratique quand même quotidiennement des séances de yoga, méditation et des exercices de respiration (Wim Hof et tantriques) dans le but d'accumuler de l'énergie, tant physique que mentale. Cependant, je ne me force pour aucune de ces activités et fonctionne uniquement à l'envie. D'ailleurs, je me sens temporairement incapable de m'imposer quoi que ce soit tant mon corps est avide d'énergie et anticipe l'effort qu'il devra fournir prochainement.

2) Entretien n°1

Entretien avec le réalisateur Damien Artero publié sur son site : www.planeted.eu

Damien.

Salut Florian, tu es en plein cœur de ta préparation physique pour partir marcher sans manger les 600 km de ton périple. Comment te sens-tu aujourd'hui ?

Florian.

Ça fait trois mois que je m'entraîne plus qu'à l'accoutumée et ça commence à être difficile de tenir. Je vais essayer d'intensifier encore un peu sur les deux voire trois prochaines semaines, jusqu'à mon départ le 15 juillet. Ensuite pendant 2 semaines, ce sera le repos presque total (simplement travailler avec un charpentier à Norman Wells pour me faire 4 sous).

Damien.

Pour le moment, ton poids est stable ? Car pour encaisser le jeûne et la marche, il te faut t'engraisser de façon significative, on l'a vu ensemble.

Florian.

C'est pendant ces deux semaines de repos partiel que je vais essayer de prendre plusieurs kilos de graisse. La nourriture canadienne devrait aider, sans toutefois renier le végétalisme.

Damien.

Le repos, ce n'est pas exactement ton dada, si je peux dire. Tes journées ressemblent à quoi ces temps-ci ?

Florian.

Aujourd'hui, j'ai médité 30 min au saut du lit (je dors sur une couverture à même le sol) ; puis travaillé 9h en forêt avec une débroussailleuse ; au retour, pour me dégourdir, j'ai fait 30 tractions + 1 grimper de corde ; là, je me suis autorisé à dévorer 1 bon kilo de fruits frais (première nourriture de la journée, il était 17h) ; 2h de lecture/papiers/Internet pour garder contact avec la civilisation ; puis reprise de l'entraînement à 19h pour 1h-1h30 de course à pieds nus ; ensuite, 20 min méditation + 20 min d'exercice d'apnée + 15 min natation dans l'étang + 45 min yoga, et vers 22h je me poserai pour un repas de légumes, graines germées et oléagineux.

Damien.

Et c'est tout ? non je plaisante...

Florian.

Des fois j'aimerais bien prendre des stagiaires pour leur enseigner un peu...

Damien.

Tu aimes transmettre ?

Florian.

Oui, j'aime transmettre et c'est ce qui donne tout son sens aux expériences que je vis. Je donne des conférences sur mes aventures, je signe mes livres, ce partage est très important pour moi, pour donner du sens, encore une fois.

Damien.

Comment vis-tu le repos obligatoire ?

Florian.

Je le vis plutôt mal, l'énergie qui coule abondamment dans mes veines se tarit et je me sens comme abandonné. Je n'ai plus aucune motivation. Mais comme je sais que ça ne dure pas et comme je connais bien cette sensation désagréable, je ne me formalise pas.

Damien.

C'est important que tu saches l'affronter, car pendant le jeûne il va y avoir de véritables trous noirs d'énergie.

Florian.

J'en suis bien conscient !

Damien.

Et sans réfléchir, en laissant s'exprimer ton corps, là, tu te sens comment ?

Florian.

Je me sens en très grande forme la plupart du temps, exceptée une fois par semaine environ où je suis rattrapé par une fatigue qui me cloue sur place pendant une demie journée. Une sorte de repos dominical imposé par mon corps.

Damien.

Fort bien. Tu me parles de physique là. Mais émotionnellement ?

Florian.

Pour le projet à venir, dont l'échéance approche, je ressens alternativement de l'impatience et de la peur. Quand la peur essaye de me retenir je me raisonne en me rappelant mes motivations et mes rêves qui me poussent là-bas. Si je n'avais pas à ramener des images, je crois que je partirai pour ces 600 km comme sur une course, poussé par le peur de l'inconnu et la peur de manquer. Pressé d'en finir. Avec ce projet de film, au contraire, je vais être obligé de prendre le temps. Le voyage durera quelques jours de plus, et alors ?

Damien.

Et alors, rien, c'est parfait ainsi je trouve. Bon vent alors...

Merci Florian, à la prochaine fois ! Peace, love and garlic !

Florian.

Life is good ah ah !

3) Prêt à partir

Les deux semaines de repos avant le jour J -lundi 30 juillet 2018- sont bientôt écoulées et la tension qui monte produit en mon for intérieur une sensation de chaleur proche de la brûlure.

J'emploie une part de mon énergie à tenter d'arrêter le temps en focalisant sur lui toute mon attention, mais il m'échappe inexorablement dès le moindre moment d'inattention. Alors je le regarde défiler avec résignation pendant les travaux avec Harold, les promenades avec les chiens en garde chez Margrit, ou lorsque je prends des bains de boue au bord du fleuve.

Je manipule aussi pas mal ma caméra pour acquérir le réflexe de la sortir dès que ça en vaut la peine et ainsi ne pas perdre une occasion d'apprendre à l'utiliser. Pour cela, je me réfère souvent au guide que Damien m'a spécialement écrit et que je compulse quotidiennement pour le connaître par cœur. Toutes ces occupations sont aussi un dérivatif car je bous d'impatience de vivre cette expérience et de me retrouver seul dans la montagne. Même si l'envie de réaliser cette longue marche en jeûnant me grise, une part de moi-même est en proie aux doutes et à la peur. Cette dissension émotionnelle qui déchire ma chair ne durera heureusement plus que quelques jours.

Tant que je ne serai pas lancé dans l'aventure, je sais que mes humeurs vont osciller entre besoin d'être seul pour me concentrer et besoin de parler de tout et de rien pour ne plus cogiter. Je sais aussi, par expérience, que lorsque je me retrouverai face à la montagne, toutes mes voix intérieures tomberont d'accord pour m'aider à réaliser ce rêve de liberté où les besoins alimentaires si présents d'ordinaire ne comptent plus.

En attendant, je ne trouve l'apaisement que quand je marche sur les berges du fleuve Mackenzie en regardant les montagnes au

loin ou quand je peaufine mon équipement. A ce propos, j'ai renoncé à me charger d'un matelas pneumatique pour traverser les rivières au profit d'un simple sac plastique. L'idée m'est venue d'une vidéo où l'on voit un Vietnamien nager (sur une courte distance) avec un grand sac contenant un de ses enfants en bas âge.

L'autre terrain d'entente entre le corps et l'esprit est celui de la nourriture : je cède sans vergogne à toutes mes envies qui, naturellement, me guident toujours vers les végétaux crus. Grâce au beurre d'arachide, aux noix de coco, aux avocats, à l'huile d'olive et aux oléagineux en tout genre, j'ai maintenant pris quatre kilos de graisse. Cette prise rapide de poids est en partie due au stress pré-expédition qui me donne faim à toute heure du jour et de la nuit. Un phénomène naturel, quand il reste sur du court terme, contre lequel je sais qu'il est vain de lutter.

Depuis le début de la semaine, les températures avoisinent les 30 degrés, l'eau des rivières se réchauffe et leur niveau baisse. En parallèle, je pèse maintenant 62 kilos pour 1m62, la météo pour la semaine à venir est optimiste et j'ai presque terminé le roman (*Dalva* de Jim Harrison) que j'avais emporté. Je me plais à interpréter la conjoncture de ces éléments disparates comme étant de bon augure, un signe indubitable que tous les voyants sont au vert pour le grand départ.

Mon partenaire Damien Artero ne m'a pas donné beaucoup de nouvelles ces derniers jours mais je crois qu'il est lui aussi dans les *starting block*. Il va me rejoindre en *fatbike* avec ces 45 kilos de matériel vidéo par l'autre côté de la montagne qui est plus accessible, et nous avons prévu de nous retrouver au mile 135 de la Canol Trail aux alentours du 7 août.

Avec Damien, nous avons suffisamment bavardé sur les réseaux sociaux autour de ce projet et il est temps de passer à l'action, sans quoi toutes ces théories sur l'alimentation et le jeûne seraient vaines. Voyons maintenant de quoi est capable un corps, nourri depuis des années par des végétaux crus, lorsqu'il est privé de nourriture pendant 14 à 21 jours.