

Au jour le jour



1^{er} au 10 avril 2013

GROENLAND

3 jours de course

160 KM

Un an et demi de préparation

**La course de ski de fond considérée comme la plus difficile
au monde.**



Préambule :

Ce retour d'expérience, vécu il y a 7 ans, reprend plus finement un petit article déjà paru mais incomplet dans la mesure où son objectif est d'être utile à celles et ceux qui seraient intéressés par l'aventure. Oui, cette course de ski est une aventure. Elle ne se prépare pas comme toutes les autres. C'est donc en toute humilité que je vous apporte mon retour d'expérience en relisant mon carnet de bord rédigé au fil des jours durant mon séjour au Groenland.

Je suis coureur de longues distances à skis et en baskets, membre de l'association master ski de fond, licencié au ski club sedanais, master Worldloppet et Euroloppet, marathonien, ultra trailler, amateur de grandes randonnées, alpiniste, moniteur fédéral de ski nordique, télémarqueur, skieur de randonnées alpines, expéditions et raids en Laponie ainsi qu'en Norvège. Amis lecteurs, ce pédigré ne vous surprendra pas. Je ne fais pas que des activités de pleine nature., J'occupe des fonctions professionnelles dans un milieu tout autant passionnant et qui remplissent une grande partie de mon agenda. Sans oublier le temps que je consacre à mes proches. L'exercice en fait assez simple, à savoir : faire cohabiter toutes ces activités dans un espace quotidien de 16h00 ! Une équation que beaucoup connaissent.

A noter qu'après cette course, je suis retourné au Groenland trois ans plus tard mais cette fois pour y courir le « marathon circle race ».

Cet article a été rédigé en pleine crise sanitaire Covid-19-Mai 2020

Bonne lecture

Laurent Lemaire



Lundi 1 er avril

L'aventure démarre ! Je traverse la ville de Reims en bus avec tout mon harnachement. Il fait grand beau, un air de printemps se fait sentir. Les gens me regardent avec curiosité. Je porte ma housse de ski volumineuse (deux paires bien enveloppées dans des habits qui serviront de protection), un gros sac et un sac à dos. Embarquement dans le TGV direction Roissy suivi de 4h d'attente avant le décollage vers Copenhague. Après quelques petites heures de vol, récupération des bagages puis, direction l'hôtel via le métro. Un peu de marche de nuit et c'est parti pour une petite nuit de récupération.

Mardi 2 avril

Réveil à 5h15 suivi d'un petit déjeuner préparé spécialement pour moi en version allégée (omelette, pain, café). De nouveau le métro pour une arrivée à l'aéroport à 6h40. Le vol « ACR » est affiché. Des groupes de coureurs tous bien chargés eux aussi se forment (allemands, russes, suisses....) Une ambiance calme et sereine se dégage dans ce grand hall à peine rempli. Place au temps calme après avoir enregistré le matériel et les bagages et c'est parti pour 4 h de vol. Hâte de poser les pieds sur cette île tant attendue.



Arrivée à Kangerlussuaq. Pause-café avant de reprendre un second vol. Comme tous les autres coureurs, je sors et je marche sur la neige qui recouvre le sol. Ça y est, je suis au Groenland. Nos regards se croisent, nous vivons là, à cet instant la même émotion. Il fait grand beau avec une température de -3° Celsius.

C'est reparti cette fois pour Sisimiut. Ce vol très convivial est composé de coureurs mais aussi d'habitants du Groenland. Il y a là un doux mélange de visages différents. Les regards se croisent et quelques mots en anglais et en Kalaallissut se mélangent dans la carlingue. Au travers du petit hublot je découvre ces immensités blanches. Le pilote nous indique notre camp où nous allons passer deux nuits durant la course. On aperçoit les tentes qui semblent perdus au milieu de nulle part. Arrivés à Sisimiut un bus nous attend pour le transfert vers le village. Avant de monter, l'organisation nous remet quelques recommandations ainsi que le « package coureur ». Certains d'entre nous seront hébergés dans des hôtels, d'autres comme moi dans un bâtiment fait de bois partagé avec des ouvriers et des pêcheurs. Ma petite chambre est très agréable. Simple, avec chauffage et fenêtre sur la baie, la montagne et sur une partie du village. Les toilettes et la douche sont partagées avec mon voisin américain. Cette rencontre deviendra dans les années qui suivront, une relation amicale. Nous continuerons à nous voir et à nous écrire.



L'organisation nous remet quelques recommandations ainsi que le « package coureur ».

Tuesday 2nd April 2013
 11.20am - 02.05pm Arrival to Sisimiut.
 All race participants must be registered in Sisimiut Airport.
 All luggage must be clearly labeled.
 08.00pm - 09.30pm Informal welcome and presentation of Sisimiut and the Arctic Circle Race at Taseralik Cultural Center.
 Practice ski runs will be open.
 Race Office: Open from 01.00pm - 08.00pm

Wednesday 3rd April 2013
 Equipment: There will be time and possibilities to upgrade equipment, and to test the condition of skis and wax skis in the small SSP Clubhouse near Igloo house.
 05.00pm - 07.00pm Equipment check at the Race Office. Mandatory check/collection of sleeping bags and groundsheets.
 Ski runs: Practice ski routes will be open.
 Waxing house: As there is limited space for waxing skis, this should be completed as early as possible.
 Excursions: For information about dog sledge rides, guided tours, etc. Please contact the Race Office.
 Race Office: Open from 08.00am - 08.00pm

Thursday 4th April 2013
 08.00am - 08.00 pm There will be time and possibilities to upgrade equipment, and to test the condition of skis and wax skis in the small SSP Clubhouse near Igloo house.
 03.30pm Procession from the Race Office to the Sisimiut church
 Church service in Greenland, it is traditional to start major events with a public church service. The service will be read in Greenlandic and traditional Greenlandic salms will be sung.
 After the service: All proceed from the church to Taseralik Cultural Center.
 05.00pm - 06.00pm Obligatory information meeting.
 The information meeting will include details of the routes and safety

instructions. Attendance of this meeting is mandatory. After the meeting Safety kits are distributed
 07.00pm - 09.00pm Equipment check at the Race Office. Mandatory check/collection of sleeping bags and groundsheets.
 Ski runs: Practice ski routes will be open.
 Race Office: Open from 08.00am - 08.00pm

Friday 5th April 2013
 06.30am - 07.30am There will be time and possibilities to upgrade equipment, and to test the condition of skis and wax skis in the small SSP Clubhouse near Igloo house.
 07.00am - 08.00am Delivery of luggage to the Race Office for transfer to the ACR Camp.
 Max luggage weight is 13 kg per team !!!
 Please remember luggage labels!
 09.00am - 09.45am Registration and weighing of race rucksacks at Arena on Spejdersøen.
 09.45am - 10.00am Opening ceremony:
 -Opening speech by the mayor Hermann Berthelsen and the chairman of ACR Jens Klaus Linnert
 -Countdown to start by Starting umpire
 Start of Arctic Circle Race 2013
 Luggage: Luggage can be collected from the Info tent on arrival at ACR Camp.
 Race Office: Open from 06.30am - 05.00pm

Saturday 6th April 2013
 09.00am - 09.45am Registration and weighing of race rucksacks at the ACR Camp.
 10.00am The second stage of the race will begin from ACR Camp.
 04.00pm Entertainment in the camp.
 -Greenlandic food will be served from dog sledge team
 -Other entertainments.
 Race Office: Open from 08.00am - 05.00pm

Sunday 7th April 2013
 07.00am - 07.45am Return of luggage to Sisimiut, delivery of sleeping bags and ground-sheets to the Info tent.
 08.00am - 08.45am Registration and weighing of race rucksacks at the starting line.
 The third stage of the race will begin from the ACR Camp.
 09.00am Evening ceremony of mens and womens 1.2 and 3 by the Arctic Circle Race board members.
 Luggage: Luggages can be collected in the Race Office, left luggages is not ACR's responsibility.
 Race Office: Open from 10.00am - 08.00pm

Monday 8th April 2013
 11.10am Departure from Sisimiut.
 Transfer from accommodation to Sisimiut Airport.
 Flight departures will be announced in the Race Office.
 06.00pm - 01.00am Gala night in the Sisimiut Sports Hall
 ACR invites all race competitors, all officials and sponsors
 If you haven't had enough yet of country skiing, the ski routes will be open.
 Race Office: Open from 08.00am - 04.00pm

Tuesday 9th April 2013
 09.25am - 09.55am Departure from Sisimiut.
 08.15pm
 07.30am - 09.30am Transfer from accommodation to Sisimiut Airport.
 Please check departures information at the Race Office.

Après-midi d'immersion dans le village. Balade au port, dans les rues et sur le site du départ qui commence à prendre forme. Les visages des villageois sont tous souriants. Quelques magasins d'habillement, un petit supermarché, des maisons sans clôture, beaucoup de chiens, des mamans avec des poussettes, beaucoup d'enfants qui jouent dans les rues, des coureurs qui arpentent comme moi les rues, des regards qui se croisent, quelques voitures et aucun arbre. Telle-est l'ambiance générale qui une fois de plus est très apaisante. Je me sens bien. D'un point de vue sociétal, j'ai le sentiment que ce village est composé principalement d'ouvriers, de pêcheurs et d'artisans. J'aide une femme à descendre une pente un peu verglacée. L'occasion d'échanger quelques premiers mots en pseudo anglais avec une habitante. Les femmes sont très jolies.



Il est 17h30, je ne vais pas tarder à manger et à me reposer. Je me laisse porter par mes sensations bien que le décalage horaire doit influencer sur ce besoin de m'alimenter et de faire une micro sieste.

Couché à 18h, réveil à 22h00 ! Un regard au travers de ma fenêtre et oh surprise, le ciel est éclairé par de nombreuses aurores. Les lueurs du village ne sont pas gênantes tellement elles sont puissantes.

De nouveau réveillé en pleine nuit. Je saute du lit, le spectacle est toujours là, les aurores sont encore plus denses. Leurs formations sont étonnantes. Je vois apparaître des zones dans le ciel à l'identique des cirrus, ces nuages fins qui s'étendent dans le ciel annonciateurs d'une dépression. Vient rapidement une décomposition pour ensuite former tout un ensemble qui donnera naissance aux aurores. C'est un spectacle vivant qui semble être sans fin. Ce ne sont pas les premières aurores que je vois, mais des aussi grandioses, jamais.

Mercredi 3 avril

Réveil à 6h30. Il fait jour. Une belle journée s'annonce.

Petit déjeuner en attendant le soleil qui se décidera à sortir de la montagne à 7h15. Il brille. Sa luminosité est aveuglante.

Petite balade dans la ville qui est déjà bien animée. Je trouve la ville un peu sale. Papiers, cigarettes, déchets en tout genre sur le sol. L'artisanat est de toute beauté. Une attention particulière est portée à la décoration des intérieurs des magasins et des habitations

La déchèterie est à ciel ouvert et à deux pas de la mer. Les sacs plastiques (jaune et vert sur la photo) de débris organiques sont là, posés sur le sol.



De nouveau un petit tour au port. J'adore l'ambiance des ports. Les pêcheurs brisent la glace pour sortir leur petit rafiot et retrouver l'eau vive puis partir pêcher. Retour à la « maison » et préparation du matériel de ski. Repérage du début du parcours en mode super cool. L'accroche n'est pas bonne. Il fait plus froid dès que l'on sort de la ville. Au bruit de mes battons (crissement reconnaissable), il fait à minima -13 degrés. Pour l'heure, la piste ressemble à un champ de neige labouré. C'est génial de se dire que je suis sur mes skis au GROENLAND ! Tous les skieurs se saluent avec sur les visages, la joie d'être là.



Une après-midi bien reposante après un petit « gueuleton » composé d'un repas lyophilisé. Je verrai tout à l'heure pour faire quelques courses. J'ai repéré une poissonnerie.



Super, j'ai trouvé un cadeau pour la compagne de mon fils. Ce sont des poignets en laine de bœuf musqué. Ça devrait lui plaire.

Mon voisin américain est avec deux autres de ses amis. Il m'invite à les rejoindre pour boire un verre de vin. On s'installe dehors, au soleil. Un air de vacances nous envahi. Un peu plus tard, j'ai la visite d'un couple d'allemands. Ils sont de Berlin. On papote. Ayant couru le marathon de Berlin, la discussion se met en place facilement. Une des allemandes se mettra à la disposition de l'organisation en tant que bénévole, les autres participeront à la course. Un regard vers la mer et là, je vois de ma terrasse, quelques petits icebergs pas très loin de la côte qui descendent vers le sud.



Je viens d'avoir des nouvelles de France. Un ministre vient d'avouer avoir un compte en Suisse et une explosion mortelle s'est produite dans un village proche de Reims.

Jeudi 4 avril

10h00 : Je rentre d'une heure de ski. L'accroche et la glisse sont bonnes. Le klister bleu est le bon choix. Il fait bon, le vent estimé à 20 km/h est présent, mais sans impact. Thierry, un collègue de travail qui gère les liaisons GSM m'indique que SFR n'a pas d'accord avec l'opérateur groenlandais. Donc ni MMS, ni internet. Ce n'est pas gênant. Bien au contraire.

Mon repas sera composé d'un avocat, de pâtes et d'un café.

Mon programme de cette après-midi sera composé de la procession vers l'église suivie de la bénédiction des coureurs et en soirée le meeting d'avant course.

La bénédiction est un rituel. Nous nous retrouvons tous dans la plus récente des deux églises. Que Dieu nous protège.

Notons que le chamanisme fait encore partie des traditions Inuit bien que celle-ci est en cours de disparition. Le protestantisme tendance luthérienne est la religion pratiquée à ce jour





Le meeting axé sur la sécurité et la présentation du parcours :



En fin de journée, les coureurs sont invités à venir déposer leurs affaires au point de rassemblement.

Des scooteurs embarqueront le matériel jusqu'au camp. Sac de couchage, affaires de rechange, repas, tapis de sol, skis de secours et battons.

Il est 21h30, les enfants jouent dehors ! Ils ont comme activités, du vélo sur neige et des jeux de ballon.

Mon sac à dos est maintenant prêt. 4,6 kg sans l'eau. Il contient du matériel de réparation, une trousse de premier secours, un sifflet, une couverture de survie, de quoi m'alimenter et surtout des affaires chaudes de rechange. Ça devrait le faire pour la pesée de demain matin avant le départ. La pression devrait monter, mais il n'en n'est rien. Je reste serein.

Vendredi 5 avril

Jour du départ !



Je vais skier avec des Vandel. Mes amis jurassiens de Bois d'amont entretiennent une belle tradition. Celle de fabriquer des skis à structure bois sur mesures dans leur petite usine du village.

Je vais courir sous les couleurs de l'association des Masters ski de fond de France et de celles de mon club qui m'est cher.

Samedi 6 avril

Je me décide à remplir mon carnet de bord alors que la deuxième étape est terminée !

La première, celle d'hier était magnifique.

Un départ sous une température clémente pour la latitude de $66^{\circ} 56'$. Soit au niveau du cercle polaire. Mais très vite le froid est arrivé à l'ombre des montagnes. Le klistler bleu passe bien. Reste que le profil du parcours est d'un niveau soutenu. La neige est difficile à skier surtout dans les descentes. Il faudrait les peaux pour monter les côtes ! Du coup, certaines se montent à pied. L'ambiance entre coureurs est excellente. On sent le plaisir sur les visages malgré les traits marqués par le froid et l'effort. Les pauses photos s'imposent. Une fois les clichés pris, le rythme reprend son cours. C'est une course, on ne traîne pas trop. Les différents sommets gravis nous offrent des vues sur la mer d'un côté et les montagnes de l'autre. Les inuit sont là, tout au long du parcours avec les traîneaux et les chiens. Ils veillent sur notre état de forme.





Quelques clichés lors de la première étape

Arrivée en fin d'après-midi au camp. Installation sous la tente que je vais partager avec Steve, un anglais qui vit à Prague. C'est sympa de se retrouver. Nous avons échangé quelques mots dans l'avion.



Stève, mon colocataire



La seconde étape, celle d'aujourd'hui, était un peu plus courte que celle d'hier mais beaucoup plus sévère dans les montées. La température était et est encore très froide. Soleil voilé tout au long de la journée. Ce qui n'aura pas été gênant pour découvrir au sommet d'un monticule l'Inlandsis. Autrement dit, la calotte glaciaire qui recouvre le Groenland. Encore un spectacle saisissant.

Les attelages ne passent pas très loin de nous pour être là, au rendez-vous des zones de secours et de ravitaillement.



A l'arrivée au camp une belle surprise nous attend. Une dégustation de produits locaux. Du poisson séché à gogo mais aussi du cru (baleine, mataq*, crevettes...). J'adore. On fait le plein de vitamines et d'oméga 3.

* Narval



Dimanche 7 avril

La nuit fut courte !

Le pouce de mon pied gauche m'a lancé une grande partie de la nuit. Un bel hématome sous-unguéal. Il s'est formé certainement après une chute dans une de ces fameuses descentes très raide et labourée. Je n'ai pas d'autre solution que celle de le percer. Lampe frontale et couteau suisse seront mes outils chirurgicaux de fortune. Je perce ! Et je dors soulagé. Tout cela sans réveiller mon voisin qui est profondément endormi.

Réveil à 6h30. Il fait moins 15 degrés dehors.

Petit déjeuner sous la tente collective dans laquelle chacun fait sa popote. Les visages sont endormis. Mais l'ambiance est toujours aussi conviviale.



Petit déjeuner avec mes amis anglais

Le départ est donné à 9h00. Le soleil est de la partie. C'est le grand beau. Pas de vent contrairement à cette nuit qui a soufflé fort.

Au fait, lors du diner d'hier soir, de beaux échanges avec des participantes et participants. Dont un ingénieur qui habite Nuuk (capitale du Groenland) et qui suit des études sur l'Arctique au Danemark. Il veut après ses études revenir sur l'île pour mettre à profit ses connaissances, pour aider son peuple à garder son autonomie et contribuer à son développement tout en veillant à maintenir ses traditions. Il sait que le dérèglement climatique va devoir nécessiter des adaptations collectives. La fonte des glaces va de fait, diminuer de manière significative la chasse qui est une activité vitale pour les habitants des villages isolés.

Le parcours de cette dernière étape est long mais moins difficile que celui d'hier. Je ressens ce qu'il m'est déjà arrivé lors d'une Vasaloppet (90 km), ne pas avoir envie de passer la ligne et de continuer encore et encore à profiter de ces moments intenses.

Un fois la ligne passée, on se change dehors sous les regards curieux des spectateurs. Coureurs et spectateurs resteront présents à attendre les derniers puis tous les secouristes et bénévoles. Ils seront couverts d'applaudissements.



La dernière concurrente

Retour au chaud dans ma sweet home. Une bonne douche suivie d'un repas composé principalement d'une grande assiette de pâtes.

Après une courte sieste, direction le village pour y faire quelques petites provisions basées sur du poisson et des avocats.

Lundi 9 avril

Il est 6h00. Quelques petites tensions musculaires, l'hématome se réveille ! De nouveau les ciseaux et l'affaire est réglé.

Petit détour chez les artisans et achats d'objets traditionnels.

Ce midi, c'est apéro avec mes amis américains.



Ce soir, c'est soirée fiesta. L'organisation a prévu un grand repas. Les femmes sont en tenue de soirée. Je suis assis à côté de ma copine skieuse danoise avec laquelle j'ai partagé des kms de pistes. Elle m'aura impressionné. Un vrai métronome. Toujours le même rythme quel que soit le relief. Toujours très calme lors des moments difficiles.

Elle vient de recevoir une médaille. A priori troisième femme au classement. La classe. Une projection sur grand écran des photos de la course sera quasi permanente tout au long de la soirée. Un petit défilé de mode de vêtements traditionnels viendra apporter une touche bien sympa lors de cette belle soirée.

Au menu du diner:

- ✓ Entrée froide composée de pâtes et de crevettes
- ✓ Plats chauds : grosses frites, renne, bœuf musqué

Je suis à table avec mes potes américains, suédois, russes et pas loin, ma voisine de piste danoise et les allemands de Berlin. Un polonais met de l'ambiance.

Nous sommes donc entrain de fêter ces 10 jours de vie collective animée par une passion commune. Le ski et l'arctique.



Ci-dessous, ma progression durant ces trois jours.

Première étape 58,8 km

6h33 - 56^{ème} / 137 classés

Seconde étape 44,4 km

5h19 - 53^{ème} / 132 classés

Troisième étape 57,5 km

5h41 - 62^{ème} / 125 classés

Classement final

17h34 **54^{ème} / 125** classés (141 coureurs au départ)

5^{ème} / 25 classés des + de 50 ans

Pendant la course :

Avoir son appareil photo à portée de main

Hormis le sac à dos (30 litres) chargé d'un minimum de 5 kg qui dans la vraie vie s'approche des 7 kg, il faut avoir une gourde toujours remplie. Eviter les camelback (embout gelé)

Le remplissage de la gourde peut se faire au point de ravitaillement, mais l'hydratation étant très importante dans une telle course, il est conseillé de ne pas se retrouver à sec en cas de problème technique, météo voire physique.

J'ai consommé entre 3 et 4 gourdes d'eau par jour.

Aucune crampe ni coup de fatigue à déplorer.

Un peu de tensions musculaires ponctuelles lors des montées très raides et à pied. Monter avec des chaussures de ski de fond, n'est pas naturel. L'accroche des semelles et loin d'être aussi efficace qu'avec des Vibram ou des crampons !

Les deux blessures à noter : hématome sous unguéal suit à une chute et une ampoule main gauche due à l'étalement répété du klister.

Le carburant par jour en considérant un petit déjeuner riche en calories était composé de :

2 tubes de gel (à base de miel)

1 pâte de fruit

1 barre de céréales

Lors des ravitaillements, les gâteaux secs étaient les bienvenus.

Préparation des skis :

Klister bleu durant les 3 jours. Avec une neige parfaitement propre le nettoyage complet des skis n'était pas nécessaire. Je dois reconnaître aussi, que cette activité qui consiste à retirer du klister n'est pas dans le top 10 de celles que je préfère !

Préparation physique

On ne s'engage pas dans une telle course sans avoir un minimum d'expérience en endurance et en milieu froid.

Il m'aura fallu plus d'une année de préparation physique et mentale.

Pourquoi autant de temps de préparation ?

Les conditions météo, la longueur du parcours, les difficultés nivologiques, l'enchaînement des trois jours de course avec des nuits courtes sous tente peuvent être très éprouvants et il faut réussir à garder une lucidité parfaite nuit et jour. Il va de soi qu'une hygiène de vie et surtout alimentaire méritent une attention toute particulière.

La gestion de l'effort est primordiale. Ne pas se laisser embarquer par le rythme des autres concurrents et maintenir son tempo. L'équation est simple. Comment réussir à profiter pleinement du moment tout en assurant un effort durable dans un esprit compétitif

L'objectif était donc d'emmagasiner de bonnes capacités d'endurance au détriment de la performance chronométrique. Je me suis également astreint à prendre régulièrement des douches froides et à skier le plus souvent mains nues. Cet entraînement à ski était complété par des courses à pied et des trails. Au passage, le marathon de Berlin (que je conseille).

Hiver 2012 (course avril 2013)

Championnats régionaux : Jura 20 km + relais (seules courses avec recherche de résultats chronométriques)

Transjurassienne : Jura, France 70 km Skating

Tartu Marathon : Estonie 63 km classique

Marathon du Turchet : Doubs, France 42 km

Traversée du Massacre : Jura, France 42 km

Hiver 2013 (année de la course)

Championnats régionaux : Jura 20 km + relais (seules courses avec recherche de résultats chronométriques)

Maxa Beret : Pyrénées, Espagne 30 km classique

Ultra transurassienne : 50 km classique enchainés le lendemain de 70 km skating

Un Sedanais parcourt plus de 150 kilomètres en plein Groenland

Laurent Lemaire, membre du Ski club Sedanais a participé à l'Arctic circle race, une course de ski de fond réputée l'une des plus difficiles au monde.

Incroyable expérience que celle vécue par Laurent Lemaire, ce Sedanais de 53 ans, membre du ski club de Sedan depuis plus de vingt ans. Il est parti faire une course, de ski de fond au-delà du cercle polaire.

Enfin quand on parle de course, il ne s'agit pas vraiment d'une course lambda, non, celle-ci se déroule sur plus de 160 kilomètres à travers le Groenland, au départ et à l'arrivée de la petite commune de Sisimiut. Parmi seize nations représentées, Laurent le passionné de grand nord, était le seul Français sur la ligne de départ. « C'est une course que l'on ne fait pas pour le classement, confie-t-il, mais pour partager le moment présent. » Même quand le moment présent est un peu rude, car parcourir autant de kilomètres à ski



Certaines montées sont impraticables à ski et lorsque la fatigue se fait sentir, mieux vaut déchausser.



« Ce désert blanc m'a toujours attiré, quand je suis au Groenland, je vis un rêve »

Laurent Lemaire, skieur

pendant trois jours et passer deux nuits sous la tente par -20°C, ça ne relève pas vraiment de la promenade de santé. Chaudement vêtu, Laurent était équipé d'un sac à dos de cinq kilos contenant un nécessaire de secours, car dans ces conditions climatiques extrêmes, les risques sont bien présents.

Il faut surtout « trouver un rythme correct », précise-t-il, car après avoir passé sept à huit heures sur les skis et dormi une nuit sous la tente, il est compliqué d'enchaîner une nouvelle journée, en particulier quand la nuit fut

mauvaise. « Je suis tombé durant la première journée et je me suis fait un hématome sous unguéal. La douleur m'a réveillé durant la nuit, il a fallu que je me soigne en m'éclairant à la lampe frontale... »

De la baleine au menu

Mais au-delà de la souffrance physique, du froid et de la fatigue, il y a avant tout ces moments d'exception qui sont la clef de voûte de cette aventure extraordinaire. Comme le partage avec la population locale ou l'échange avec les autres concurrents.

« La philosophie de vie est

différente, il y a beaucoup de respect entre les communautés, les gens s'entraident. Les Groenlandais, nous ont accueillis à bras ouverts et nous ont fait partager leur culture, lors du rituel d'avant course, par exemple, où chaque participant a été béni. »

Une plongée dans l'univers local qui a permis à Laurent de goûter à un met aussi exotique que singulier : la baleine. « C'était délicieux, j'ai dégusté un morceau cru de dos de baleine, c'est vraiment doux et ça n'a pas le goût de poisson. »

Il y a également ces paysages mirifiques et oniriques,

À SAVOIR

Une course extrême

- **L'épreuve dure** trois jours et les coureurs doivent parcourir 160 km.
- **La température** extérieure avoisine les -20°C.
- **Chaque coureur** passe en moyenne sept à huit heures par jours sur leurs skis.
- **Certaines montées** sont impraticables à ski tant le pourcentage des pentes est élevé. Pour les descentes, la difficulté est inversée, elles se font parfois skis à la main.
- **Peu de ravitaillements** se trouvent sur le parcours.
- **Cent soixante skieurs**, parmi les plus aguerris au monde, participent à cette course.

issus de cartes postales, qui s'offrent aux skieurs. Les aurores boréales sublimes, chaque soir, et les étendues de neige à perte de vue sont autant de détails magiques qui rendent cette course hors du commun. « Ce désert blanc, m'attire, au Groenland, on s'y sent bien, on vit un rêve, mais je déconseille aux gens de faire cette course, car quand on y va, on n'a qu'une envie, c'est d'y retourner. »

Laurent Lemaire a finalement terminé 54^e sur 160.

JEAN-GODFROY VAROULAU