

SHISHA PANGMA UNE NOUVELLE APPROCHE DE L'ACCLIMATION

Au milieu des « grosses » expés et des ténors de l'altitude, le guide thononais Jean-Pierre Bernard a réalisé sur les flancs du Shisha une drôle de performance : réunir sept de ses huit clients au sommet en 19 jours (camp de base à camp de base). Soit, en temps total d'expé, 29 jours de Paris à Paris ! On est loin des campagnes de deux mois...

A la base de ce double succès, une technique très particulière d'acclimation qui a fait merveille : « A l'heure actuelle, explique Jean-Pierre, on considère quasi uniquement l'hypoxie sur le plan purement médical. L'université est relayée par des grimpeurs cobayes. On a fossilisé la réflexion dans une direction : la méthode des paliers. On monte, on subit les effets, on déclenche une réaction... et on redescend pour récupérer. Je me suis demandé si ce n'était pas un faux problème, toutes ces descentes-montées-descentes. Mentalement, ça me semble être un point fondamental de démotivation. Tout le monde sait très bien intellectuellement pourquoi il redescend, mais inconsciemment, ce n'est pas forcément facile à accepter. C'est comme une usure mentale... alors que ce mental doit être au mieux ! Là, au contraire, nous avons fait grimper tout le monde au même rythme, en se stabilisant par des camps progressifs sans jamais redescendre. On monte, on s'accroche sur place, on attend que les problèmes des individus se règlent, sans les secourir. Et on continue. Ça a très bien marché : pas d'œdèmes ni pulmonaires, ni cérébraux ».

Le carnet de bord de l'expé est assez étonnant : la période d'assaut, après le glacier Dasuopu, se décompose en : « Jour 13 : camp à 5 850 m. Jour 14 : camp à 6 000 m. Jour 15 : camp à 6 250 m. Jour 16 : camp à 6 350 m. Jour 17 : camp à 6 450 m. Jour 18 : 6 700 m... Le sommet est atteint le 22, depuis le camp ultime à 7 050 m. Parmi les clients, pas de spécialistes (de 0 à 5 grandes courses dans les deux mois avant le départ, 5 expériences sur des plus de 7 000, 2 sur un 6 000) : « Tout le monde a parfaitement supporté les 5 jours consécutifs à plus de 7 000 m, sauf une personne, note Jean-Pierre, qui n'avait qu'une très mince préparation de course, nous avons alors utilisé le caisson de recompression ».

Si Jean-Pierre Bernard se défend d'être un prophète, il accumule pourtant de beaux résultats avec sa technique : il a mené au sommet du Khun 10 personnes sur 10 (en 1985 en 10 jours), puis 5 sur 6 en 1987 (également en 10 jours), 8 sur 9 au Mac Kinley en 1989 (en 13 jours).

Techniquement, l'une des grosses différences est la montée de tout le matériel nécessaire sur les luges. Chacun tracte ainsi quelque 63 kilos par personne : « C'est dur, mais ça vaut largement les allers et retours de la méthode des paliers, remarque Jean-Pierre Bernard. En fait, cette méthode permet à l'évidence d'envisager autre chose que les deux mois traditionnels nécessaires pour effectuer un 8 000 ».

J.M. P.

