

# Pour ses 60 ans, il parcourt 1700 km dans l'Himalaya

**SAINT-CEREGUE** Pour marquer le coup à l'occasion de son 60e anniversaire, le Saint-Cerguois Marc Niehaus a traversé le Népal à pied en 99 jours.

PAR ROBIN GODINAT

**A**u cours de l'année 2023, la vie de Marc Niehaus a été bouleversée par une expérience sensationnelle. À l'approche de ses 60 ans, accompagné d'un guide, ce père de trois enfants s'est lancé dans une expédition folle: la traversée d'est en ouest du Népal, un exploit réalisé par seulement 18 personnes. L'habitant de Saint-Cergue nous a raconté comment, à plus de 5000 mètres d'altitude, il aurait pu perdre la vie au sur les montagnes enneigées de l'Himalaya.



**Certaines vieilles casseroles sont parties."**

MARC NIEHAUS  
VOYAGEUR SAINT-CERGUOIS

**Marc Niehaus, comment est venue cette idée de parcourir le Great Himalaya Trail?**

J'ai découvert l'existence de ce voyage quatre ans auparavant, grâce à un livre d'images. J'ai trouvé ça extraordinaire. Je voulais faire quelque chose d'exceptionnel pour mes 60 ans. C'était un âge dur à atteindre moralement. On passe sa vie à travailler, loin de ses rêves. Je souhaitais en accomplir un.

**Pourquoi ce voyage et pas un autre?**

Ce projet était suffisamment fou. Je n'avais jamais marché plus de 20 km, là je me lançais pour en parcourir 1700. Je voulais m'exposer à l'inconfort et à l'inconfort totale. Je ne savais



Malgré l'inconfort, les efforts physiques et le froid, Marc Niehaus a vécu l'expérience de sa vie au Népal. CÉDRIC SANDOZ

pas si j'allais en être capable, mais je souhaitais tout faire pour le savoir.

**Comment ont réagi vos proches à l'annonce de ce projet?**

On m'a conseillé de faire un test avant de partir, mais je ne l'ai pas fait, car c'était intégrer l'option de mourir pendant le voyage, ce qui était inconcevable pour moi. Mes proches n'étaient pas conscients du danger, et je crois que moi non plus.

**Est-ce que vous avez tenu le coup physiquement?**

Le premier mois a été très dur. Avant ça, je passais plus de temps à la plage qu'en montagne... J'étais au bout de ma vie à chaque fin de journée. En plus, ils mangent très peu de protéines, là-bas. J'ai perdu toute ma masse musculaire, je suis passé de 70 à 58 kg. Heureusement, il se passait des miracles pendant la nuit et ça allait mieux le lendemain au réveil. J'ai fait cette traversée en 99

jours au lieu de 140. Le corps s'adapte.

**Ce n'était pas trop dur de garder le moral au fin fond de l'Himalaya?**

Honnêtement, parfois, je me demandais ce que je foutais là... Tu marches entre 35 et -30 degrés, tes pieds sont gelés, tes chaussures trempées. C'est tellement douloureux que tu te poses des questions.

**Dans ce genre de situation, l'inconfort ne dépasse-t-il pas le rêve?**

Oui, il arrive que ce soit proche du cauchemar. Ce n'est pas que du bonheur, mais c'est la récompense de ton engagement qui rend la chose belle.

«Tu n'es jamais confronté à un défi sans avoir les ressources pour le traverser.» C'est une phrase qui me porte. À aucun moment je me suis dit que c'était trop. Et des moments fantastiques rattrapaient le truc. Quel bonheur lorsqu'il y a un rayon de soleil, que tu manges un œuf ou lors du passage d'un col.

**A l'approche du terme de ce grand périple, quel était votre état d'esprit?**

Deux forces contradictoires s'étaient mises en place. D'un côté, j'appréhendais la fin, je ne voulais pas arriver au bout. Mais d'un autre, j'étais dans les parties les plus pauvres du Népal. Il y avait une hygiène horrible, des puces, des sangues, donc une envie d'arriver très vite.

Et en arrivant, c'est très brutal. Il y a un immense sentiment de gratitude. Puis une bonne bierre (rire).



**Je demandais à la montagne de m'épargner."**

MARC NIEHAUS  
PASSIONNÉ DE VOYAGE

**Avez-vous parfois senti votre vie réellement menacée?**

Il y a cinq ou six fois où perdre la vie n'a pas tenu à grand-chose. Dont quatre traversées de couloirs à avalanche, avec une mauvaise neige et une pente très raide. Dans ce genre de moment, je demandais à la montagne de m'épargner.

**On peut imaginer que votre rapport à la montagne a évolué au cours de cette aventure...**

Oui, elle devient une compagne de voyage. Petit à petit, il se tisse une complicité. Chaque caillou devient un grain de beauté, je me mets à lui parler, à voir des visages dans la roche. Elle devient organique. Elle m'a permis de mieux me connaître, de changer ma manière de penser. Certaines vieilles casseroles sont parties.

**Comment s'est passé votre retour en Suisse?**

J'aime à dire que ce n'est pas un retour mais la prochaine étape du voyage. Je n'étais plus le même, mais le monde si. À la fin, c'est comme si j'avais rêvé, ça m'a laissé un énorme vide. Tout mon corps était quotidiennement sous adrénaline. J'avais besoin de marcher 20 km par jour. Depuis, je vais souvent de Saint-Cergue à Nyon à pied.

**Auriez-vous un conseil à donner à ce groupe de jeunes de la région qui s'apprête à démarrer un trail dans l'Himalaya?**

Je pense qu'il ne faut pas trop se renseigner à l'avance. Et que peu importe le rêve, il faut l'accomplir. Il faut savoir y aller et ne pas attendre éternellement que ce soit le bon moment.

Cette jeune et joyeuse équipe du coin va se confronter à l'Himalaya

Ils seront 17, en juillet prochain, à prendre part à une expédition qu'ils n'oublieront certainement pas de sitôt. Après de nombreuses expériences en Valais, en Italie et en France, ces membres du Club alpin Suisse/section La Dôle se lancent dans un nouveau défi qui les emmènera dans l'Himalaya.

Le 7 juillet, la fine équipe s'envolera dans la région du Lahaul, en Inde, pour un voyage d'un mois à plus de 6000 mètres d'altitude. Le projet sera «d'ouvrir de nouvelles voies d'escalade, de découvrir la culture locale et de vivre une expérience unique», révèle Valentin Fabre, d'Arzier, un des membres de l'expédition. L'idée de ce projet est née il y a deux ans, alors que ces jeunes étudiants et apprentis cherchaient un défi de taille à relever. Et pour le coup, ils ont visé très haut.

«Quand tu escalades en Suisse, tu n'as pas le droit à l'erreur. Mais si ça arrive, tu peux encore te rattraper. Là-bas, en Inde, c'est la cour des grands. Donc forcément, il y a un peu d'appréhension», développe Thibault Hudovernik, de Genollier.

**Un investissement commun**

«La montagne, c'est un lieu où tout le monde est authentique, poursuit l'étudiant. Ça peut vite mal se passer, donc tu as besoin que les gens soient eux-mêmes pour communiquer. Tu n'es pas la même personne là-bas.»

C'est peut-être bien cette sincérité qui a permis de créer de belles amitiés au cours des nombreux camps vécus au sein de la section.



«Cette passion commune nous rassemble. Elle nous permet de nous déconnecter des études, de garder des souvenirs mémorables», souligne Daniel Jenelten, citoyen d'Arzier. «Et il y a une vraie bienveillance, ajoute Valentin Fabre. On veille les uns sur les autres.»

Le petit groupe cherche toujours à financer son projet. Dans ce but, elle a ouvert une cagnotte, accessible sur leur site internet. L'un des membres du voyage y consacre quotidiennement du temps, pendant que d'autres travaillent sur les médias, les parainages, l'organisation et bien d'autres paramètres. «C'est parfois difficile d'y investir du temps, mais ça en vaut la peine. On va vivre un moment dingue», conclut Daniel Jenelten.