

Portrait
Marc Niehaus,
marcheur de
l'extrême

72

Au fil des Jeux
**La Suisse et
son empreinte
olympique**
20

Médaille d'or aux JO d'Atlanta en 1996. Cette année-là, la Suisse avait remporté sept médailles, dont quatre en or.



*Le temps
des
abricots*

27

SAVEURS

«Ce trail, c'est le rêve de ma vie!»

Il a parcouru les 1700 km népalais du Great Himalaya Trail en 99 jours. La soixantaine sonnante, Marc Niehaus est devenu un marcheur de l'extrême en réalisant un rêve qui en appelle d'autres. Rencontre.

TEXTE ALAIN WEY PHOTO VALENTIN FLAURAUD

«Avant ça, je n'étais pas un grand marcheur», confie Marc Niehaus (61 ans), attablé sur la terrasse du restaurant des Abériaux, au port de Prangins (VD). «Je passe plus de temps à la plage qu'en montagne», plaisante-t-il, en pointant le Léman. Il y a tout juste une année, cet homme longiligne au regard azur a parcouru à la force des mollets la haute route du Great Himalaya Trail sur 1700 km, entre 1000 m et 6200 m d'altitude, en 99 jours. Accompagné d'un guide sherpa et de porteurs, Marc Niehaus est devenu la 18^e personne à l'avoir traversé intégralement en une seule fois ces 15 dernières années et, de surcroît, le premier Suisse.

Une expérience qui l'a changé pour toujours. «Ce trail, c'est le grand rêve de

ma vie. Ça m'a appris que mon avenir est devant moi. Que je dois toujours continuer à faire les pas qu'il faut, et ce, même s'ils sont durs.»

D'autres projets se bousculent dans sa tête. Derrière le calme qui le caractérise, Marc Niehaus est tout feu tout flamme, émerveillé comme un enfant. Le Saint-Cerguois a pourtant déjà un sacré bagage derrière lui: il n'a eu de cesse, à des moments-clés de sa vie, de se mettre au pied du mur et de prendre des décisions drastiques et déterminantes, le menant vers de nouveaux cieux. «Ma vie manquait d'épice», dit-il pour imaginer les changements qui ont sculpté l'être qu'il est aujourd'hui. «L'épice de l'incertitude», oui, ce père de deux fils dans la trentaine et d'un adolescent de 12 ans en est friand!

De moine bouddhiste à entrepreneur

À 26 ans, en 1989, sa licence universitaire en poche et après avoir travaillé dans l'entreprise familiale de transports internationaux, il part faire le tour du monde. Après l'Inde et le Népal, il découvre le bouddhisme en Thaïlande et devient moine bouddhiste dans un monastère de Bangkok de 1989 à 1991. «Je suis parti faire le tour du monde et suis revenu en ayant fait le tour de moi-même», plaisante-t-il. De retour en Suisse suite au décès de son frère, Marc Niehaus entame une carrière d'enseignant secondaire spécialisé pour des classes d'enfants maltraités à Gland (VD). Et, après 20 ans de bons et loyaux services, il plaque tout et une vie confortable. «J'avais besoin de nouveaux défis. Il me fallait de l'inconnu, entrer à nou-

veau dans l'incertitude. C'est aussi l'approche de la cinquantaine qui a remis les choses en question», avoue-t-il. Un nouveau chapitre s'ouvre donc en 2010 et il travaille avec son père dans l'entreprise de cigares, qu'il a lancée au Costa Rica. Marc Niehaus devient entrepreneur et apprend tout sur le tas. Il est aujourd'hui le chef d'orchestre de cette entité, qu'il gère avec une équipe de 12 personnes.

Dépassement de soi

C'est en faisant le tour des Muerans (VS) en 2019 que notre interlocuteur découvre l'existence du Great Himalaya Trail dans le livre de photos d'une gardienne de cabane de montagne. «Quand j'ai vu ce trek permettant de traverser tout le Népal, d'est en ouest, je me suis dit qu'un jour j'aurais envie de faire ça!» Dès lors, cette idée le poursuit. La venue de ses 60 ans en 2023 le décide à franchir le pas: «J'ai effectué deux sorties avec l'alpiniste Jean Troillet pour savoir ce que c'est de marcher avec des crampons, un piolet, un baudrier, et parce que je n'avais aucune expérience.» Avant de souffler les bougies, le pisteur d'épices est à Katmandou au Népal. Pas de répit. L'aventure débute le 26 mars au camp de base du Kanchenjunga, à 5600 m, où commence la haute route. Aux côtés de Temba Bothe, son guide sherpa et des porteurs, il atteint sa destination le 2 juillet à Hilsa, après moult souffrances et dépassements de soi.

Marc Niehaus perdra 10 kg durant ces trois mois et demi, alors qu'il ne pesait que 68 kg pour 1 m 82 en s'élançant. S'enchaîneront 15 cols à plus → **Page 75**



À l'ombre du Makalu (8485 m), au Sherpani Col à 6190 m d'altitude.



Marc Niehaus
au petit matin à
La Barillette (VD),
sommet (1528 m)
qui surplombe
le Léman.

MINI-QUESTIONNAIRE

Votre bruit préféré?

Le murmure d'un ruisseau
sous la glace.

Votre plat préféré?

La fondue au fromage.

Les livres lus récemment?

«Le guide pratique de la cohérence
cardiaque», de Patrick Drouot et
Marie Borrel et «L'axe du loup»,
de Sylvain Tesson.

Un beau souvenir?

Le matin où j'ai rencontré Fabienne,
la femme qui est devenue la mère
de mon fils Tao. Et bien entendu, la
naissance de mes trois fils.

Qu'est-ce qui vous irrite le plus?

Le manque d'attention bienveillante
entre êtres humains. Et quand la
technologie te complique la vie alors
qu'elle est censée te la simplifier.

Des qualités que les autres ont remarquées chez vous?

Que je peux être tenace, déterminé,
courageux et généreux.

Combien de langues parlez-vous?

Six langues, dont l'allemand, l'anglais
et l'espagnol. Je me débrouille aussi
en italien et en thaï.

Que feriez-vous s'il ne vous restait que six mois à vivre?

J'irais marcher seul pendant deux
mois, j'écrirais pendant un mois,
j'irais rencontrer tous mes amis pour
leur dire au revoir et je passerais les
deux derniers mois avec ma famille en
voyageant dans le monde.



Marc Niehaus au camp de base du Kanchenjunga, à 5600 m, avec son guide Temba (au centre) et le porteur Pimba.

→ de 4000 m, 23 cols à plus de 5000 m et 2 cols à plus de 6000 m. S'ajoute à toutes ses épreuves le facteur météorologique. Les précipitations normalement prévues en janvier et février tombent en mars. «On s'est retrouvés avec des conditions de neige extrêmes, rendant les couloirs d'avalanche dangereux.» Au fil des jours et des semaines, Marc Niehaus apprend, écoute, suit les conseils de son guide. Paradoxalement, son manque d'expérience est un atout, fait-il comprendre en citant Mark Twain: «Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait.» «On a dû faire des escalades de 50 m de falaises pour sortir de canyons de rivière,

parce que les ponts avaient été emportés par les crues.» Les anecdotes extrêmes se succèdent. Des marches à des températures de -10 °C, de -20 °C. Des chaussures mouillées transformées en blocs de glace le matin. «Dans les moments difficiles, j'étais en contact satellite avec ma famille. Les messages de soutien de mes enfants, mon ex-compagne et mes amis m'ont souvent permis de franchir mes limites personnelles.» Dès lors, son endurance physique et psychique s'aguerrit.

Marcher un mois par an

De retour en Suisse, l'aventurier peine à réaliser ce qu'il a accompli. Trois se-

maines après être rentré, il part grimper le Kilimandjaro (5885 m) en Tanzanie. Là encore pas de répit! «Désormais, je veux marcher au minimum un mois par an. J'aimerais retourner en Himalaya et traverser le Bhoutan cet automne ou le printemps prochain.» Et prévoit six semaines pour effectuer ces 500 km. Bref, il fourmille d'idées... «Partir de Saint-Cergue et marcher jusqu'à Rome, pourquoi pas?»

La marche est-elle inspirante? Depuis l'Antiquité, les plus grands penseurs la louent. La motricité physique muscle indirectement l'esprit. La philosophie de Marc Niehaus? Vous la devinez probablement: «Avance, avance!» ●

PUBLICITÉ

Marques en action chez Coop.

Du mardi 16 juillet au dimanche 28 juillet 2024, dans la limite des stocks disponibles

20%

à partir de
2 produits PURINA®
au choix



* Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

PURINA®

FESTIVAL
des
NOUVEAUTÉS

REDECouvrez
nos nouveautés



PURINA®

Your Pet, Our Passion.®