

PAYRAUD, Nageur de l'impossible

Le 16 octobre dernier, André Payraud arrivait, épuisé, dans le port de la Ciotat, au terme d'un long voyage de 800 km à la nage, commencé 24 jours plus tôt à Passy (Haute-Savoie), dans les eaux de l'Arve. Questions autour d'un exploit.

CKM : André Payraud, comment vous est venue l'idée de rallier la mer de Glace à la mer Méditerranée à la nage, et quelles étaient vos motivations en entreprenant de réaliser ce défi ?

André Payraud : J'avais envie de vivre une aventure en France, tout simplement. On a toujours tendance à aller aux antipodes pour vivre l'aventure, alors qu'elle existe souvent à notre porte. La preuve : ce torrent du Mont Blanc, l'Arve, qui m'a permis de rejoindre le Rhône puis la Méditerranée, est situé à un kilomètre à peine de chez moi, à vol d'oiseau ... A travers cette aventure, mon but était aussi de promouvoir la nage en eau vive : j'ai découvert cette discipline il y a maintenant plus de 12 ans et je me suis toujours battu pour la promouvoir. Actuellement, la pratique de la nage en eau vive s'est considérablement développée. Il faut que nous soyons encore plus nombreux sur les rivières pour sensibiliser les autorités aux problèmes de l'environnement, à la nécessité de protéger les cours d'eau.

CKM : Comment vous étiez-vous préparé à accomplir cette performance sportive ?

A.P. : Le travail de préparation a été, en fait, assez énorme : ou niveau de la reconnaissance du parcours, du choix du matériel, de la recherche des partenaires, de l'entraînement physique ... En tout, il a fallu pratiquement un an de préparation, c'est à dire autant que pour mes précédentes expéditions (le Colorado, le Gange, l'Everest ...). J'ai fait beaucoup de footing, de Vtt, et surtout de la nage en eau vive, bien sûr. Et puis, il est important d'être bien dans sa tête quand on entreprend ce genre d'aventure. La préparation mentale est vraiment primordiale : il faut être bien concentré, et se sentir bien en accord avec tous les gens qu'on a engagé dans l'aventure. Car on est pas seul dans un défi comme celui-ci : il y a les partenaires, les gens qui ont accordé des autorisations ... Cela représente beaucoup de monde qu'il faut être sûr de ne pas décevoir.

CKM : Vous parliez de choix de matériel : vous n'avez pas utilisé le même équipement pendant tout le parcours ...

A.P. : Effectivement. Dans la mer de Glace, je n'ai pas voulu prendre un flotteur classique. J'ai préféré, comme lors de mes autres expéditions, me servir de mon sac de montagne rempli de chambres à air. Ensuite, sur le Rhône, j'ai voulu utiliser l'Hydrospeed de chez Rotomod mais je me suis senti trop caréné : c'est un engin excellent en eau vive mais qui est trop lourd à pousser en eau plate, surtout sur des distances comme celles que j'avais à parcourir. J'ai donc changé pour le Blackbass (de Sportec) qui est ultraléger, pour terminer le parcours. Mais il a fallu que je le taille à ma forme, parce que tel qu'il était à l'origine, il ne convenait pas du tout non plus à mon programme : je l'ai recoupé, retaillé, j'ai dû percer l'avant pour adapter des poignées de façon à avoir une bonne prise ... En ce qui concerne le reste de l'équipement, la Société Sporasub m'avait fourni deux combinaisons néoprène : l'une très renforcée pour la partie montagne, et l'autre très souple et plus légère pour la partie eau plate où il était important que j'ai une grande liberté de mouvement ; au début du parcours j'ai utilisé des palmes courtes, et après des palmes plus longues, très rigides, avec une voilure de plus de 80 cm.

CKM : Avez-vous été suivi médicalement, au fur et à mesure de votre progression ?

A.P. : Non. Tout l'aspect médical avait été étudié avant mon départ, notamment au niveau de mon alimentation principalement composée de barres énergétiques : j'en ai consommé au total 380 !

J'avais cependant un coach avec moi, sur le bateau suiveur, qui calculait tout ce que je mangeais, tout ce que je buvais, tout ce que je faisais... J'avalais 4 à 6 litres d'eau par jour et je n'avais droit qu'à un seul vrai repos dans la journée, le soir, ou cours duquel je mangeais surtout des pâtes et du riz. Le coach comptabilisait aussi mes coups de palmes : toutes les heures, pendant une minute, il comptait le nombre de battements de palmes que j'effectuais, ce qui permettait de faire une moyenne horaire. Si l'on se base sur cette moyenne horaire, j'ai donné 550 000 coups de palmes ou total, pendant la descente.

CKM : Combien de temps restiez-vous dans l'eau, chaque jour ?

A.P. : Je nageais pendant 5 h 20, en moyenne. Je me mettais à l'eau vers 9-10 h le matin, et je n'en sortais que vers 4 ou 5 h de l'après-midi.

CKM : Pas de pause pour le déjeuner, donc ?

A.P. :

Non, je mangeais dans l'eau, à midi. Et j'urinais dans l'eau aussi ... J'ai uriné jusqu'à 22 fois dans la journée, tout en nageant ! Ce qui, chaque fois, demandait une certaine concentration : uriner en plein effort, c'est assez difficile !

CKM : Tout ou long de la descente vous avez été accompagné par une équipe d'assistance : son rôle a-t-il été déterminant pour la réussite de ce défi ?

A.P. : Sans cette équipe qui me suivait, et me soutenait, je n'aurais rien pu faire, je ne serais jamais arrivé à La Ciotat ... L'équipe était composée de cinq personnes : David Brochat, Xavier Neuville, Michel Sitta, Olivier Constantin et Fabrice Payraud, mon fils, qui est également mon associé sur la base de rafting et de nage en eau vive de Passy. Ils m'ont donc suivi sur tout le parcours, dans un raft qui avait été prêté par Zeppelin, et ils ont fait tout le trajet à la rame, parce que nous ne voulions pas de moteur dans cette aventure.

CKM : A priori, le Rhône n'est pas un cours d'eau très propice à la pratique de la nage en eau vive, à cause de la pollution, des péniches, des écluses ... Comment avez-vous vécu ces difficultés ?

A.P. : Ce qui a été le plus pénible, c'est sûrement de nager dans des eaux aussi polluées. J'étais bien heureux d'avoir mon flotteur pour me maintenir la tête hors de l'eau et je ne conseille à personne de faire le même parcours que moi avec un masque et un tuba. Je tiens à dire que si le Rhône est tellement sale, ce n'est pas la faute de la Compagnie Nationale du Rhône ; ce sont surtout les communes riveraines qui sont coupables, parce que beaucoup d'entre elles ne sont pas encore équipées en centres d'épuration. Je devais donc constamment faire attention à ne pas boire la tasse. Les péniches et les remorqueurs m'ont également posé un gros problème : chaque fois qu'un bateau passait, en montant ou en redescendant, j'avais des vagues de plus de 80 cm de hauteur pendant plusieurs minutes, et c'était toujours des vagues en travers que je devais combattre pour ne pas être ramené sur le bord. Il ne fallait pas non plus que je m'approche trop près des péniches, pour ne pas risquer d'être aspiré par leurs hélices. Quant aux écluses, je commençais par les passer à la nage, et, une fois dans l'écluse je montais dans le bateau pneumatique. C'était assez fastidieux ... J'ai eu très peur des poissons-chats, aussi. J'ai commencé à en entendre parler à partir de Seyssel, et plus je descendais plus on m'en parlait. On me disait que c'était des poissons qui pesaient parfois plus de 70 kg et qu'ils mangeaient n'importe quoi, que des chiens avaient été retrouvés à moitié dévorés ... Bref, c'est vite devenu une obsession pour moi. Heureusement, je n'en ai pas rencontré.

CKM : Vous n'avez pas eu beaucoup de chance avec la météo ?

A.P. : Oh non ! Sur 24 jours de défi, j'ai eu 20 jours de mauvais temps, avec de la grisaille, de la pluie fine, du froid, et un vent contraire persistant.

CKM : Il y a sûrement eu aussi de bons moments dans cette aventure, sinon vous ne seriez pas arrivé au bout ?

A.P. : Oui. Les riverains ont été fantastiques et m'ont réservé un accueil chaleureux qui m'a énormément aidé moralement : ils apprenaient mon passage par la presse, la radio ou la télé, et dans certains endroits cela créait pas mal d'animation. Des gens venaient m'encourager aux écluses, aux barrages, dans les villages riverains, en scandant « allez Dédé ! » ... J'étais très ému, chaque fois, et cela me redonnait du courage.

CKM : Le plus beau souvenir de ce long périple, c'est l'arrivée ?

A.P. : L'arrivée, c'était vraiment impressionnant. Il y avait beaucoup, beaucoup de monde qui m'attendait, des photographes, des caméras, des journalistes ... Un truc comme ça ne m'était jamais arrivé et c'est quelque chose dans la vie d'un homme ... Alors j'ai craqué ... Je suis sorti de l'eau, j'ai éclaté en sanglots, et je n'ai pu accorder une seule interview ... Pourtant, il aurait fallu en profiter ... Cinq minutes après, j'étais dans la voiture qui me conduisait à l'hôtel. !