

# « J'ai pu ressentir ce qu'est l'instinct de survie »

Arnaud Manzanini, cycliste ultra-distance lyonnais de 48 ans, a bravé en janvier, pendant 1 000 km, les -45°C ressentis de Laponie. Il est devenu un habitué des exploits singuliers et remarquables.

### PROLONGATION

On vous présente le monsieur rapidement : Arnaud Manzanini, 48 ans, footballeur dans sa jeunesse, cycliste sur route à partir de 19 ans, bon niveau élite amateur, diplômé d'un DUT techniques de commercialisation, qui s'est lancé dans l'immobilier en 1998. À 37 ans, après des tracas de santé (hernie inguinale), il découvre par hasard en 2013 la Race Across America (RAAM), immense traversée des États-Unis à vélo, quasi inconnue dans nos contrées. Il ressort le sien, puis multiplie les expéditions. Le 16 janvier dernier, il boucle les derniers 1 000 km de son projet « North Calling », de la Laponie suédoise jusqu'au Cap Nord.

#### Pourquoi s'infliger ça, au fond ?

(sourire) Pour me sentir vivant. Et parce qu'il est possible de le faire. Ça part toujours d'une envie. Puis, je me renseigne pour savoir si c'est réalisable. Et à partir du moment où il y a une fenêtre, j'y vais. Au pôle Nord, on était sur des températures très, très froides, hostiles. On est descendu jusqu'à -45°C en température ressentie, -33°C à l'écran. C'est agressif. Il n'y a pas grand-chose d'appréciable sur le moment.

#### C'est douloureux ?

Pas douloureux, non. C'est différent. J'ai pu ressentir ce qu'est l'instinct de survie. Quelque chose se déclenche. Tu n'es pas dans une zone habituelle. À aucun moment tu ne te poses la question de savoir si tu es en danger. En revanche, de façon quasi permanente, tu te demandes si tu as froid quelque part. Tu roules et tu scannes de façon très consciente chaque partie de ton corps, presque chaque centimètre carré. « Est-ce que là ça va, est-ce qu'ici ça va ? ».

« Avec le froid, mon champ de vision se resserrait »

#### Il existe une frontière au-delà de laquelle l'instinct de survie se met en route ?

Chez moi, c'était à -25°C. Dès que je voyais le compteur tomber en dessous, ça déclenchait quelque chose en moi. Plus ça descendait, plus mon champ de vision se resserrait, devenait étroit pour ne plus se focaliser que sur ce qu'il y avait juste devant moi. Je ne voyais ce qu'il y avait autour. Et je scannais alors mon corps et mon matériel. Si j'avais eu le malheur de crever à ces températures-là, je me serais retrouvé dans l'impossibilité de réparer. Impossible d'enlever un gant. Si la main reste à l'air libre, dans les deux minutes qui suivent, tu ne sens plus tes doigts. Ça semble inimaginable, mais c'est la



Arnaud Manzanini, cycliste ultra-distance lyonnais de 48 ans, a bravé en janvier dernier pendant 1 000 km les -45°C ressentis de Laponie.

PHOTO : DR

réalité.

#### Cela pour vous sentir vivant, dites-vous...

Oui, c'est une philosophie de vie. J'ignore pourquoi, mais j'ai conscience depuis tout petit que la vie est un souffle. Tac, terminé. On ne peut pas tout faire dans une vie, mais par contre, si tu peux faire quelque chose, saisir une opportunité qui t'enthousiasme, fais-le. N'attends pas demain ni après-demain, jamais.

#### Pourquoi vouloir explorer le froid ?

À la levée du premier confinement, un ami me propose un tour de France par les frontières et le littoral. Le vrai tour de la France, 5 000 bornes. Je lui ai répondu : « D'accord, mais on le fait en mode communautaire ». Je me suis équipé d'un GPS, et on a dit aux gens qui le souhaitaient de venir rouler avec nous, de venir à notre rencontre. Je me suis alors aperçu que j'avais peur du froid.

#### Peur du froid ?

Oui. Ça s'est passé dans le col de la Bonette (2 715m d'altitude dans les Alpes). On était parti à 5 h le matin. Ciel bleu, lever de soleil, décor magnifique. Sauf que je me suis retrouvé tétanisé alors qu'il faisait entre 0 et 2°C, autrement dit pas si froid. J'ai dû mettre pied à terre. En réalité, je n'avais pas froid. J'avais peur d'avoir froid. J'assimilais le froid à la mort, ça m'angoissait terriblement. J'ai donc mis pied à terre. J'ai mangé quelques amandes et noix. On est reparti. J'ai traîné de la patte jusqu'en haut. J'ai alors enfilé tout ce que j'avais dans mes sacoches, habillé comme un bibendum pour la descente. Au soleil, dans la vallée, je me chauffais comme un lézard, tout en me disant : « Ce n'est pas possible, il faut que je trouve des réponses à ma peur du froid. Je ne peux pas faire du vélo lon-

gue distance, de l'aventure, en traînant ça. » « North Calling » est né.

#### On rentre dans quel état émotionnel de ces expéditions ?

En 2015, quand j'ai terminé la Race Across America, j'ai connu ce début de dépression d'après aventure. Les émotions ont été tellement intenses que l'on vit une redescente. Je n'imaginais pas ce que ça doit être pour les athlètes qui sont, en plus, médiatisés. Il faut, je pense, être très bien entouré. Une part de soi-même reste là-bas. Avec l'expérience, on apprend à le gérer. Ça m'apporte beaucoup de sérénité et de confiance en moi. Je relativise un peu tout après être sorti de ma zone de confort.

« Le Covid a changé le rapport de beaucoup de gens à leur propre pratique sportive »

#### Qui sont les aventuriers, aujourd'hui ?

Beaucoup se disent aventuriers. Je suis très prudent avec ce terme. C'est comme dans le domaine du coaching : beaucoup se disent coaches professionnels mais ça ne veut rien dire... Ils se recopient tous les uns et les autres, ils ne créent pas. Moi, je ne suis qu'un sportif qui aime se faire plaisir. C'est quoi un aventurier ? Quelqu'un qui va dans des endroits du monde pour les faire découvrir, pour sensibiliser, pour raconter une histoire. Jean-Louis Étienne est un vrai aventurier. Il a cassé les codes et continue à le faire. Matthieu Tordeur est un aventurier. Ces gens-là n'ont pas l'argent comme moteur. Ils respirent l'outdoor.

L'exploit, l'extraordinaire ne s'est-il pas banalisé ? Le mont Blanc est

devenu une route très fréquentée. Celui qui n'est pas marathonien aujourd'hui a quasiment raté sa vie.

Les évolutions technologiques ont été incroyables ces dernières années, tout de même. Les pneumatiques, les selles, les cadres des vélos. Les chaussures pour les runners, les semelles. On peut aller un peu plus loin dans l'effort et la distance parce que le confort le permet. Il y a dix ou quinze ans, je n'aurais pas pu faire ce que j'ai fait. Les chaussettes chauffantes n'existaient pas, les surchaussures non plus. J'aurais perdu mes doigts de pieds. Les objets connectés n'existaient pas, les outils de mesure non plus ni de partage.

#### Néanmoins... on s'ennuie tant que ça ?

Je pense que le Covid a changé beaucoup de choses. Les gens ont besoin d'air, de sortir de ce qu'ils faisaient habituellement. La relation à leur propre sport a changé. Dans le monde d'avant, la satisfaction d'un compétiteur était un temps ou un classement. Aujourd'hui, pour beaucoup, il s'agit juste de vivre quelque chose d'intense et qui a du sens.

Recueilli par  
Mathieu COUREAU.



Arnaud Manzanini, ici au moment de s'élaner en Laponie.

PHOTO : DR