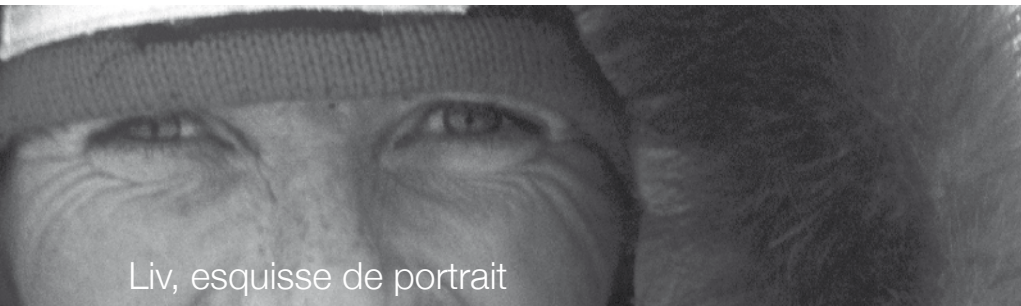


*Quiconque a senti la fuite éternelle
du cercle de l'horizon
a saisi l'essence de la liberté:
ne jamais être satisfait,
toujours en repousser les limites,
ailleurs, plus loin.*

NORDAHL GRIEG



Liv, esquisse de portrait

Un proverbe indien dit que si certains réussissent dans ce qu'ils font, c'est dû à la pureté de leur cœur plus qu'aux moyens employés. Quiconque a des motivations sincères et se sent en harmonie avec lui-même et avec les lois de la nature peut atteindre ses objectifs.

Un tas de gens sont capables d'aller au pôle Sud à skis, mais tous ne peuvent pas le faire seuls dans la joie et dans la bonne humeur, a déclaré l'explorateur Erling Kagge. Ce plaisir du voyage, le récit de Liv Arnesen en est empreint, et elle-même n'est nullement surprise du bon déroulement de cette expédition. Quand elle explique n'avoir rencontré aucun problème, n'avoir connu ni peur ni sentiment d'insécurité, elle n'exagère pas. Dans son subconscient, Liv travaillait ce voyage, le planifiait, depuis des années. Il faut aller au fond de soi, se sentir sûr et confiant, pour mener à bien un projet pareil.

Ayant fait connaissance avec Liv, je n'ai jamais douté qu'elle réaliserait son souhait intime de gagner le pôle Sud sans assistance. Loin d'être une ascète ou une Tamara Press, Liv est une femme norvégienne en bonne santé tout ce qu'il y a de plus normal, qui aime vraiment la vie dans ses nombreuses facettes et sait en profiter mieux que la plupart des gens. Et si pour elle la belle vie s'articule autour des activités de plein air, Liv ne considère pas pour autant qu'il n'y a que sport et grand air dans l'existence.

On accomplit rarement une action pour l'action seule. Ce qui a conduit Liv au pôle Sud, ce sont ses rêves et sa fidélité à elle-même. Et c'est ce qui rend cette excursion si intéressante, en particulier pour nous les femmes, qui nous laissons facilement arrêter par les préjugés, par les autres qui savent toujours ce qui est mieux pour nous, ce qui est juste.

L'expédition de Liv au pôle Sud est la plus simple et la moins onéreuse de l'histoire. Comme tant d'autres filles qui cherchent à obtenir quelque chose dans un monde d'hommes, elle a dû défendre son cas avec un acharnement tout particulier afin de se procurer des sponsors. Et ce malgré toutes les précieuses données qu'elle laisse dans ses traces, pour les producteurs alimentaires, pour les spécialistes de la nutrition, pour les fournisseurs d'équipement, pour les centres de sport de haut niveau et pour le monde économique en général.

Liv affirme n'avoir jamais eu faim ni manqué de rien, n'avoir pas éprouvé de manques aigus ni souffert de blessures. Elle explique avoir découvert, au fil de sa randonnée, une sérénité nouvelle et particulière. Il lui arrivait ainsi de passer parfois la journée entière dans une espèce d'état méditatif.

Liv Arnesen est probablement la femme qui est allée le plus loin à skis seule dans de telles conditions. C'est digne d'intérêt et d'admiration. Mais tout aussi formidables sont la force motrice qui se cache derrière, le travail préparatoire avant le départ et cette faculté qu'ont certaines personnes de partir loin de la civilisation, d'aimer cela et de le vivre avec une telle élégance. Nous sommes nombreux à avoir beaucoup à apprendre de Liv.

Wanda Widerøe

L'Antarctique en quelques données

L'Antarctique est le continent le plus froid et le plus sec du monde. Aucun autre continent n'est couvert d'autant de glace, seuls 2% de sa superficie en sont exempts. Si toute cette glace fondait, le niveau des mers du monde monterait de pas moins de 60 mètres, mettant la plupart des grandes villes sous l'eau.

L'un des plus importants massifs montagneux du monde, la chaîne Transantarctique, traverse l'intégralité de ce continent, dont le point culminant est le mont Vinson, à 4897 mètres d'altitude.

L'Antarctique est quarante fois plus vaste que la Norvège, qui en revendique un secteur sept fois plus grand que son propre territoire national ; la Terre de la Reine Maud a été annexée à la fin des années 1930 pour assurer le monopole norvégien de la chasse à la baleine dans cette région.

L'épaisseur moyenne de la glace de l'Antarctique est de 2000 mètres, la mesure la plus importante qu'on ait faite est de 4776 mètres.

La température la plus basse a été relevée le 21 juillet 1983 à la base russe de Vostock, située à 3488 mètres d'altitude, elle était de moins 89,6°C.

En 1899, le Norvégo-Australien Carsten Borchgrevink a embarqué sur le navire Southern Cross pour diriger une expédition anglaise qui a été la première à hiverner sur le continent antarctique, au Cap Adare. Borchgrevink a affirmé avoir aussi été le premier à poser le pied sur le continent antarctique lors d'une autre expédition en 1895, où il avait sauté à terre avant les autres.

Le pôle Sud magnétique connaît un déplacement vers le nord-ouest d'environ 9 kilomètres par an. Au début du 20^e siècle, on l'a plusieurs fois localisé en Terre de Georges V. À l'heure où ce livre est écrit, il se trouve dans l'océan Austral, à 2825 kilomètres du pôle Sud géographique.



Océan Atlantique

Cercle polaire Antarctique

Erling Kagge 1992-93

LIV ARNESEN 1994

Patriot Hills

Pôle Sud
2.835 m

80°

Amundsen 1911

Scott 1912

Océan Pacifique

Les fruits sont meilleurs mûrs

Alors que je ranime les souvenirs de mon voyage au pôle Sud, je suis surprise qu'il m'ait fallu tant d'années pour oser me lancer dans ces longues randonnées. Je n'avais pas 20 ans que j'avais déjà une large expérience du plein air extrême, mais j'ai dû attendre mes 37 ans pour trouver quelqu'un avec qui traverser le Groenland.

J'ai lu le récit de la traversée du Groenland en solitaire de Carl Emil Petersen quand j'avais 29 ans, pourquoi n'avoir pas fait le voyage à ce moment-là ?

Je porte ce rêve de pôle Sud depuis un très jeune âge, pourquoi n'être pas partie plus tôt ? Avec le recul, je vois de multiples explications, l'une des principales étant sans doute que j'ai perdu des années à discuter et planifier avec des hommes. Et puis les premières expéditions modernes au pôle Sud dont j'ai lu les récits étaient l'expédition *In the footsteps of Scott* de Roger Mear, Robert Swan et Gareth Wood en 1985, la tentative avortée de Monica Kristensen en 1986-1987 et l'expédition Transantarctica de 1990, que Will Steger retrace dans son livre *Crossing Antarctica*. Toutes disposaient d'un

budget phénoménal qui me rendait sans doute plus confortable de m'en tenir au rêve.

Le tournant est venu quand Erling Kagge a mené à bien son expédition en solitaire apparemment sans problèmes et avec un budget raisonnable. Je savais que je skiais aussi bien qu'Erling et que j'étais aussi expérimentée si ce n'est plus sur glacier.

Voulais-je aller au pôle Sud ou voulais-je continuer de rêver ? Qu'est-ce qui m'a fait transformer le doux rêve en plan concret ? Plan qui requérait une préparation physique hyper ardue, une préparation logistique conséquente et un labeur pas évident à caser entre un emploi à temps plein et mes autres obligations.

Plus tôt, le moment n'était peut-être pas venu. À l'âge de 39 ans, je me sentais nettement plus en confiance. Confiance que je n'hésite pas à attribuer à Einar, mon mari. Il a été derrière moi, m'a soutenue, a pris mes projets au sérieux, et cela m'a donné un coup de pouce essentiel.

Il y a quelques années, j'ai lu une phrase qui m'a fait forte impression : recherchez un compagnon qui soit disposé à se chercher lui-même. Il m'aura fallu des années de quête pour trouver Einar.

Le soutien de l'entourage est crucial, mais le principal reste néanmoins de croire en soi et j'ai fini par gagner la confiance nécessaire pour passer à l'acte et réaliser une randonnée relativement difficile.

Plus on vieillit, mieux on se connaît. Avec un peu de chance, on finit par savoir ce qu'on sait faire, ce à quoi on est le meilleur, de quelles ressources on dispose.

Tout le monde maîtrise quelque chose. Certains sont doués de leurs mains, d'autres de la tête, certains ont cela dans les jambes.

Les femmes savent souvent se mettre à la place des autres mieux que les hommes et elles ne doivent pas craindre de faire usage de cette faculté dans différents contextes. Mais elles ne doivent pas non plus avoir peur de nommer les qualités qu'elles s'attribuent et de les développer.

C'est exaltant de saisir les possibilités et occasions qui se présentent et auxquelles on croit. Que le succès soit au rendez-vous ou non, on a pour le moins essayé. Mais il faut à tout prix être un peu difficile à contenter et ne pas sauter sur tout et n'importe quoi. La sécurité, c'est aussi connaître ses propres limites.

On dit que les facultés mentales sont les facultés de l'avenir. Il est profitable à tous, et agréable, de connaître une quelconque forme d'entraînement mental. Cela m'a énormément aidée, dans de nombreuses situations. Les méthodes sont multiples, et les gens étant tous différents, chacun doit trouver celle qui lui convient le mieux.

L'entraînement mental repose sur trois éléments-clefs : la relaxation, la visualisation et la concentration. Quand j'étais étudiante à l'École supérieure d'Éducation physique et sportive, j'ai appris l'entraînement autogène, qui repose essentiellement sur la relaxation. Quand je lis aujourd'hui la documentation sur les diverses techniques, je vois que j'ai développé une méthode propre, qui me sied – relaxation, exercices de concentration et visualisation – en piochant des éléments de plusieurs méthodes.

À l'adolescence, j'avais eu des problèmes de dos, qui résultaient d'une pratique sportive irréfléchie. Quand j'ai commencé mes études d'éducation physique, ils ont resurgi, mais l'entraînement autogène m'a permis d'en détourner mon attention pour la porter ailleurs. Je me récitais intérieurement nos lectures obligatoires ou je disparaissais dans une rêverie. Qui ne tournait pas forcément autour du pôle Sud, mais presque toujours de grandes randonnées, quelque part dans le monde.

La maîtrise de l'entraînement mental peut permettre d'éliminer ou de réduire les tensions et angoisses, favorisant une meilleure qualité de vie. Elle peut renforcer la capacité à se concentrer sur ce que l'on veut ou doit faire. Quand on est détendu, on est capable de tout faire mieux et en dépensant moins d'énergie.

Initialement, le chemin du rêve à la destination peut paraître simple. La plupart des gens visualisent, ont des rêveries éveillées au quotidien. Nous nous voyons couchés sous un palmier des mers du Sud, avec une silhouette de rêve, nous nous voyons avocat diplômé, menuisier ou non-fumeur. Mais il ne suffit pas de savoir visualiser, changer, faire quelque chose de spécial exige davantage de nous. Pour atteindre un objectif, il faut un plan. Et quand on veut réussir une chose, on doit aussi être prêt à renoncer à une autre.

Il faut en outre se rendre à l'évidence qu'on ne peut pas plaire à tout le monde. Se lancer à fond dans quelque chose signifie souvent ne pas faire autre chose. Devoir peut-être trahir quelque chose ou quelqu'un en route. Chez de nombreuses filles, c'est là une source d'angoisse.

Mais je crois personnellement que la pire des trahisons est la trahison de soi, quand on ignore ses capacités et prédispositions. Il importe de se respecter soi-même autant que l'on respecte autrui. Quand on se sent transiger constamment avec soi-même, agir pour les autres devient difficile.

Pour réussir, il faut aussi supporter l'adversité. Il faut supporter que des gens ne soient pas d'accord sans perdre foi dans ce que l'on est en train de faire. Pour réussir, il est indispensable de toujours garder son but clairement en tête. Il faut dégager tout élément perturbateur de sa route et s'en tenir au plan initial.

Chose qui n'a pas toujours été facile dans les négociations avec les sponsors, mais je crois avoir réussi à éviter les écueils parce que je n'ai jamais douté de ce qui comptait le plus.

J'ai eu quelques réactions étonnamment négatives, à la fois avant et après mon voyage, et je suis bien sûr peinée quand mes motivations sont mal interprétées. La plupart de ces réactions négatives, ce sont en fait mes amis qui ont dû les affronter. Ils m'ont expliqué avoir dû défendre en diverses occasions ma randonnée au pôle Sud. C'est bien d'avoir de bons amis.

J'espère que cette randonnée au pôle Sud pourra montrer à d'autres, en particulier aux filles, que la plupart des choses sont possibles, y compris quand nous nous aventurons dans des domaines nouveaux et inconnus. Pour réaliser un rêve, il faut le transformer en but, afin de pouvoir entreprendre la planification. Ensuite commence un dur labeur. Si la motivation est réelle et suffisamment forte, la plupart des buts peuvent être atteints.