

Umling-La

≈ le plus haut col du monde

UN FILM DE FRANÇOIS MARQUES



DAO Production présente

Umling-La

≈ Le plus haut col du monde

UN FILM DE FRANÇOIS MARQUES

2026 - 1h00 - France - Documentaire - Couleur - VOSTFR

Prochainement au cinéma

Dossier de presse et photos sur
www.umlingla-lefilm.com

PRODUCTION

DAO Production

François Marques

dao.filmproduction@gmail.com

DISTRIBUTION

En cours

Contact

dao.filmproduction@gmail.com

PRESSE

François Marques

dao.filmproduction@gmail.com

PROJECTIONS & RELAIS

François Marques

dao.filmproduction@gmail.com

www.umlingla-lefilm.com

Synopsis

Depuis dix ans, Marceau voyage. Il invite François, son ami d'université devenu réalisateur, à le rejoindre dans l'Himalaya indien pour la dernière étape de sa route : l'ascension d'Umling-La, le plus haut col routier du monde, à 5 870 mètres.

Pendant cinq semaines, les deux amis traversent le Ladakh à vélo. L'un avance sans rien attendre, l'autre ne pense qu'au col. Entre les rencontres avec les habitants, les détours acceptés et le silence de l'altitude, le voyage devient un miroir.

Umling-La est le récit de deux ascensions : celle d'une montagne, et celle, plus lente, de la connaissance de soi.



Entretien avec François Marques et Marceau Lemoine

Umling-La n'est pas un film que vous aviez prévu de faire.

François Marques. Non. Au départ il y a juste un message de Marceau. Il roulait depuis quatorze mois, il était quelque part entre Toulouse et l'Himalaya, et il me proposait de venir finir son voyage avec lui. Le dernier morceau : le Ladakh, et Umling-La, le plus haut col routier du monde. J'ai dit oui avant de réfléchir. L'idée du film est venue après, et honnêtement elle est venue parce que je ne sais plus voyager autrement. Depuis *La Belle Ville*, quand quelque chose me touche, mon premier réflexe est de chercher comment le montrer.

Marceau Lemoine. Moi je n'ai rien proposé d'autre qu'un bout de route. Après quatorze mois seul, l'idée de finir avec quelqu'un que je connais depuis dix ans, c'était surtout égoïste. Qu'il vienne avec une caméra, c'était son affaire. Je lui ai seulement dit que je ne referais rien pour l'image.

Vous partez donc avec une caméra, mais sans scénario.

F.M. Rien n'était écrit. J'avais une intuition, une seule : que ce que Marceau avait appris en dix ans de route valait la peine d'être filmé, et que le col servirait de fil. Tout le reste s'est décidé

sur place, souvent le matin même. C'est très inconfortable. Sur *La Belle Ville*, on avait des mois de préparation, une liste de villes, des rendez-vous calés avec des scientifiques. Là, je me levais sans savoir ce que la journée allait produire.

M.L. Un voyage à vélo, ça ne se scénarise pas. Tu ne sais pas où tu dors, tu ne sais pas si le col est ouvert, tu ne sais pas qui tu vas croiser. C'est précisément pour ça que je voyage comme ça. Le jour où je saurai à l'avance ce qui va m'arriver, j'arrête.

Vous vous connaissez depuis dix ans.

F.M. On s'est rencontrés à Toulouse pendant nos études de commerce. On avait vingt ans, une vie d'étudiants festive et bien remplie, et aucune idée de ce qu'on allait faire. Quand je suis parti faire ma troisième année en Colombie, il m'a rejoint : c'était notre premier voyage sac au dos, en Amérique latine, et je crois que c'est là que l'amitié s'est scellée.

M.L. François a une mémoire très précise de cette époque, moi beaucoup moins. Ce dont je me souviens, c'est de ce premier voyage. On n'y connaissait rien, on dormait n'importe où. C'est là que j'ai compris que ce que je cherchais n'était pas dans un bureau.

Et vous, François, pendant ces dix ans ?

F.M. Je faisais exactement l'inverse. J'ai été chargé de communication dans une station de ski des Pyrénées, j'ai réalisé *La Belle Ville*, je suis devenu responsable des partenariats dans un cabinet d'économie circulaire. Des choses qui me plaisaient vraiment. Mais je passais mon temps à ne jamais m'arrêter, à rester occupé, à fuir la solitude et l'ennui. C'est précisément ce que le voyage est venu me mettre sous le nez.

M.L. Je ne dirais pas qu'il a fait l'inverse. On cherchait la même chose, chacun avec les outils qu'on avait. Lui a fait des films, moi j'ai pédalé.

Le film s'appelle *Umling-La*. C'est donc un film sur un col ?

F.M. C'est un film sur quelqu'un qui croit que c'est un film sur un col. Moi, je voulais le col. Marceau, non. Lui s'arrête, accepte les détours, se laisse guider par ce qui vient ; pour lui chaque détour est une promesse et chaque rencontre un cadeau. Moi je regardais le profil de l'étape. On a passé cinq semaines à pédaler côte à côte avec deux idées opposées de ce qu'on était en train de faire. Le film est là-dedans, dans cet écart.

M.L. Le col, honnêtement, je m'en fichais un peu. Ce qui m'intéressait, c'était de voir combien de temps François allait tenir avec cette idée en tête. Un objectif, ça vous porte au début et ça vous mange à la fin.

700 kilomètres, 15 000 mètres de dénivelé, six cols à plus de 3 800 mètres.

M.L. C'est beaucoup moins dur que ce que les gens imaginent, et beaucoup plus long. On monte à six kilomètres-heure. Le corps s'habitue en quelques jours : il n'a pas le choix. Ce qui ne s'habitue pas, c'est la tête.

F.M. Ce qui m'a le plus marqué, ce n'est pas la douleur, c'est la quantité de temps. Des heures, tous les jours, sans rien d'autre à faire qu'être là. Au début ça m'a rendu fou. Ensuite, ça s'est mis à travailler.

Comment filme-t-on à deux, à vélo, à cette altitude ?

F.M. Mal, souvent. Tout est un compromis : chaque objectif que vous emportez, c'est du poids que vous montez à 5 000 mètres. Le froid vide les batteries en une matinée, la poussière rentre partout, il n'y a pas d'électricité pendant plusieurs jours. Et surtout, il faut choisir en permanence entre vivre la scène et la filmer.

M.L. Je l'ai regardé se compliquer la vie pendant cinq semaines. Il repartait en arrière pour refaire un passage, il se levait avant le jour pour un plan. Moi, je n'avais qu'à pédaler.



François, vous êtes à la fois derrière et devant la caméra.

F.M. C'est le point le plus délicat du film. Il y a un plan, au tout début, où je regarde la montagne. Un ami l'a vu et m'a dit : celui-là sonne faux, il est joué. Il avait raison. Quand vous vous mettez en scène, vous fabriquez une version de vous-même et le spectateur le sent immédiatement. Une grande partie du montage a consisté à enlever ces moments-là et à garder ceux où j'avais oublié que la caméra tournait.

M.L. Il y a eu un moment où il a arrêté de me demander de répéter. À partir de là, ça allait mieux pour tout le monde.

Marceau, vous n'avez rien rejoué ?

M.L. Non. Je n'ai rien contre le cinéma, mais je n'allais pas redire une phrase parce qu'elle était mal cadrée. Ce que j'avais à dire, je l'ai dit une fois. Si ça manque à l'image, tant pis.

F.M. Il a été d'une générosité totale, mais il ne s'est jamais mis à disposition. Ça m'a obligé à me placer autrement : à attendre, à accepter de rater. C'est pour ça que certains spectateurs le trouvent un peu opaque par moments — c'est un homme qui pense à voix haute, pas quelqu'un qui explique.

Parlons des rencontres. Rigdol.

F.M. Rigdol est un ami que Marceau s'est fait lors d'un passage précédent. Un matin, il m'annonce qu'on fait un détour pour

aller le voir. Il me dit de lui qu'il résume sa vie en une phrase : servir un idéal tout en acceptant de ne jamais devenir cet idéal. J'ai mis des semaines à comprendre ce que ça voulait dire, et c'est peut-être la phrase la plus importante du film.

M.L. Je l'avais croisé des mois plus tôt, en passant. Je voulais que François le rencontre parce que je n'arrivais pas à le lui expliquer avec mes mots. Il y a des gens qu'il faut juste rencontrer.

Le film porte le nom du col. Pourquoi ce titre ?

F.M. Parce que c'était mon obsession, et qu'il fallait que le titre la porte. *Umling-La*, c'est un nom qui circule dans le milieu du voyage à vélo comme une sorte de graal : le plus haut col routier du monde. Le titre promet donc exactement ce que le film passe une heure à défaire. J'aime bien cette idée : que le spectateur entre par la performance et sorte par autre chose.

Comment finance-t-on un film comme celui-là ?

F.M. Petitement, et lentement. DAO Production, quelques partenaires matériels qui nous ont équipés pour la route, beaucoup d'autofinancement. L'avantage : personne ne nous a jamais demandé de rendre le film plus spectaculaire. L'inconvénient : la post-production avance au rythme de ce qu'on peut lui donner.



HIMANK

O WELCOMES YOU TO
EST MOTORABLE PASS

IN THE WORLD

MLING LA

19024 FT

93RCC

Il y a aussi un jeune moine rinpoché.

F.M. On l’a rencontré près de Leh. *Rinpoché* veut dire « précieux » : c’est le titre donné à un lama reconnu comme la réincarnation d’un maître. On est là, deux types en doudoune avec des vélos chargés, face à un homme jeune qui porte quelque chose de très ancien. Ce que j’en ai retenu n’est pas un enseignement, c’est une manière d’être présent, complètement, sans agitation.

M.L. Ce qui m’a frappé, c’est qu’il ne cherchait à nous convaincre de rien.

Et les habitants du Ladakh ?

F.M. Des familles, des agricultrices dans les champs, des voyageurs. Ce que je voulais éviter à tout prix, c’est de parler de l’Himalaya à leur place. Alors on a beaucoup bu le thé. Une balade, un regard, un sourire, un mot, et enfin l’invitation à entrer. C’est lent, ça ne se force pas, et c’est là que se trouvent les meilleurs moments du film.

M.L. Quand tu voyages à vélo, tu es à hauteur de gens. Tu es lent, tu es sale, tu n’as pas l’air menaçant. Les portes s’ouvrent beaucoup plus qu’en voiture.

Le film montre peu de femmes. On vous l’a reproché.

F.M. Oui, et c’était juste. Une des premières personnes à qui j’ai montré une version de travail m’a dit qu’elle aurait aimé voir et entendre davantage de femmes. Sur la route, nos interlocuteurs ont souvent été des hommes — c’est une réalité du terrain, pas une excuse. Mais nous avons filmé des agricultrices au travail, des scènes que je n’avais pas assez utilisées. Ça se répare au

Avez-vous douté d’arriver au col ?

F.M. Tout le temps. Mais le vrai basculement n’est pas là. À quelques jours du sommet, je me suis surpris à penser que même sans lui, le voyage avait déjà tenu sa promesse. C’était la première fois de ma vie que j’acceptais de lâcher un objectif sans avoir le sentiment d’échouer.

M.L. Moi j’étais sûr qu’on y arriverait — pas par confiance, par expérience : à ce rythme-là, tant que tu ne tombes pas malade, tu arrives. Le doute de François était ailleurs. Il ne doutait pas du col, il doutait de ce qu’il allait trouver après.

Avez-vous eu peur ?

F.M. L’altitude fait peur parce qu’elle ne prévient pas. À 5 000 mètres, une mauvaise nuit peut devenir un vrai problème et les secours sont loin. Mais la peur qui m’a le plus occupé, c’est celle du silence. Je ne savais pas quoi faire de tout ce vide.

M.L. C’est le truc dont personne ne parle. Les dix premiers jours, tu ferais n’importe quoi pour avoir du bruit. Après, tu commences à l’entendre.

La voix off a beaucoup changé.

F.M. Énormément. La première version était écrite au passé, dans un registre assez littéraire — il y avait même du passé simple. Les premiers spectateurs m’ont dit la même chose, chacun à sa manière : on te sent loin, on n’y est pas. Ils avaient raison, le passé met tout le monde à distance. J’ai tout repris au présent, avec des mots plus simples, comme un carnet de bord tenu sur la route.



Marceau, vous avez écrit un livre sur votre traversée de l'Inde. Qu'est-ce que ça change d'être filmé plutôt que d'écrire ?

M.L. Tout. Quand j'écris, je choisis. Là, je n'ai rien choisi. Je me suis vu à l'écran comme quelqu'un que je ne connais pas très bien. Ce n'est pas désagréable, c'est juste étrange.

Le film dure une heure. C'était une évidence ?

F.M. Pas du tout. La première version faisait cinquante-deux minutes, le format des cases télé. Mais le sujet du film, c'est le temps long : il fallait que le spectateur le ressente, pas seulement qu'on le lui raconte. Un film contemplatif trop court ne contemple rien.

Après *La Belle Ville*, 50 000 entrées et plus de 300 projections, pourquoi un film aussi petit ?

F.M. Parce que *La Belle Ville* parlait du monde, et que celui-ci parle de moi — ou plutôt d'un endroit en moi que je crois assez partagé. Sur le premier film, on allait chercher les solutions dehors : la végétalisation, l'agriculture urbaine, le compostage. Ici, je crois que les solutions d'une société plus saine, plus solidaire et plus respectueuse commencent à l'intérieur de chacun. Reconnexion à soi, aux autres, au vivant.

Ce n'est pas un peu court, face à l'urgence écologique ?

F.M. C'est la question qu'on me pose le plus, et elle est légitime. Je ne pense pas qu'un film remplace une politique publique. Mais on ne change pas durablement ses gestes si on ne change

pas d'abord son rapport au temps. Tant qu'on reste dans le « toujours plus vite », le reste est cosmétique.

M.L. On me pose la même question autrement : à quoi ça sert de faire du vélo pendant seize mois. À rien, si on compte en résultats. Mais je n'ai jamais vu personne changer ses habitudes parce qu'on lui avait fait peur.

Qu'est-ce que le voyage a changé, concrètement ?

F.M. Je ne veux plus être esclave de mon besoin de résultats immédiats. J'essaie de chérir ce que j'ai de plus rare et de plus éphémère : mon temps de vie. Ça se traduit par des choses très bêtes — je réponds moins vite, je m'ennuie à nouveau, j'ai recommencé à rêver.

Et vous, Marceau, vous rentrez ?

M.L. Je ne sais pas encore. Il y a deux types de personnes : celles qui vieillissent et celles qui grandissent. Tant que la route me fait grandir, je reste dessus. Le jour où ce sera devenu une habitude, ce sera fini.

Une dernière image ?

F.M. Le col. Je l'ai vu, et il ne dit rien, il ne promet rien. Seulement des lignes immobiles, comme un message qu'il faut apprendre à déchiffrer.

M.L. Le silence juste après. Personne, pas de vent. On est restés dix minutes sans rien dire. C'est la seule chose que je voulais rapporter.



Le voyage

700 km

de Manali
à Umling-La

15 000 m

de dénivelé
positif

5 870 m

le plus haut col
routier du monde

5 semaines

de voyage
ensemble

L'ITINÉRAIRE

Manali · Rohtang Pass · Baralacha-La · Lachulung-La · Taglang-La · Upshi · Leh · Khardung-La · Hanle · Umling-La.

Marceau arrive au pied de l'Himalaya après seize mois de vélo depuis Toulouse. François le rejoint pour les dernières semaines : c'est là que commence le film. La route traverse le Ladakh indien, entre 3 000 et 5 900 mètres d'altitude, sur des pistes ouvertes seulement quelques mois par an.

LES COLS FRANCHIS

Rohtang Pass	3 890 m
Baralacha-La	4 890 m
Lachulung-La	5 079 m
Taglang-La	5 328 m
Khardung-La	5 370 m
Umling-La	5 870 m





RÉALISATEUR

François Marques

François Marques naît et grandit dans le Sud-Ouest. Il étudie le commerce et le marketing à Toulouse, où il rencontre Marceau Lemoine ; leur premier voyage ensemble, sac au dos en Amérique latine, scelle une amitié de dix ans.

Chargé de communication pour une station de ski des Pyrénées, il y découvre le goût de la création audiovisuelle. Il réalise ensuite, avec Manon Turina, *La Belle Ville*, son premier long métrage documentaire : un tour du monde des initiatives qui reconnectent les hommes, les villes et la nature, produit par Jour2Fête, Dao Production et Le Lokal Production, et sorti en salle en 2023. Le film réunit 50 000 spectateurs en salle, plus de 300 projections hors cinéma, une cinquantaine de sélections en festivals et quatre diffusions télévisées à l'étranger.

Responsable des partenariats chez Circul'R, cabinet engagé dans l'économie circulaire, il travaille avec de grandes entreprises sur des projets à fort impact environnemental, avant de revenir à la réalisation. Il fonde DAO Production, à travers laquelle il produit également *Les Voix de l'eau*, un podcast filmé consacré aux acteurs de l'eau en France.

Umling-La est son deuxième long métrage documentaire, et le premier qu'il réalise seul.

« Ce voyage est un miroir. J'arrête de courir, je me vois tel que je suis. »



L'AVENTURIER

Marceau Lemoine

Marceau Lemoine a trente ans et voyage depuis dix. Étudiant en commerce à Toulouse, il part rejoindre François Marques en Colombie pour un premier voyage sac au dos ; il n'a plus jamais vraiment cessé de partir.

Traversée de l'Europe à vélo en six mois, traversée de l'Inde du sud au nord, seize mois de route entre Toulouse et l'Himalaya : il arpente le monde à la recherche d'expériences physiques et spirituelles. Bain glacé de vingt et une minutes, marathon sans entraînement, retraite dans le noir de quatre jours, douze retraites de méditation silencieuse : pour lui, le dépassement de soi et l'arrêt du « pilote automatique » sont la meilleure façon d'apprendre à se connaître.

Il est l'auteur de *Partir (se) découvrir*, récit de sa traversée de l'Inde à vélo.

Une règle le guide, qu'il formule ainsi : rester fidèle à ce qu'il est, observer, accepter, s'émerveiller de ce qui se présente à lui.

« Il y a deux types de personnes : celles qui vieillissent et celles qui grandissent. »

Les rencontres



Rigdol

Rencontré par Marceau Lemoine lors d'un précédent passage au Ladakh, Rigdol devient l'une des figures centrales du film. Marceau dit de lui qu'il résume sa vie en une phrase : servir un idéal tout en acceptant de ne jamais devenir cet idéal. Pour aller le retrouver, les deux amis quittent leur route et laissent le col derrière eux — le premier détour véritablement assumé du voyage.



Un jeune moine rinpoché

Rencontré près de Leh. L'adjectif *rinpoché* signifie littéralement « précieux » ; le titre est réservé à un lama reconnu comme la réincarnation d'un grand maître du bouddhisme tibétain. L'entretien qu'il accorde aux deux voyageurs déplace la question du film : de l'effort vers la présence.



Les agricultrices de la vallée

Dans les champs qui bordent la route, à quelques milliers de mètres d'altitude, des femmes travaillent une terre rendue cultivable quelques mois par an. Elles disent un rapport au temps, aux saisons et à l'effort qui n'a rien à voir avec celui que les deux cyclistes ont apporté avec eux.

Fiche technique

Réalisation **François Marques**

Écrit par **François Marques**

Avec **Marceau Lemoine**

Image **François Marques**

Montage à compléter

Montage son à compléter

Mixage à compléter

Musique originale à compléter

Étalonnage à compléter

Photographies **Étienne Douat, François Marques, Marceau Lemoine**

Société de production **DAO PRODUCTION**

Avec le soutien de à compléter

En partenariat avec **VAUDE, CIMALP, ACS, HISTOIRE BIKE**



dao