



L'opéra vertical

Jamais le sentiment de bonheur n'est aussi simplement atteint qu'en dansant avec une falaise

Et si de temps en temps on se laissait planer au milieu de ses rêves ? Et si subitement, de manière totalement spontanée, nous laissions notre corps nous mener où notre cœur nous supplie de l'emmener où même la raison perd ses moyens ? Et si nous écoutions cette voix interne, timide, qui nous pousse à accomplir de ces choses dont nous sommes fier ensuite ? Et si nous osions tous les mettre d'accord, le corps, l'esprit, le cœur et la raison, sur un projet fou ? Un voyage.

Si, et seulement si, L'escalade pouvait être expliquée en une page

Nous avons tous des rêves, aujourd'hui je vais vous parler du mien. Voyager autour du monde en faisant ce que j'aime faire, grimper et tout ce que cela implique en m'aidant de l'écriture, de la photo et du dessin pour retranscrire mon aventure. Ce projet paraît sans doute abstrait à quelqu'un d'étranger à cette discipline. Si c'est le cas, laissez-moi vous éclairer.

L'escalade, aussi appelée grimpe ou varappe est l'action de mener son corps verticalement sur une paroi rocheuse ou artificielle en s'aidant de ses pieds et de ses mains. Je dis *action* et non pas *sport* car c'est une culture, un mode de vie, le prétexte à un voyage sans fin ; je serais même tenté de dire que c'est une manière d'être.

C'est au début du 20^{ème} siècle que l'on distingue l'escalade libre de l'escalade artificielle, où, le grimpeur, s'aide de tout types d'accessoires (échelles, cordes, sangles etc...), le but étant strictement d'atteindre le sommet de la paroi. Avec l'escalade libre, celle qui m'intéresse, la question du *comment* se pose, il n'est plus question de gravir les parois coûte que coûte mais de le faire uniquement avec son corps, sa technique et sa force, en allant d'équilibres en équilibres le tout dicté par les prises du rocher. Dans ce cas, le matériel artificiel est utilisé uniquement afin de maintenir la sécurité mais ne facilite pas la progression. Accorder plus d'importance à la voie, à la manière de gravir, aux mouvements est une révolution et s'inscrit dans une philosophie de vie applicable au quotidien.

«Ce qui est le plus important d'après moi aussi en escalade c'est quand même la façon dont tu passes. Le but c'est pas de passer un passage crispé sur des prises de se tirer, ça n'a aucun intérêt si tu veux. L'intérêt c'est justement d'essayer d'être le plus esthétique le plus harmonieux possible. En fait c'est une expression corporelle au même titre que la danse ; sauf que la chorégraphie est dictée par les prises : c'est l'opéra vertical» Patrick Edlinger

« Quand il escalade à vue, c'est-à-dire sans connaissance préalable de la voie, le grimpeur improvise. Suivant sa morphologie, son inspiration et le hasard d'une prise sur laquelle il mettra une main plutôt qu'une autre, il invente sa propre séquence de mouvements. Dans la fluidité et l'impensable diversité de mouvements, il y a une volupté certaine - parfois observée, souvent ressentie. Lorsque l'on évolue dans un niveau de difficulté que l'on domine, le corps semble s'exprimer seul et de façon spontanée. L'immense plaisir ressenti vient de l'impression de glisser sur la roche en la caressant, de la sensation de ne jamais avoir été aussi proche de la nature puisque l'on a appris à en parler sa langue.» Alexis Loireau

L'escalade, c'est aussi une communauté, la discipline est rapidement devenue conviviale et sujette aux rencontres. Lorsqu'elle s'est développée aux États-Unis, ce sont les hippies qui pratiquent l'escalade et transmettent leur manière de vivre, leurs valeurs écologiques et leurs convictions aux générations suivantes. Par ailleurs, aujourd'hui encore, les bons grimpeurs aiment transmettre aux moins expérimentés et c'est sans aucun doute de cette manière que ces derniers progressent le mieux. Malgré la modernisation de la discipline, avec l'organisation de compétitions et la création des murs artificiels, cette communauté de grimpeurs est toujours présente, il suffit de se rendre sur un secteur d'escalade, au pied d'une belle falaise pour la retrouver. Elle a certes évolué depuis les années septante mais l'on pourra facilement discuter avec les adeptes, demander des conseils, s'échanger du matériel et bien plus encore. Au delà de cette mentalité d'entraide, rattachée à l'escalade en falaise, la pratique elle-même demande un binôme; l'un grimpe pendant que l'autre l'assure en cas de chute; et vice versa. Une relation de confiance et de complicité doit alors impérativement s'installer au sein de la cordée.

L'escalade est un sport dangereux, et, lorsque l'on chute, notre vie est entièrement entre les mains de notre compagnon.

C'est à l'assureur de rassurer le grimpeur, de l'aider lors de passages difficiles et d'amortir les chutes correctement. C'est lorsque qu'une cordée est en parfaite cohésion qu'elle est capable, en alpinisme comme en escalade d'atteindre le maximum de ses capacités.

J'ai pensé à la chance que j'avais de pouvoir faire toutes ces choses que tant d'enfants, d'adolescents, de jeunes adultes et d'adultes n'auront jamais l'occasion de faire. J'ai pensé à mon ignorance, à tout ce qu'il me restait à apprendre. J'ai pensé à toutes les choses que l'on peut regretter. J'ai pensé à toutes ces opportunités que nous offre la Suisse, à nous, les jeunes. J'ai pensé à toutes les opportunités que m'offre la vie. Aujourd'hui, je pense à l'opportunité que nous offre la Fondation Lombard Odier.

L'idée

Il a toujours été question d'impulsion. Lorsque j'ai entrepris mes études dans une école d'art, lorsque j'ai entrepris de poursuivre ma formation à l'EPFL malgré toutes les remarques décourageantes que j'ai pu entendre, lorsque j'ai commencé l'alpinisme, lorsque j'ai entrepris ce projet. Parce que, je crois fermement que qui ne tente rien n'a rien.

L'idée de faire un voyage autour du monde me séduit comme pour beaucoup d'ailleurs, depuis longtemps. C'est en considérant l'escalade comme une manière de voyager que j'ai réellement donné un sens à ce désir. Ainsi, comme lorsque l'escalade libre réinterroge sur la manière de gravir, je me suis questionnée sur la manière de voyager. Très vite, l'association de ce que j'aime, des gens que j'aime, du sport dans un voyage s'est montrée comme une évidence. Visiter la population, les falaises, les montagnes, les paysages d'autres pays, d'autres continents est quelque chose, en soi, de passionnant.

Mais ce qui l'est plus encore, c'est de trouver les bonnes personnes avec qui le faire.

Je me suis retrouvée bloquée par cette interrogation, l'escalade se pratique en binôme, l'alpinisme, en cordée et moi, je pars seule. Je pars seule parce que j'aime être seule, être maître de mon itinéraire, maître de mes rencontres, parce que j'aime rencontrer. Je veux quitter la Suisse seule et la retrouver avec un regard différent.

Mon voyage aurait donc un caractère très imprévisible en fonction des personnes que je croiserais sur ma route ce qui le rend d'autant plus intéressant mais qui m'a contraint à laisser de côté l'alpinisme et la haute montagne. Celle-ci ne s'improvise pas, les courses de ce type se doivent d'être bien organisées et effectuées avec des compagnons dont on connaît parfaitement les capacités. N'ayant pas un niveau d'alpinisme d'expert, je ne pourrais pas me permettre de prendre de tels risques et n'aurais pas envie de participer à des excursions commerciales pré-organisées. J'ai donc recentré mon voyage sur la pratique pure de l'escalade ce qui me permet de diversifier mes terrains de jeux, en montagne, au bord de la mer, dans des milieux secs ou tropicaux et de simplifier l'organisation. Un second voyage, plus orienté sur l'alpinisme, sera sans doute entrepris plus tard dans ma vie.

De la présumée contrainte de partir seule, découle le fil rouge de mon voyage: rencontrer les communautés de grimpeurs dans chaque lieu que je visiterais. A partir de l'inconnu, développer une relation de confiance et partager des choses autour d'une passion commune, l'escalade. Voir plusieurs manières de grimper avec ces différentes personnes venant des quatre coins du monde.

Sortir de ma salle habituelle d'escalade pour découvrir tous ces grimpeurs dans les plus belles falaises dont nous avons hérité. L'escalade ne se limite pas à l'instant même de sa pratique, elle est omniprésente partout dans la manière de vivre de ces passionnés. Contrairement à ce que l'on pourrait penser il ne s'agit pas seulement de montagnards rustres et endurcis, au contraire, n'importe qui peut trouver dans l'escalade un pilier de vie fondamental. J'ai rencontré des mathématiciens, des ingénieurs informatiques, des artistes, des jeunes, des vieux, j'aimerais apprendre d'eux, j'aimerais progresser et prendre le temps de faire une parenthèse dans ma vie d'étudiante pour m'évader et profiter de tout ce qu'ils sont susceptible de m'apporter. Je vivrais mon voyage comme un papier buvard.

J'aimerais lier ce voyage, cette communauté, ces différents lieux à un carnet de bord. Suivant des études artistiques, je suis très sensible à l'Art en général et particulièrement à la photo et au dessin. J'aime l'idée de retranscrire des sentiments par ce canal et y vois une source d'inspiration. Je ferais un portrait-photo de tous les grimpeurs sur ma route ayant partagé leurs cordés, leur temps, leurs expériences avec moi. Je leur demanderais ensuite d'écrire en une phrase ce qu'apporte l'escalade dans leur vie. J'intégrerais également des dessins, des aquarelles; un recueil d'idées.

J'aime

J'aime dans l'escalade le sentiment de liberté, de bonheur que cela me procure.

J'aime cet équilibre entre le corps et l'esprit, celui du corps sur la paroi. C'est un sport complet qui lie la force mentale et la force physique.

J'aime l'exigence qu'il faut avoir sur ces deux forces, cette nécessité de maîtriser d'une part, son corps, sa motricité, son poids, son centre de gravité, son adhérence, son équilibre, et d'autre part la peur, la notion de risque et de danger.

J'aime dominer ma peur, j'aime lorsque qu'elle me pousse à fermer les yeux, respirer profondément pour pouvoir repartir sereinement.

J'aime repousser mes limites.

J'aime que mon corps me surprenne encore lorsque j'essaie de nouveaux mouvements; comme si je ré-apprenais à marcher.

J'aime être seule avec la paroi à enchaîner les mouvements sans penser à rien d'autre sinon à ce que je fais.

J'aime me sentir ridiculement petite en montagne et être confrontée à l'échelle humaine, si souvent oubliée en ville.

J'aime aussi les variations de températures en fonction de l'altitude, j'aime sentir mes doigts gonfler avec le changement de pression.

J'aime le rythme de l'ascension, lente mais intense, physique mais apaisante.

J'aime être proche de la nature, la sentir forte et m'y ressourcer.

J'aime son langage universel, les rencontres qu'elle m'apporte.

J'aime progresser verticalement, et jouir ensuite des horizons cela m'ouvre, au sens propre comme au sens figuré.

J'aime ma manière d'aimer l'escalade.

Un peu de moi

Mon lien à la montagne n'est pas si vieux, je ne suis pas de celles qui sont nées des chaussons d'escalade au pied et qui ont baigné dans l'alpinisme toute leur enfance qui, malgré elles, se sont retrouvées à faire de la montagne naturellement. Je l'ai découverte seule, j'ai ressenti le besoin de m'y perdre. Mes parents m'ont cependant montré beaucoup de choses, ont nourri ma curiosité et m'ont transmis une ouverture d'esprit qui m'a permis de trouver ma voie et mes intérêts de manière indépendante. Je leur en suis infiniment reconnaissante.

J'ai découvert la montagne à l'âge de quatorze ans. De manière aussi spontanée et inattendue que ma participation à ce concours, je me suis inscrite à un stage de trois semaines d'initiation à l'escalade et à l'alpinisme. Je n'avais jamais mis de chaussons d'escalade avant cela et jamais je n'avais été à plus de 2200m (point culminant de ma station de ski d'enfance, La Forclaz).

La première semaine fût particulièrement difficile. Je me souviens avoir beaucoup souffert car je n'étais pas préparée physiquement. J'étais la plus faible. Cela ne m'a pas empêché de tomber sous le charme de la montagne et des activités qu'elle offre. Chaque ascension était dure mais jamais je n'avais vu des paysages aussi époustoufflants. C'est lorsque j'ai levé la tête et pris 5 minutes pour regarder autour de moi que j'ai compris pourquoi je m'infligeais cela. Petit à petit, la souffrance physique s'est associée à un sentiment de bien être, dont j'avais grandement besoin. Dès lors j'ai compris que l'important dans le voyage n'était pas la distance, la durée, le lieu, mais le ressenti et le parcours intérieur. En trois semaines, à moins de 200 km de chez moi, j'ai vécu un des voyages les plus enrichissants que j'avais vécu jusqu'à lors. Jamais je n'avais aussi bien vu les étoiles.

Une année plus tard j'arpentais à nouveau les Alpes avec cette fois ci une autre approche, d'autres compagnons, d'autres difficultés, en cette période où l'adolescence est parfois ravageuse. Quoi qu'il en soit, la montagne m'a ramené à l'essentiel: si personnellement, j'avais beaucoup changé, elle restait la même, belle, imposante, dangereuse. J'y ai trouvé comme l'année précédente une source de réconfort et de bien être.

L'année suivante, l'été de mes 16 ans, je n'y suis pas retournée. Je m'étais faite à l'idée que l'escalade et l'alpinisme faisaient parti du passé et que ce n'était pas ma destinée. D'abord parce que ce sont des disciplines au premier abord peu accessibles, de part le matériel qu'elles exigent, les frais financiers qu'elles génèrent, la maîtrise qu'elle demandent, les connaissances et la condition physique qu'elle requièrent. Ensuite parce que l'année précédente avait été si bouleversante qu'elle marquait une fin logique à ma pratique. Autant de raisons qui m'ont poussé à laisser de côté cette "lubie" et à consacrer mon été à d'autres activités.

A l'aube de mes 18 ans, j'ai pris conscience que je devais y retourner, et que, arrivant à l'âge limite du stage, n'ayant pas de famille friande de ce genre d'activités, il s'agissait peut être de ma dernière occasion de faire de la montagne. Je devais faire mes adieux. Cependant, j'étais loin de m'imaginer que l'escalade m'avait pareillement manqué. Un niveau modeste suffit à procurer un sentiment de liberté intense. En trois semaines, j'ai appris sérieusement les techniques alpines, les manipulations d'escalade et tout ce que j'ai pu tirer des guides encadrants. J'étais déterminée à ne pas arrêter, à ne jamais arrêter.

Jamais auparavant je n'ai laissé à l'escalade la place que j'aurais aimé lui laisser. J'aimerais désormais lui donner l'occasion de changer ma vie encore plus que ce qu'elle ne l'a déjà fait jusqu'à présent.

Je m'étais, jusqu'à l'année dernière contentée de trois semaines par an mais je ressens aujourd'hui l'éclosion d'un désir enfoui depuis longtemps. J'aimerais **voyager verticalement** pour ensuite **voir horizontalement**.

Je dessine



Le voyage

Le voyage, sur le plan humain, est l'un des plus grands trésors qui soit au monde. Je suis effarée à l'idée de n'avoir que très peu de connaissances de certaines régions du monde, d'être cantonnée à mon quotidien alors qu'il y a tellement à découvrir. Je n'ai jamais été attirée par l'humanitaire au sens propre, c'est à dire participer uniquement matériellement au bien-être d'autres hommes. Non, ce qui m'attire, c'est partager, apprendre, rencontrer car c'est la plus grande des richesses que l'on peut apporter à quelqu'un, comme à soi-même. La pauvreté d'une population n'est pas mesurable de la qualité de vie. Je me considère plus pauvre que d'autres, vivant dans des pays en voie de développement et plus riche que la majorité de mes amis ayant plus de moyens financiers que moi. C'est pourquoi, je suis très détachée de tout ce qui est purement matériel.

Parfois, j'aimerais que l'on vienne faire de *l'humanitaire* en Suisse, décongeler tous ces cœurs frileux et combattre cette solitude qui plane au dessus des villes. Remplir ces gens vides. Faire vivre ceux qui se contentent d'exister. Voyager est un moyen de participer à son échelle, au développement de l'humanité. C'est se donner l'occasion de laisser des traces de soi à des personnes que l'on aurait sans doute jamais rencontrés. Le portrait photo marquera ces rencontres. J'aurais, au terme de mon voyage un répertoire de tous ces visages et toutes ces expressions venant des quatre coins du monde ayant pour seul point commun l'escalade. Malgré nos différents modes de vie, nous avons tous des besoins humains comparables. Voyager c'est s'ouvrir au monde.

Lier le voyage à la pratique de l'escalade me permet de découvrir ces horizons lointains par le biais d'une passion. Si mon voyage aurait, en soi, pu être réalisé en Europe, sortir de mon continent d'origine me permet de découvrir d'autres cultures, d'autres paysages et de vivre au rythme des populations locales. L'escalade donne une direction à mon projet, mais je désire avant tout voyager. Je l'ai déjà beaucoup fait en Suisse et en Europe. Par ailleurs, le Valais est mon terrain de jeu principal.

Je suis consciente que je n'aurais pas souvent, en raison de mon choix de carrière, l'occasion de m'évader plusieurs mois. Je désire donc en profiter pour découvrir le monde. Le principe, vous l'aurez compris, n'est pas seulement de grimper mais surtout de rencontrer, de partager et de découvrir: une sorte de voyage humanitaire sur le plan social.

L'escalade, c'est le tronc de mon voyage mais je compte bien y contempler les feuilles.

En effet, je prévois environ trois jours de repos par semaine durant lesquels je pourrais visiter d'avantage les régions et la population locale. J'en profiterais pour faire des photos, dessins et écrire pour agrémenter mon journal. Par ailleurs, les secteurs d'escalade offrent également des randonnées et autres activités.

Mes destinations seront *les prises du rocher*, la manière dont je vivrais mon voyage seront *le mouvement*: parfois en équilibre précaire, parfois stable, parfois physique, parfois statique ou dynamique, sur des petits grattons¹ ou des gros bacs². La chute ne m'effraie pas, elle donne une chance de mieux repasser.

Mon itinéraire, se compose exclusivement de lieux spécialement fréquentés pour l'escalade. Il est impératif que je les choisisse stratégiquement pour optimiser mes chances de rencontrer des grimpeurs motivés. Je dois également accorder une attention toute particulière à la météo, car la mousson est l'ennemi du grimpeur.

Suite à de nombreuses recherches, je me suis composé un itinéraire touchant trois continents; l'Amérique du Sud, l'Océanie, et l'Afrique. Cet itinéraire est légèrement modulable en fonction des conseils que je récolterais d'ici là.

Genève (Suisse) - Rio de Janeiro (Brésil) - Santiago (Chili) - Sydney (Australie) - Johannesburg (Afrique du Sud) - le Cape (Afrique du Sud) - Genève (Suisse)

¹ «Petite prise que l'on ne peut pas crocheter, de par sa déclivité. Il est tenu par l'adhérence du pied ou de la main.»

² «Grosse prise confortable pour les mains sur laquelle on tient aisément.»

Ces lieux me permettent de découvrir des styles de grimpe très différents avec divers qualités de pierre. J'aimerais découvrir ces falaises non seulement avec



des voyageurs mais également avec les grimpeurs locaux. Ils pourront ainsi me montrer leurs voies favorites, les secteurs plus reculés et me conseiller. Si les destinations de mon itinéraire sont loin les unes des autres, c'est parce que les secteurs de grimpe sont très centralisés sur un petit rayonnement, parfois reculé dans la nature et où il n'est pas utile de rester plus d'un mois. J'ai fait des recherches sur toutes ces destinations mais je me laisse la liberté de supprimer soit l'Amérique du Sud soit l'Océanie, de mon itinéraire en fonction de mes moyens financiers. (Bien que, symboliquement, faire le tour du monde est un rêve qui me poursuit depuis de nombreuses années.) Par ailleurs, je veillerais à pouvoir changer les dates de vol pour avoir la liberté de rester plus ou moins longtemps dans chaque pays et d'en décider sur place. Mon instinct, mes rencontres et mon ressenti dicteront la cadence de mon parcours.

Le calendrier de l'année civile 2017-2018 se divisera en deux parties. De début juillet 2017 à fin février 2018, je me consacrerai à ma préparation physique et au financement de mon voyage. Et je partirai de début mars 2018 à fin août 2018. Six mois. (Voir cartes en fin de document)

L'aventure commencera donc à Rio de Janeiro, au Brésil. Je pourrais, là bas, expérimenter la grimpe urbaine, certains secteurs se trouvent très près de la capitale. Rio est un point de départ stratégique car il y a énormément de clubs et autres associations de grimpeurs où l'on peut facilement rencontrer des partenaires locaux. On y trouve des voies de tout niveaux et la majorité d'entre elles sont bien équipées. Tout ces éléments me permettent de débiter mon périplore aisément et d'augmenter graduellement la difficulté afin de me mettre en confiance pour la suite.

De plus, je pourrais rencontrer des grimpeurs qui voyagent également au Chili ensuite. En effet, beaucoup se rendent aux abords de la majestueuse Cordillère des Andes pour y gravir parmi les plus belles voies au monde. Je me rendrais, en principe, à proximité de Santiago là où mon avion atterrira. Les secteurs Chiliens et Argentins sont largement plus reculés que ceux de Rio. Ils sont, pour certains, à plus de 2000 mètres d'altitude ce qui implique de se loger dans des campings et refuges éloignés des métropoles et de la pollution. Je pourrais à cette occasion découvrir des communautés locales atypiques et traditionnelles avec lesquelles, parlant couramment espagnol, je me réjouis de partager. Certains secteurs sont plus accessibles que d'autres en transport en commun, j'aviserai sur place en fonction de mes compagnons de route.

La deuxième grande partie de mon voyage débute à Sydney. Tout comme Rio, cette métropole offre divers secteurs à proximité de la ville. On y trouve également des clubs et salles de grimpe dans lesquels on rencontre facilement des partenaires. Dès que j'aurais l'occasion de m'éloigner de la ville, j'explorerai ses environs plus sauvages et naturels. On y trouve également beaucoup de campings au pied des voies principalement fréquentées par des grimpeurs. Certains secteurs en Thaïlande m'ont été vivement recommandés mais j'ai préféré limiter mes destinations afin de profiter pleinement de chacune d'entre elles. L'Asie reste malgré tout une option que je garderais en tête en fonction du déroulement de mon voyage à Sydney.

Je finirai en beauté par l'Afrique du Sud. Ce magnifique pays offre des voies diversifiées et d'une beauté incontestable. La majorité sont à Johannesburg, à l'Est du pays. A l'Ouest, légèrement au dessus du Cape, se trouve le plus grand champ de bloc¹ au monde. Le niveau moyen des grimpeurs est très élevé et les voies dures sont spectaculaires. J'ai stratégiquement choisi de clore mon voyage par la destination qui exige la difficulté la plus importante. J'aurais atteint mon niveau maximum et serais prête à accomplir mes plus belles performances en compagnie d'excellents grimpeurs. Par ailleurs, les grimpeurs locaux d'Afrique du Sud sont particulièrement reconnus pour leur accueil.

L'Afrique du Sud signe la fin de mon voyage et représente l'accomplissement d'un travail personnel artistique et physique d'une année.

¹ « Petit rocher, généralement de 3 à 5 mètres de haut, sur lequel on a ouvert des voies d'escalade, non équipées d'ancrages, que l'on parcourt sans être assuré. (...) Un matelas (crash-pad) peut être posé en dessous de la voie pour amortir les chutes. La réalisation d'un bloc nécessite précision gestuelle et force.»

Je redoute

Je doute du temps. Je doute du comment. Je doute des gens. Je doute du risque. Je doute de moi. Je doute de la destination. Je doute de la vie. Je redoute la déception. Je redoute la faiblesse. Je redoute la paresse. Je redoute la peur. Je redoute les doutes.

**De juillet 2017 à février
2018, huit mois de prépara-
tion. Un voyage de 14 mois.**

Je considère mon voyage comme un travail s'étalant sur une année entière. Les six mois d'évasion répondent aux sept mois de préparation. Ceux ci constituent un réel déficit qui m'apportera énormément. L'escalade me permet d'être en phase avec mon corps et de me libérer de tout complexe. Elle me permet d'avoir un esprit sain dans un corps sain et me redonne confiance en moi. Cette concordance à la fois cérébrale et artistique aussi bien que sportive et physique me procure un sentiment d'entièreté.

«Nulle part ailleurs qu'à plusieurs centaines de mètres de haut dans une position précaire à la recherche de la séquence de mouvements permettant de continuer ascension, l'esprit et le corps sont aussi indissociable. Ils balbutient ensemble un début de réponse. L'esprit essaie d'anticiper, calcule (...). L'esprit extrapole et essaie de prendre des décisions rapidement car les bras tétanisent vite. Mais souvent, la prise repérée d'en bas est beaucoup plus petite ou plus grande que prévue; il faut alors improviser à un nouveau. Devant une entité unique, esprit-corps cherche ses mots. Il trouve la solution quand il parle assez bien la langue du rocher . . . et quand la chance lui sourit (...). Proche du niveau limite, la réussite à vue est donc toujours aléatoire. L'escalade devient une danse presque que brutale et combative au cours de laquelle le grimpeur qui fait un faux pas ou s'égare sur une mauvaise piste est éjecté par sa cavalière.» Alexis Loireau

Durant ces sept mois, je mettrai tout en œuvre afin de profiter au mieux de mon voyage. Ils constituent donc une phase fondamentale et déterminante pour la suite: un défi. Plus mon niveau d'escalade sera élevé et plus j'aurais de possibilités dans chacun des secteurs que je fréquenterais. A cela s'ajoute tout l'aspect préventif de blessures et de sécurité. Une blessure peut remettre en cause tout mon projet, il est donc primordial d'être vigilante et de me préparer correctement.

Je me ferais un planning d'entraînement avec des objectifs bien définis. J'ai été contrainte de m'entraîner en salle durant le semestre d'automne mais lorsque la météo me le permettra j'irais en falaise pour pratiquer sur une vraie paroi. Actuellement, je m'entraîne dès que j'en ai l'occasion, environs trois fois deux heures par semaine dont une fois avec des encadrants certifiés et je vais courir une heure par semaine. Je compte passer progressivement à quatre séances de trois heures par semaine, soit douze heures en tout, une fois mon diplôme en poche, en juin. Je veillerais à ne pas dépasser ces douze heures d'entraînement par semaine. Durant les quelques jours de repos hebdomadaires, j'en profiterais pour travailler ma souplesse, ma force, mon équilibre et la course à pied, j'y consacrerai environs quatre heures. Ces exercices me permettront de ménager mes doigts tout progressant.

J'ai également divers projets comme faire ouvreuse¹ de blocs faciles à Structure, une salle d'escalade genevoise. Cela me permettra de progresser très rapidement techniquement en expérimentant divers placements et d'avoir accès à la salle à toute heure et gratuitement. J'intégrerais également le *Club Alpin Suisse Section Genevoise* afin de faire des sorties organisées et de rencontrer d'avantage de partenaires de grimpe. Je pourrais notamment m'entraîner d'avantage sur l'escalade en Terrain d'Aventure². Celle-ci est mon point faible car je suis habituée à l'escalade sportive où les voies sont bien équipées avec des encrages réguliers de manière à ce que une chute ne dépasse jamais les trois/quatre mètres. L'escalade en Terrain d'Aventure demande un bon mental et une bonne concentration afin de ne perdre ni ses moyens ni le plaisir. Cela pourrait m'être très utile pour mon voyage.

En juillet, je ferais, pour la quatrième fois, trois semaines d'alpinisme et d'escalade intensive dans le cadre du stage en Valais en vue de faire monitrice et de passer le J+S³ dans ces deux disciplines. En août je partirais sans doute en France avec une amie pour grimper à Fontainebleau, secteur mondialement connu à proximité de Paris.

Afin de me composer un planning d'entraînement efficace mais respectueux de mon corps, j'ai lu divers livres et articles sur le sujet et réalisé déjà un énorme travail en terme de documentation. J'ai passé des heures durant à étudier les muscles, articulations, tendons et poulies sollicités en grimpe et quels sont les exercices les plus traumatisants afin de les limiter au maximum. A cela s'ajoute une alimentation équilibrée et une bonne hygiène de vie.

¹ «l'ouvreuse est celui qui dispose les prises de manière à créer un enchaînement, c'est celui qui crée le mouvement.»

² « Style d'escalade où le grimpeur pose ses propres protections (bicoïn, coinceur mécanique, piton, etc.) et où il n'y a pas ou peu d'ancrages permanents. On les trouve en particulier en haute montagne. S'oppose à escalade sportive.»

³ Jeunesse + Sport (J+S) est le programme national de la Confédération pour la promotion du sport auprès des jeunes, en collaboration avec les cantons et les fédérations sportives. Elle organise des formations de base et perfectionnement permettant de faire moniteurs-trices et coachs J+S dans toute la Suisse



L'oiseau en cage rêvera des nuages.



Ça coûte....

En parallèle à ce temps de préparation physique, je travaillerais à 50% de septembre 2017 à février 2018 afin de financer mon voyage. Un emploi à mi-temps me permettra d'avoir suffisamment de temps pour l'escalade. L'obtention de mon certificat fédéral de capacité au terme de cette année civile m'offre l'opportunité de trouver un travail dans un domaine qui m'intéresse tout en étant bien rémunérée.

Les billets d'avions constituent une grande partie de mon budget. Sur place, je ne dépenserais pas beaucoup d'argent, je ne compte pas plus de 30 CHF par jour. J'aurais également besoin de compléter mon matériel d'escalade. Je possède déjà un appareil photo professionnel avec lequel je réaliserais les portraits photo des grimpeurs. Voici un tableau estimatif du budget.

Billet d'avion	4'000.-
Vie sur place	6'000.-
Déplacements intercontinentaux	500.-
Matériel d'escalade	500.-
Vaccins	200.-
Visas	300.-
Total : 11 500.-	

En travaillant 20h par semaine de septembre à février, je gagnerais au minimum 12'000.-. Je ne serais cependant plus en études et je ne bénéficieras donc plus des aides sociales que je touche aujourd'hui (allocations familiales, rentes AI, bourses). Je devrais donc payer une partie du loyer, les assurances maladies, les impôts ainsi que de quoi subsister. Au terme du mois de février, je n'aurais économisé que 6'000.-. Le stage d'escalade et d'alpinisme en juillet sera pris en charge par mes grands parents. Malgré tout, je dois encore trouver le moyen de rassembler 7'500.-. Mes parents n'ont pas les moyens de m'aider sur le plan financier mais j'ai mis de côté une certaine somme (environ 3'000 CHF) depuis le début de mon apprentissage. A l'évidence, je ne pourrais pas partir sans la bourse de la Fondation Lombard Odier.

Je remercie mes parents pour m'avoir toujours soutenue dans mes passions. Je remercie mes passions elles mêmes de donner un sens à ma vie et de continuer de me surprendre quotidiennement. Je remercie tout ceux qui m'ont dis: essaye. Tout ceux qui croient en moi. Je remercie tout les grimpeurs pour leurs conseils. Je remercie mes sœurs pour m'avoir redonné confiance et aiguillée, dans mes moments de doutes. Je remercie ma belle-mère pour m'avoir vivement encouragée et pour avoir corrigé les fautes d'orthographe. Je remercie également la musique de m'avoir aidé à me concentrer et d'avoir bercé ma rédaction.

À

Alixé, Hélène, Edgar, Brigitte, Julietta,
Paoulina, Dorine & Charlotte.

À

Tout les grimpeurs qui m'ont aidé et conseillés, qui m'ont fait progressé, qui m'ont assuré

·
·

Pour finir

Pour finir, je suis très étonnée. Étonnée de ce que ce projet m'a déjà apporté et cela, avant même que je ne parte et que je ne sache si je partirai. Non seulement de par sa rédaction mais également dans le principe et toutes les interrogations auxquelles j'ai du répondre. Ce projet était parsemé de doutes qui m'ont fait remettre en question le voyage autant que moi-même. D'abord sur la problématique de la solitude puis sur celle de mon niveau d'escalade, sur le budget, sur mon itinéraire. J'ai passé beaucoup de temps à réfléchir mais lorsque j'ai commencé la rédaction de ce dossier, les mots se sont naturellement enchaînés. Alors que je pensais réussir à exprimer mon voyage en quelques paragraphes, ceux-ci se sont transformés en pages, et j'aurais pu en écrire bien plus encore. D'une simple idée, j'ai abouti à un projet qui me correspond. Au delà des doutes qui planaient sur mon voyage, s'est installé un doute sur ce que je désire faire l'année prochaine, et les années suivantes.

Il y a trois mois j'étais sûre de ce qui m'attendait, ma route était déjà claire et tracée dans mon esprit, aujourd'hui je ne sais plus. Je me suis rendue compte qu'un an de pause pour prendre du recul et choisir quelles études et quelle vie je veux mener serait la bienvenue, particulièrement durant ces années charnières. Sans compter toutes les influences que cela aurait sur ma vision du monde. M'évader douze mois avant de me lancer dans les longues études qui m'attendent serait comme une bouffée d'air frais. Ce projet m'a permis de considérer la question d'une année sabbatique plus concrètement et de me libérer de ce choix en vous laissant, vous, jury de la Fondation Lombard Odier, en décider.

Quoiqu'il en soit, j'ai pris beaucoup de plaisir à faire ce dossier et je ne regrette absolument pas d'y avoir consacré autant de temps malgré mon emploi du temps chargé. Je suis heureuse de l'achever afin de pouvoir libérer ce rêve de mon esprit et de me concentrer pour mener à bien mon apprentissage.

J'espère avoir réussi à vous transmettre ma vision du voyage et ma passion et que mon histoire aura retenu votre attention. J'espère également avoir l'occasion de la poursuivre.

Je rêve, je pense, j'aime, je grimpe, je dessine, je redoute, je photographie et je remercie. Je voyagerai



Santiago

Rio de Janeiro

Genève

Le Cape

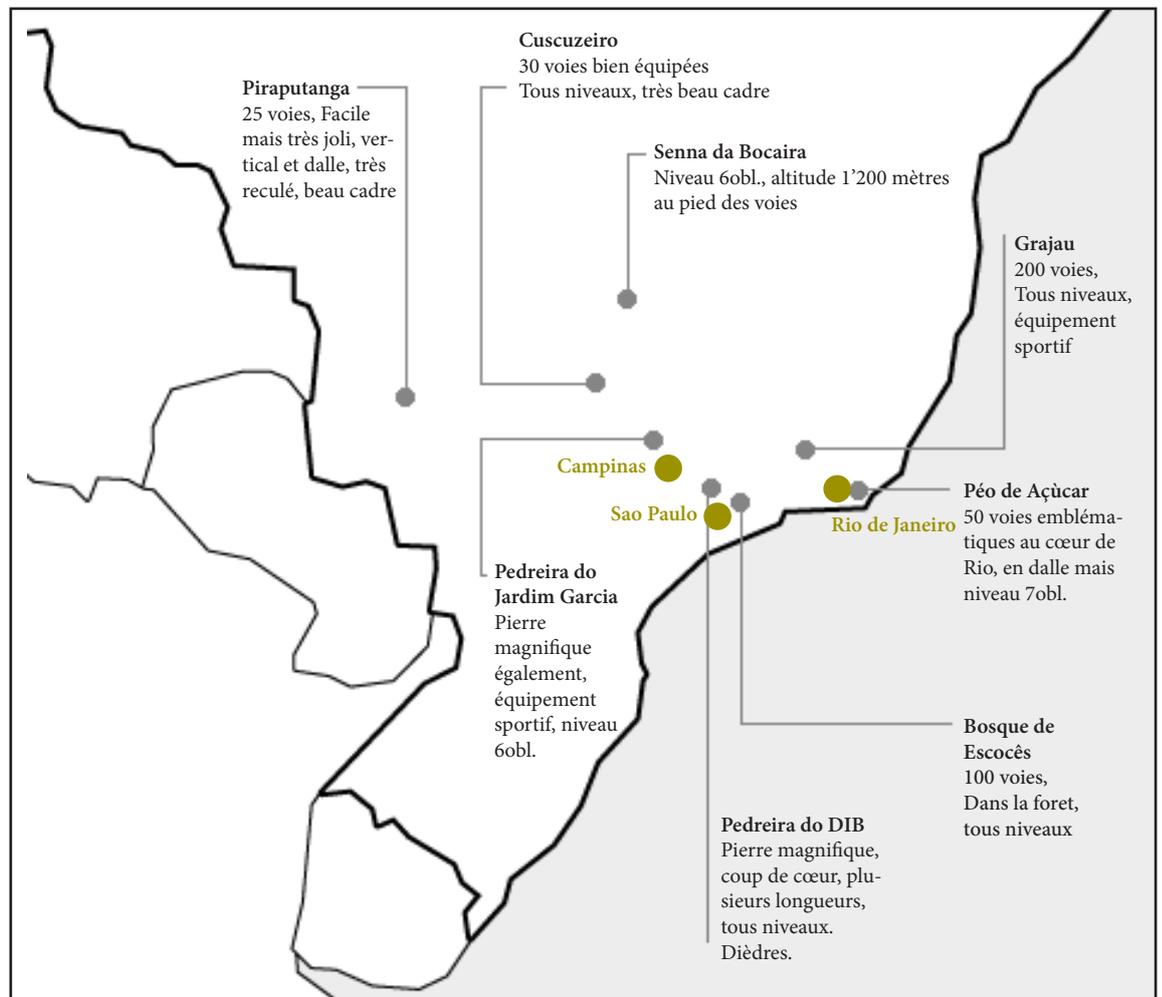


Johannesburg

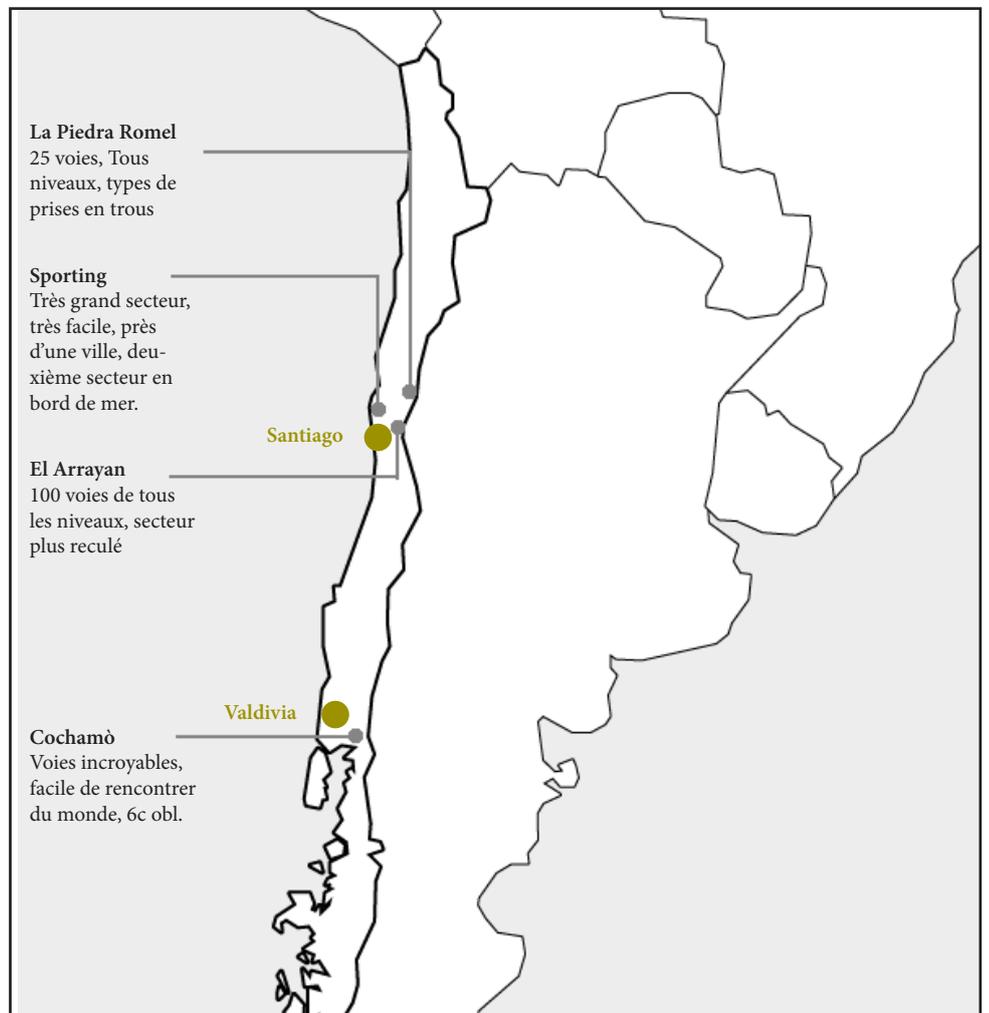
Sydney

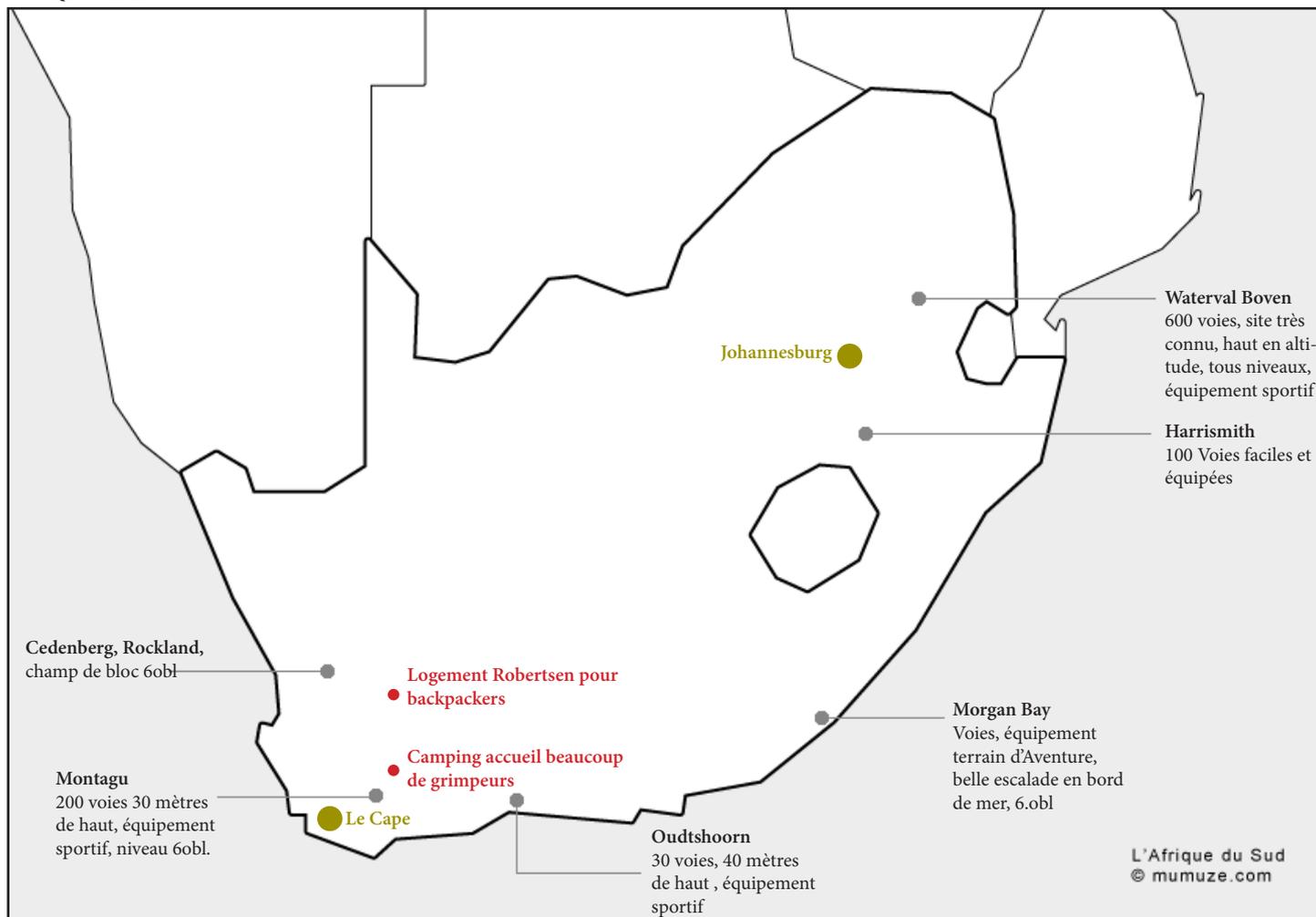
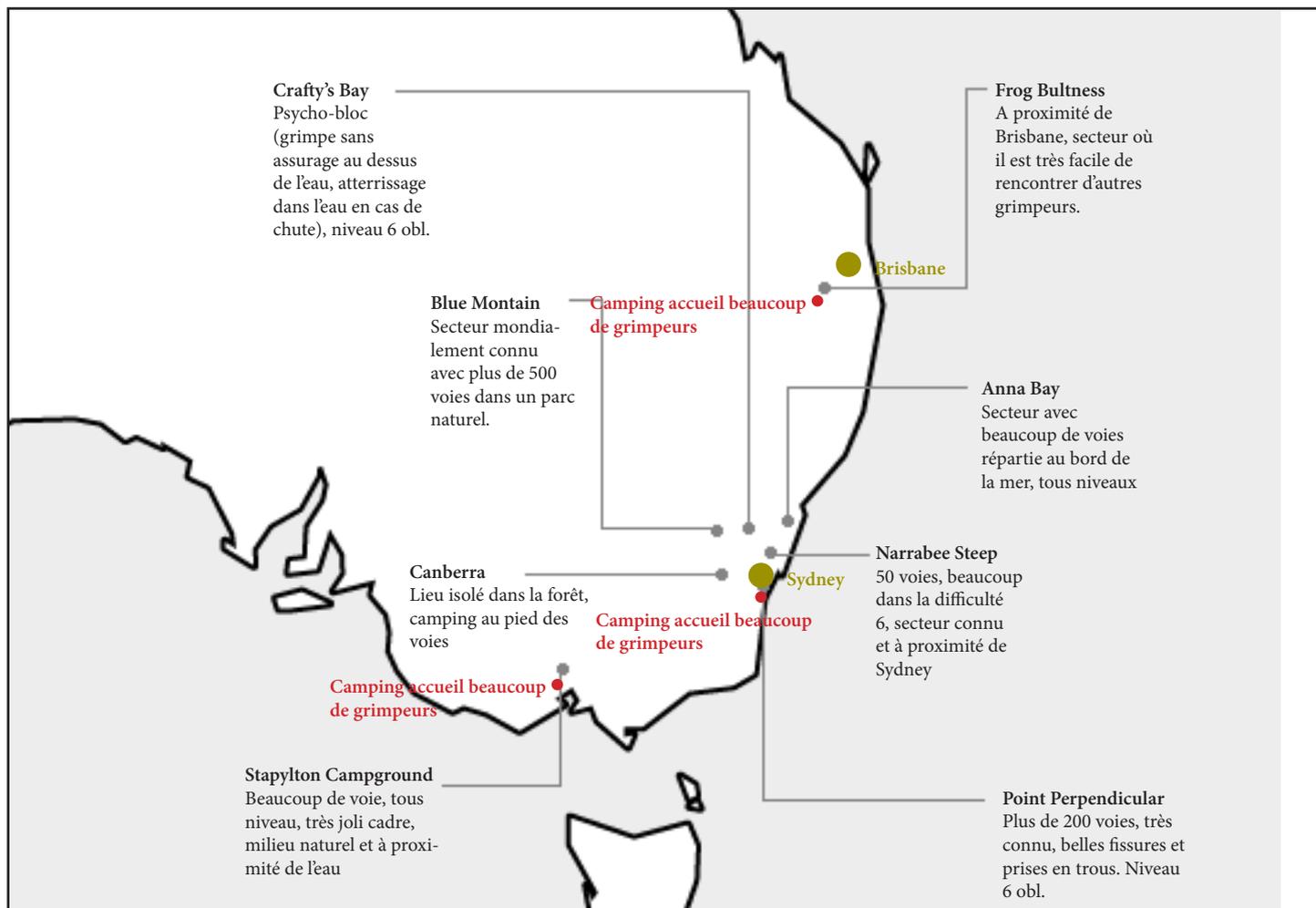
Cartes avec quelques uns des nombreux lieux emblématiques de chaque destination.

Rio de Janeiro BRASIL



Santiago CHILI





Bibliographie

Livres

Auteur: Kurt Winkler, Hans-Peter Brehm, Chef de projet CAS: Bruno Hasler, *Sports de montagne d'été – Technique, Tactique, Sécurité*, 2ème édition du Club Alpin Suisse (CAS), Suisse, 2009

Volker Schoffl & Thomas Hochholzer / *Escalade, blessures et traumatismes: les prévenir, les guérir*, Editeur : Glénat, 16.05.12

Alexis Loireau / *La grâce de l'escalade: petites prises de position sur la verticalité et l'élévation de l'homme*, collection «petite philosophie du voyage», octobre 2016

Site internet

Camp to Camp (Site le plus consulté, autant dans la rubrique forum que pour les articles qu'il offre) / Site consulté le 31.01.17
<https://www.camptocamp.org>

Climbing away (Consulté pour la localisation des sites, les Topos et cotations) / Site mis à jour le 31.01.17
<https://climbingaway.fr/fr/>

Climb ZA everything climbing / Site mis à jour le 27.01.17
<http://www.climbing.co.za>

Climb in Rio / Site consulté le 21.01.17
<http://www.climbinrio.com/site/services.html>

Préparation physique et mentale en escalade / 12.01.13
<http://section-escalade-des-communaux-de-vitry.e-monsite.com/medias/files/preparation-physique-en-escalade-2.pdf>

Film

Jean-Paul Janessen , *La vie au bout des doigts*, avec Patrick Edlinger, 1982

