

RENCONTRE AVEC LA CONQUÉRANTE SUISSE DES PLUS HAUTS SOMMETS DU MONDE

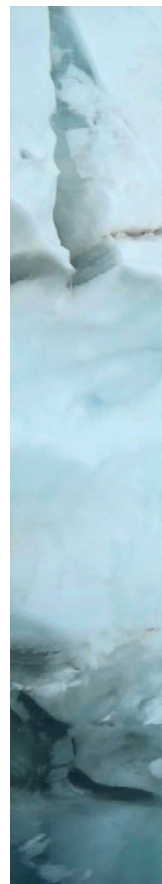
Sophie Lavaud, première Suissesse ayant escaladé les 14 cimes de plus de 8000 mètres de la planète, lève le voile sur ses «chez-soi», inaccessibles au commun des mortels.

TEXTE [///] Anna Aznaour

D es embouteillages au sommet? «Oui, ils existent parfois. Mais pas n'importe où», affirmait Sophie Lavaud devant le public ébahi de la Société de Lecture de Genève ce printemps. Et pour cause, il y a, chaque année, quelque 20'000 prétendants au point culminant du Mont-Blanc (4806 mètres). Un nombre qui chute à 500 pour l'ascension de l'Everest (8849 mètres), appelé aussi le Toit du Monde. Normal, c'est beaucoup plus difficile. Elle-même, cette championne, les a tous conquis. D'ailleurs, la montagne est son deuxième habitat.

LA PETITE «MAISON» DANS LA MONTAGNE

«En expédition, on est tout le temps dans des tentes. D'ailleurs, on pourrait faire un parallèle entre un camp de base et un village éphémère. Il est monté le temps de l'expédition et démonté après sa fin», confie à Prestige Sophie Lavaud. Parce qu'il faut savoir qu'arriver tout en haut ne se fait pas d'un seul coup. Compte tenu des conditions extrêmes de ce milieu inhospitalier,



Francis Damiens (montagne, Nanga Parbat)



Sophie Lavaud

DE RETOUR AU BERCAIL

Une fois Sophie Lavaud rentrée, le travail continue, avec des conférences qu'elle dispense sur les techniques de gestion du stress et celle des équipes. Ne jamais perdre son sang-froid et garder toujours en tête son objectif sont les particularités de ce caractère obstiné au parcours de vie atypique. En lisant ses ouvrages et en visionnant le documentaire « Sophie Lavaud, le dernier sommet » qui illustre, en temps réel, son ascension de « La Montagne Tueuse », difficile de l'imaginer autrement. « Cette femme est une vraie énigme », affirmait François Damilano, le réalisateur du film. En effet, la menue blonde ne vient pas du sérail alpiniste. D'abord responsable de marketing dans l'hôtellerie de luxe, puis organisatrice d'événements dans la finance, elle a également un bagage de danseuse classique. Née en Suisse de parents français ayant vécu au Canada, en 2023, avec son dernier exploit, elle propulsera trois pays d'un coup – la Suisse, la France et le Canada – dans un cercle mondial très fermé. Celui des nationalités ayant conquis les 14 sommets les plus hauts de la planète que seuls 41 alpinistes ont réussi à braver. Sa motivation ? Tester ses propres limites !

« AVOIR UN BON MATELAS ET UN BON OREILLER EST *ESSENTIEL*. »

le corps a besoin de s'acclimater d'abord. Et si en haut, au camp de base, chacun a sa tente individuelle, il y a également une tente cuisine, une tente mess, une autre qui fait office de QG de communication, etc. L'être humain, lui, peu importe sa culture d'origine, reste fidèle à ses préférences en termes d'emplacement et de déco de son habitat temporaire. Pour Sophie Lavaud, l'important, c'est d'avoir sa tranquillité. D'où le choix de planter son chapiteau un peu à l'écart des autres, histoire de se préserver des bruits de cuisine et des ronflements des camarades. « Avoir un bon matelas et un bon oreiller est essentiel. Quant à la déco, chez moi, c'est une petite poupée et quelques prières offertes par des proches », confie l'indépendante, qui monte chaque expédition comme un chef d'entreprise. C'est elle qui élabore le programme et sa stratégie, choisit son équipe et trouve ses sponsors.



Dawa Sangay