



Une passion, deux vies

QUAND DEUX GRIMPEURS DE L'EXTRÊME S'AIMENT

L'amour et la passion lient deux grimpeurs de haut niveau, Nina Caprez et Cédric Lachat. L'envie d'une vie en dehors des normes suisses aussi. Un entretien sur la décontraction des Français, la grâce des femmes, la force des hommes, les bons grimpeurs et sur le plaisir de l'épuisement total.

Cédric, qu'est-ce que vous aimez particulièrement chez Nina ?

Cédric Lachat : Oh, c'est difficile à dire, on ne peut pas expliquer l'amour. On s'entend bien, tout simplement.

Qu'est-ce qui vous a fasciné en premier chez elle ? Quelle soit une grimpeuse passionnée ?

Non, cela n'a pas eu d'influence de prime abord. Nous nous sommes connus lors d'une compétition d'escalade et je suis tout de suite tombé amoureux d'elle. C'est son aura qui m'a fasciné. Au début elle ne parlait pas beaucoup le français.

Et pour vous, Nina, c'était comment ?

Nina Caprez : Ce qui m'a fasciné dès le début, c'est son humour ! Il n'y a pratiquement rien dans la vie qui peut nous gâcher le plaisir. Si l'un de nous est un peu stressé, l'autre arrivera à le calmer. Nous avons la grande chance de pouvoir vivre notre passion. Et nous avons peu de besoins. Nous partageons un appartement modeste avec deux copains et quand on part grimper, on dort dans notre bus. C'est la vie idéale pour nous deux en ce moment. Cela nous lie.

Qu'est-ce qui vous déplaît chez l'autre ?

Cédric : Nous passons beaucoup de temps ensemble, du coup il arrive qu'on se tape sur les nerfs. Mais après, on ne se rappelle même plus pourquoi on s'est disputés.

Nina : Moi j'arrive à dire ce qui m'énerve chez Cédric. C'est un homme des extrêmes, quand il touche à quelque chose il le fait à 700 pour cent. Le problème, c'est

qu'après il est fatigué, mais tellement fatigué qu'il n'arrive plus à faire les choses banales du quotidien. Il ne fait plus que traîner ici et là. Cela me dérange parfois.

Après une dispute, qui fait le premier pas ?

Cédric : Ça peut parfois durer un peu. On est les deux cabochards, deux êtres qui suivent leurs idées avec persévérance. Mais ce n'est pas toujours le même qui cède.

Nina : Voyez-vous, on s'est connus il y a cinq ans, puis on s'est séparés avant de se remettre ensemble – notre histoire est assez mouvementée, cela nous a soudés. Maintenant c'est de l'amour pur et il en faudrait beaucoup pour nous re-séparer.

Cédric : Nous sommes tous deux des athlètes de haut niveau qui ont plus ou moins la même vie. C'est pourquoi on comprend quand l'un doit se reposer ou s'entraîner, on a souvent les mêmes besoins de rester à la maison ou de sortir.

Nina : Nous écoutons notre corps. Je ne m'entraînerai jamais selon un programme fixe. Quand je suis fatiguée, je me repose, même si un expert de l'entraînement me conseille de quand même faire quelque chose. Pour nous, l'escalade n'est pas un sport de haut niveau au sens classique du terme, mais plutôt une affaire de cœur. C'est peut-être pour cela que nous avons autant de succès, que nous pouvons dépasser nos propres limites. L'escalade est un plaisir pour nous. Toujours.

Pour vous aussi Cédric ? Un championnat du monde de bloc ou de difficulté est toujours un plaisir ?

Cédric : Oui bon, malgré toutes les ressemblances, Nina



et moi travaillons dans deux métiers différents. Je fais de la compétition, c'est mon métier. Nina gagne son argent avec des ascensions spectaculaires, avec des photos et des films. Par contre nous faisons ensemble les excursions extrêmes et ça me fait toujours très plaisir. Parce que je veux les faire.

Est-ce que la passion est plus liée à la performance sportive, ou au fait d'être dans la nature ?

Nina : Non, avec les deux bien sûr.

Cédric : Nous, les grimpeurs, adorons vivre et dormir dehors dans la nature, sous la pluie, au soleil ou sous un ciel étoilé. Nous avons peu de besoins. Ces moments font partie de la passion.

Nina : Et toucher le rocher, sentir combien de force il faut mettre pour tenir une prise. C'est vraiment fantastique ! Dans l'année, nous passons huit mois dehors dans la nature.

Cédric : L'accès à la paroi fait partie d'un tout, avec la préparation du matériel, les longues discussions sur une voie, la mauvaise humeur quand quelque chose ne va pas et la joie quand on arrive en haut. Ce sont des choses qu'on n'oublie pas si vite.

Nina : Tu sens la tension dans ton corps, il vibre, tu souffres, tu repousses tes limites. À la fin tu es couché par terre et tu n'en peux plus – qu'y a-t-il de plus beau ?

Cédric : Nous faisons également très régulièrement de la spéléologie. Là aussi, nous faisons des choses extrêmes et un peu folles, nous restons des jours entiers sous terre, grimpons et rampons dans des passages étroits et raides. Nous avons besoin de ces défis extrêmes pour vivre.

Nina : Le fait de sortir à la lumière du jour rend la spéléologie très particulière. Cela fait deux ou trois jours que tu es là en bas, dans l'obscurité, le froid et l'humidité et d'un coup tu te retrouves à la lumière du jour avec le soleil sur ta peau – c'est comme une naissance, tu apprécies la nature chaque fois un peu plus.

Et la peur, on l'oublie ?

Cédric : Elle n'existe pas. L'escalade fait partie de nous, l'envie de hauteur et de l'extrême en font aussi partie. Mais la peur ? Non. Nous maîtrisons notre métier puisqu'on s'entraîne beaucoup, nous sommes des pros. Nous savons, ce que nous faisons.

Et vous Nina, vous n'avez jamais peur ?

Nina : Non. Quoique, une fois j'ai eu un sentiment un peu bizarre. Lors de ma première voie en style alpin en Patagonie, nous avons ouvert une nouvelle voie. On grimpeait sans points d'assurage fixes et nous avons utilisé des ancrages mobiles. Je savais que tout le groupe était pendu aux ancrages que j'avais posés. Cela m'a fait un peu peur.

La peur de vous blesser n'existe-t-elle pas ?

Nina : Les blessures font partie du business, comme partout ailleurs. Si le compagnon de cordée t'assure trop sec, il peut arriver qu'on frappe violemment la paroi. Mais la plupart des blessures arrivent aux doigts. Les tendons sont toujours fortement sollicités.

Quels sont les plus beaux succès, Cédric : ceux en compétition ou ceux dans les voies en pleine nature ?

Cédric : Pour moi les deux sont importants, c'est logique. Ceux en montagne restent plus longtemps dans ma mémoire, puisque ce sont des succès réalisés en équipe. Avec Nina nous nous complétons extrêmement bien. Elle me rend meilleur et je la rends meilleure.

C'est la raison pour laquelle vous ne faites plus de compétition, Nina ?

Nina : Oui aussi. L'escalade sur rocher, c'est du plaisir pur. Comme pour Cédric, ce qui me plaît c'est le travail en équipe. En compétition il n'y a que ta propre performance qui compte et tu te bats contre tous les autres. Cela me bloquait, me stressait, je n'en voulais plus. Cela a eu des répercussions sur mes performances. J'étais rarement capable de montrer mes meilleures performances en compétition.

Cédric : Quand tu faisais de la compétition, tu étais trop jeune et tu n'avais pas assez d'expérience. Si elle recommençait aujourd'hui, elle serait parmi les meilleures du monde, j'en suis sûr.

Une vision tentante Nina ?

Nina : Non, par pitié ! Quand je grimpe j'ai besoin de sentir l'amitié et la confiance, je suis beaucoup trop sensible pour la compétition. Arrêter a été la meilleure décision que j'aie jamais prise. Elle m'a libérée d'un grand poids.

Qu'est-ce qui caractérise un bon grimpeur ?

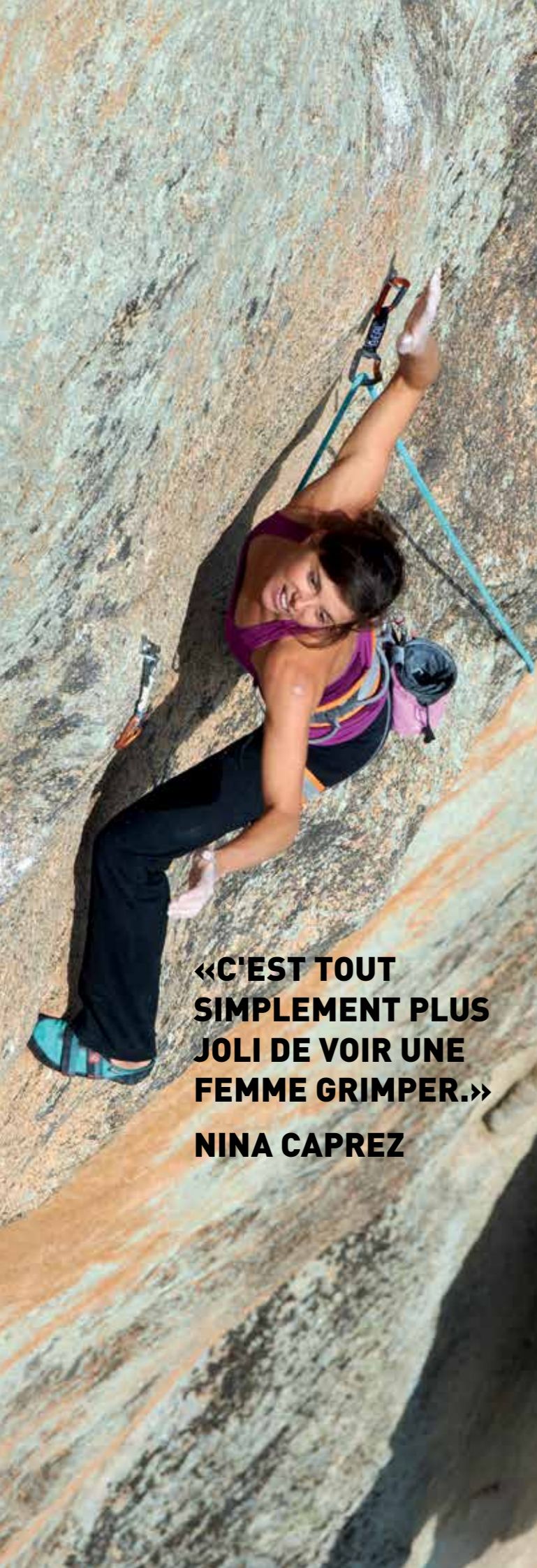
Nina : Il doit être capable de grimper à des endroits différents et sur une multitude de supports : sur un espace, sur un mur, sur la glace, sur le rocher, en salle. Et il

La Grisonne et le Romand

Nina Caprez a 25 ans et a grandi à Küblis dans les Grisons. Elle a une grande sœur et un frère aîné. Son père est décédé lors d'une randonnée quand elle avait trois ans. Elle a commencé l'escalade à 13 ans. Elle a découvert l'escalade sportive à 17 ans, puis, à 19 ans elle est devenue membre de l'équipe nationale. En 2006 elle dominait l'escalade en Suisse et a obtenu deux titres aux championnats nationaux (vitesse et bloc). Elle a arrêté la compétition en 2008. Parmi ses ascensions les plus spectaculaires, on compte les voies « Alibaba » au sud de la France (8a+, 250 mètres) et « Silbergeier » dans le Rätikon (8b+, 200 mètres). En escalade sportive, elle a déjà réussi plusieurs voies en 8c. Elle habite à Grenoble, en France, avec son partenaire Cédric Lachat.

Le grimpeur de Porrentruy (JU) a 27 ans et a découvert l'escalade à 10 ans grâce à son frère aîné. Il a gagné plusieurs fois les championnats suisses de difficulté et de vitesse. Il a gagné les championnats d'Europe en combiné et en bloc. En 2010 il a également remporté le Rockmaster très réputé d'Arco. En plus de ses succès en compétition, Cédric Lachat a réussi de nombreuses voies d'escalade sportive jusqu'au niveau 9a+.

www.ninacaprez.ch, www.cedric-lachat.com



**«C'EST TOUT
SIMPLEMENT PLUS
JOLI DE VOIR UNE
FEMME GRIMPER.»
NINA CAPREZ**

doit maîtriser autant de techniques différentes.

Cédric : Oui, il doit être polyvalent. Et il doit avoir beaucoup de force. Mais surtout : il doit être fort dans sa tête, avoir une grande volonté. Il existe des grimpeurs qui ont bien plus de force que moi, mais il n'ont aucune chance de me battre – car ma tête fonctionne mieux que la leur. Ce n'est qu'une question de volonté. Je sais exactement quel muscle utiliser pour quel mouvement et comment utiliser ma force. Et j'accepte la fatigue, c'est pourquoi elle ne me paralyse pas. C'est ça qui me permet de dépasser mes limites. Mais à la fin, je suis quand même de temps à autres aussi vraiment crevé. (rires)

Quel est le temps de récupération après un effort très important ?

Nina : L'année passée, quand j'ai réussi la voie « Silbergeier » (8b+) dans le Rätikon, je n'ai plus été capable de faire du sport pendant un mois. J'étais complètement vidée.

Cédric : Ce n'est pas seulement une question de performance sportive, mais aussi de l'énorme sollicitation mentale et bien sûr la longue phase de préparation.

Nina : Oui, je me suis préparée pendant des mois pour réussir « Silbergeier ». Ensuite j'ai passé sept jours, répartis sur quatre semaines, dans la paroi afin de travailler en détail chaque mouvement, et de le mémoriser. En plus, il n'y a que très peu de points d'assurage dans cette voie, on peut donc tomber relativement bas. C'est une difficulté supplémentaire. Après l'avoir réussie, j'ai eu un passage à vide et j'ai mis du temps à trouver de nouveaux objectifs. J'ai dû me régénérer complètement. « Silbergeier » c'était un rêve de longue date, vu que la voie se trouve à côté de la maison de mes parents.

Avez-vous trouvé de nouveaux objectifs ?

Nina : Oui, je me sens bien, je suis bien entraînée. Nous voulons par exemple ouvrir un nouveau site d'escalade en Argentine. Je me réjouis beaucoup. Avec mon équipe, je vais me rendre dans la région du El Chalten. Je suis bourrée d'énergie.

Et vous Cédric ? Vous partez aussi en Argentine ?

Cédric : Non, j'ai d'abord envie de participer à certaines compétitions. Ce qui viendra après, je ne le sais pas encore. Pour ce qui est des projets sur le rocher, je me coordonne toujours avec Nina.

Nina : Concernant les compétitions, Cédric est très déterminé, il sait exactement ce qu'il veut. Pour les autres projets, c'est plutôt moi qui suis le moteur, je fais des

« Il arrive toujours à casser quelque chose »

Toi ou moi? Nina Caprez et Cédric Lachat nous parlent du ménage, des tablettes de chocolat et des talents de danse.

QUI EST LE PLUS AMBITIEUX DES DEUX ?

Cédric : Oh, les deux.

Nina : Oui, nous sommes les deux pareils : quand on s'est mis quelque chose dans la tête, on le fait. Sans compter.

QUI A LES PLUS BELLES TABLETTES DE CHOCOLAT ?

Nina : (rires) Elles sont pas mal chez les deux ! Mais chez Cédric les carrés sont décalés. Montre-les.

Cédric : (rire embarrassé) Non, certainement pas.

QUI PASSE LE PLUS DE TEMPS DEVANT LA GLACE ?

Cédric : C'est très rapide, pour tous les deux.

Nina : Oui, tac tac tac et fini.

QUI A LE PLUS D'ENDURANCE ?

Cédric : J'ai bien sûr beaucoup plus de force qu'elle, mais elle est plus endurante.

QUI FAIT LA GRANDE PARTIE DU MÉNAGE ?

(Les deux sourient) Nina : C'est moi, très clairement. Il faut vraiment beaucoup pour qu'il passe l'aspirateur.

Cédric : Mais je bricole plus souvent notre bus et je le maintiens en forme.

Nina : C'est vrai. Et c'est peut-être mieux qu'il n'aide pas trop souvent au ménage. Il arrive toujours à casser quelque chose.

QUI CONDUIT LE MIEUX ?

Cédric : Moi !

Nina : Moi !

Cédric : Mais alors !

Nina : Il a déjà usé environ 10 voitures et il a eu presque autant d'accidents. Je conduis mieux !

Cédric : (sourit) Avec ma première voiture, j'ai perdu les clés assez vite et je n'ai plus pu l'utiliser.

QUI DANSE LE MIEUX ?

Nina : Moi. Il ne sait pas danser, j'y vais toujours toute seule.

**« UN GRIMPEUR
PROFESSIONNEL EST
MIEUX ACCEPTÉ EN
FRANCE QU'EN SUISSE. »
CÉDRIC LACHAT**



propositions, je développe des idées et je collecte des informations. Il se laisse ensuite entraîner par mon enthousiasme.

Qu'avez-vous appris de Nina, Cédric ?

Cédric : Que c'est une femme ! (rires)

Qu'est-ce que cela veut dire ?

Cédric : Les hommes ont plus de force, les femmes, une meilleure technique.

Nina : Nous sommes obligées de mieux gérer nos forces, de réfléchir précisément comment positionner son corps pour le prochain mouvement, de choisir quelle prise on veut prendre. Après chaque mouvement je cherche l'équilibre. C'est pour ça que c'est plus joli de voir grimper une femme.

Cédric : Bien sûr que j'ai plus de force et d'expérience, en compétition je gagnerais à coup sûr. Mais on ne peut pas comparer les performances. On ne le fait pas non plus dans les autres disciplines. Par exemple, dans la voie Silbergeier, qui est très dalleuse et verticale, il faut une technique affinée. Là j'ai beaucoup profité des astuces de Nina.

Nina, vous avez dit une fois que beaucoup de femmes n'ont pas assez de courage. Que vouliez-vous dire par là ?

Nina : Elles n'ont pas assez confiance en elles ! Elles pensent surtout qu'elles ne peuvent pas atteindre les mêmes objectifs que les hommes. Je ne comprends pas pourquoi ; surtout que nous, les femmes, avons des avantages au niveau de la technique et de la tenue du corps. Je crois en mes capacités, c'est ça qui me rend si forte.

Au fait, qui de vous deux gagne le plus d'argent ?

Cédric : Oh, c'est très variable. Une fois c'est elle, une fois c'est moi. En gros, ça s'équilibre.

Et ça suffit ?

Nina : Oui, on ne peut pas se plaindre, on ne dépense pas beaucoup, non plus. Nous avons des contrats avec nos sponsors. Si un jour c'est un peu limite, on trouve toujours un peu de travail en Suisse. Nous faisons des conférences dans les entreprises ou construisons de nouvelles voies dans les salles d'escalade. Cédric est particulièrement bon pour cela.

Cédric : C'est bien sûr un cercle vicieux. Plus on fait ce genre de choses, moins on a le temps pour s'entraîner.

Et plus nos performances en souffrent. Swiss Olympic m'avait accueilli dans leur programme de soutien pour les athlètes de haut niveau, je recevais une contribution annuelle. À partir de l'année prochaine je ne recevrai plus cette bourse. La moitié de mes entrées fixes disparaîtra, ce sera bien sûr problématique. Je dois donc me mettre à la recherche d'un nouveau partenaire, ce qui me donne du souci. Cela fait 10 ans que je suis grimpeur professionnel et je n'ai jamais vécu une telle situation.

Nina : Cédric se fait toujours plus de souci que moi. Je suis plus optimiste, je suis confiante qu'il y aura toujours une petite porte qui s'ouvrira quelque part.

Cédric : Je suis très polyvalent, et c'est un grand atout. Ils ne sont pas nombreux à être meilleurs que moi. Mais je perds cette polyvalence si je ne peux pas m'entraîner régulièrement dans chaque discipline. C'est pour cela que j'ai un peu peur.

Nina : Au pire des cas, il pourra toujours demander de l'aide auprès des collègues. Il n'est pas isolé. Mais ce ne serait pas vraiment conforme à ses idées, il pense qu'il est seul responsable de sa vie.

Est-ce que la vie en tant que grimpeur professionnel est plus facile à Grenoble ?

Cédric : De nombreux amis vivent ici. Et en un quart d'heure nous sommes dans les Alpes, dans des sites d'escalade parfaits. En plus, un grimpeur professionnel est mieux accepté ici qu'en Suisse, où on nous posait souvent la question : c'est quoi votre travail ? Personne ne pose cette question à un skieur. Pour moi, c'était un peu plus facile, puisque je fais de la compétition et que je peux montrer des succès concrets de mon « travail ». C'était plus difficile pour Nina.

Nina : La plupart des Suisses font clairement la différence entre travail, loisirs et famille. Je n'avais pas de place dans ce moule. J'en avais marre de toujours devoir expliquer aux gens mon travail et ma vie. Ici en France, les gens trouvent ça cool de pouvoir gagner sa vie avec sa passion. Après avoir passé une fois à la télévision suisse, je dois admettre que la situation en Suisse s'était améliorée. Les gens m'abordaient et me respectaient. Ici, je ne sens pas en permanence la question qui leur brûle la langue : quelle est ta contribution au bon fonctionnement de la société ?

Votre réponse ?

Nina : Je mène une vie autonome et je ne suis à la charge de personne. Et je prouve qu'il est possible de réaliser ses rêves. J'en suis fière.



Est-ce que vos familles ont aussi toujours été contentes de vos vies ?

Cédric : Oui, mes parents m'ont toujours offert un soutien inconditionnel.

Nina : Mon père a fait une chute mortelle lors d'une randonnée quand j'étais encore petite fille. Ma mère m'a toujours soutenue, ma sœur et mon frère voulaient par contre me convaincre d'exercer un métier « normal ». Surtout quand j'ai terminé avec beaucoup de succès l'école de culture générale. Mais je n'avais qu'une idée en tête : partir en montagne, sortir dans la nature, quitter ma vallée natale pour découvrir le monde. Je ne l'ai jamais regretté.

À quoi ressemblera votre vie dans 10 ans ?

Nina : Nous vivrons dans une grande maison au milieu de la nature, avec des enfants, des animaux domestiques, des moutons, des poules – le rêve ! (rires) Et nous grimperons toujours, bien sûr. Si jamais il ne nous est plus possible de réaliser des exploits aussi extrêmes que maintenant, nous trouverons certainement une autre activité qui nous permettra d'aller jusqu'à nos limites. Mais c'est encore loin.

Cédric : Je n'ai aucun doute, plus tard je souhaite emmener des gens en montagne, guider des courses, faire profiter les autres de mon expérience. Cela me plairait beaucoup. *

Idées de pros

OUTDOOR GUIDE a demandé à Nina Caprez et à Cédric Lachat de citer quelques bons sites d'escalade pour chaque niveau :

DÉBUTANTS : Autour de la « Brochne Burg » près de Sargans (SG). Super ambiance !

GRIMPEURS PLAISIR : Lehn, un site polyvalent dans les environs d'Interlaken (BE).

GRIMPEURS AMBITIEUX : Au-dessus du Voralpsee (SG), Le site pour les grimpeurs extrêmes.

TEXTES

Peter Bader

PHOTOS

Anita Vozza /

visualimpact.ch,

Stefan Schlumpf

