

➤ STEPHANE PORTIER

Rencontre au sommet



Stéphane Portier (HEI 05)
sur le toit du monde

Une expédition au Kirghizstan (Nord Ouest de la Chine) pour attendre le pic Lénine (Sommet de 7134m), voilà ce qui attendait Stéphane Portier. Un projet nécessitant une extrême préparation physique et mentale. Une préparation qui a commencé en septembre 2004 pour un départ programmé au mois d'août 2005. Nous avons rencontré cet homme de challenge.

Comment s'est déroulée votre préparation ?

La préparation physique et sportive m'occupait une quinzaine d'heures par semaine (natation, cyclisme, squash). Entre avril et août 2005, je disposais de moins de temps car je débutais mon stage de fin d'études chez Ramery Bâtiments où j'occupe aujourd'hui en tant que conducteur de travaux.

Et au niveau de la préparation mentale ?

Elle s'intègre à la préparation physique, notamment en raison de la fréquence et de l'intensité des entraînements. Mes premiers entraînements dans les Alpes m'ont fait prendre conscience que mon organisme supporterait des étapes plus conséquentes. Le pic Lénine est relativement accessible mais il s'agit d'étapes de 1000m de dénivelés entre chaque camp.

Dans quel cadre s'est déroulée cette ascension ?

Une agence spécialisée dans les voyages de ce type organise cette expédition. Le groupe était composé en majorité de montagnards, pratiquant l'alpinisme toute l'année. Je me suis donc posé beaucoup de questions concernant mon niveau. Serais-je capable de grimper à leurs côtés ? Une remise en cause bénéfique et formatrice ! Il faut toujours trouver le mental pour aller plus loin, tout en sachant que seuls 4 des 12 membres du groupe ont atteint le sommet...et que la mort peut faire partie du voyage ! Les températures peuvent atteindre -40° et entraîner décès, œdèmes ou pertes de membres. Mais cela fait partie de l'univers de la montagne.

Quelle est votre motivation pour une aventure aussi extrême ?

On se retrouve face à soi-même et on revient en état de plénitude. Les soucis de la vie quotidienne paraissent ensuite anodins, on relativise davantage. Sans parler du plaisir de la montagne, de l'expérience de groupe. De plus, la passion commune et la difficulté de l'expédition amoindrissent les éventuelles discordances et aucun incident n'a été à déplorer.

Mais où trouve-t-on la force ?

Seuls 5% des personnes qui tentent le sommet y parviennent. C'est l'aspect challenge qui motive.

Que ressent-on une fois au sommet ?

A plus de 7000m, on manque de lucidité et l'épuisement est tel que l'on ne réalise pas sur le coup. A une telle hauteur, enfiler une chaussure est tout simplement épuisant, le manque d'oxygène empêche de dormir et de respirer convenablement.

Et les jours d'après ?

On redescend, on parle avec des gens qui tentent à leur tour l'ascension et on se rend compte de l'exploit réalisé. Il y a une forme de respect ensuite, on est applaudi en arrivant au camp de base.

Comment se sont organisées les 3 semaines ?

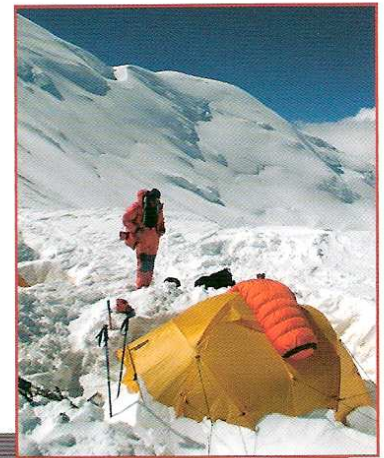
L'acclimatation se fait par le biais de marches lentes et successives. On parcourt 500 mètres par jour la première semaine le temps que l'organisme s'adapte, et on monte de camp en camp. Il nous est arrivé de rester deux jours coincés dans une tente, en pleine tempête de neige.

Comment s'occupe-t-on dans ce cas ?

On récupère quelques heures de sommeil, on discute, on fait fondre de la glace pour la boire...et on programme les journées à venir. Finalement, les volontaires ont décidé d'atteindre le sommet d'une traite. A ce moment, on se remet en question et on prend la décision de se lancer ou non. Quatre d'entre



Des paysages à couper le souffle



On est loin du camping 4 étoiles...

nous sont repartis, accompagnés de deux porteurs. Nous avons alors connu un froid extrême. A noter que ce groupe de 4 comportait une femme et que je reste aujourd'hui en contact avec certains membres repartis sur l'ensemble du globe.

Pas d'incidents ?

Je suis tombé à travers une crevasse et mon sac m'a rattrapé. Le risque est toujours là et demande une vigilance constante.

Une image marquante ?

Le décès d'un de nos collègues. Plus positif, les soirées que nous passions au camp de base.

Avez-vous des projets futurs du même acabit ?

Partir six mois en 4*4 et je l'espère atteindre un sommet de 8000m (14 personnes au monde y sont parvenues), tout en découvrant une multitude de pays, de cultures différentes. Je suis notamment très attiré par le Népal et le Pérou qui m'ont beaucoup marqué.

Minute culturelle, pourquoi l'appelle-t-on le pic Lénine ?

Le pays était autrefois occupé par l'ex URSS et on sent encore de nos jours le poids du passé communiste.

Comment se passe le retour à la réalité ? N'est-ce pas trop fade suite à une telle expérience ?

On n'a pas forcément envie de voir grand monde. La réacclimatation se fait rapidement et a été facilitée par mon emploi dans lequel je communique beaucoup. De plus, j'ai toujours mes futurs projets en tête ainsi que les souvenirs et le partage de cette ascension. Au quotidien, j'en ressors plus mûr, et j'ai un enrichissement qui facilite la communication et le travail en équipe, à travers le respect, le partage et l'intéressement aux autres.

Propos recueillis par Alex LUNA
alex59139@hotmail.com