

PROJET 4mil82



4MIL82 AVANCE A GRANDS PAS

Que s'est-il passé en 9 mois



**JORDANE LIENARD
FREDERIC BREHE**

Février 2021

Nous vous avons parlé en avril dernier de ce projet un peu fou de gravir les 82 montagnes de plus de 4000m des Alpes. Depuis, deux confinements sont passés par là, une crise sanitaire sans précédent et l'envie furieuse pour chacun de renouer avec sa liberté de mouvement, d'action, peut-être de pensée. Mais entre deux confinements, il s'est passé une période magique pour nous qui avons pu gravir 43 montagnes de la liste des 82. 43 montagnes en 5 semaines et demi ce qui a été à la fois une très bonne surprise et une belle performance. Notre compteur est donc désormais à **49 sommets gravis !!!** Hip hip hip Hourra !

Certains d'entre vous nous ont suivis sur les réseaux sociaux pendant l'été en nous soutenant par des messages et des "like" que nous avons tous reçus et accueillis comme des boosters incroyables. Nous vous en remercions infiniment.

En ce moment nous attendons le bon moment pour repartir à l'assaut des 33 sommets restants. La montagne se prépare et nous aussi. Et en attendant de pouvoir vous envoyer de nouvelles photos, nous allons essayer de répondre aux questions que l'on nous a posées le plus fréquemment.



SOMMES-NOUS PARTIS DU BAS POUR CHAQUE SOMMET ?

Jordane : Non, nous ne sommes pas toujours redescendus tout en bas pour attaquer un nouveau sommet. Nous avons parfois **rayonné depuis un refuge** comme pour le Zinalrothorn et l'Obergabelhorn. Nous avons réalisé d'autres **sommets en traversée**, en suivant des crêtes qui nous menaient d'un sommet à l'autre en acceptant de cheminer sur des fils de rasoir aux paysages époustouflants. Parmi les plus impressionnants, il y a eu la "**Nadelgrat**", une série de 4 sommets à laquelle on a ajouté le **Lenzpitze** dans la même journée. Il y a eu aussi l'indescriptible traversée des **Aiguilles du Diable** - 5 monolithes imposants et vertigineux - qui se termine par une arrivée au sommet du Mont-Blanc du Tacul.

Certains sommets sont isolés et nécessitent une marche d'approche et une redescente pour en voir leur sommet comme la Dent Blanche ou la Dent d'Hérens ou le Piz bernina que nous n'avons pas encore réalisé.

EST-CE QUE NOUS NOUS SOMMES FAIT PEUR ?

Jordane : A ce jour, nous n'avons pas eu de grande frayeur et pas eu besoin de rebrousser chemin. Nous avons bénéficié de très bonnes conditions cet été et notre entraînement nous a permis de souvent être devant (ce qui est un gage de sécurité en montagne notamment dans les couloirs où les pierres ne demandent qu'à rouler). Je dois préciser que je suis la seule à suivre un entraînement spécifique. Le mutant qui m'accompagne n'est pas très familier avec le concept d'entraînement et pas prêt à revoir sa méthodologie ;-)

LE PLUS MARQUANT DE CETTE PREMIERE PERIODE ?

Fred : Nous avons eu l'impression de voler. Le fait d'être parfaitement acclimatés à l'altitude au fur et à mesure de nos ascensions nous a donné un avantage énorme, nous permettant d'enchaîner des ascensions sans fatigue excessive. Les pauses que nous nous sommes octroyées étaient davantage liées à l'envie de retrouver nos familles respectives que de nous reposer d'un effort trop soutenu. Nous avons notamment dormi sereinement à deux reprises dans le refuge le plus haut d'Europe (4559m), pu cumuler une moyenne de 8000m de dénivelé par semaine sans courbatures... Nous sommes devenus des machines à produire des globules rouges.

POURQUOI N'AVONS-NOUS PAS FAIT DE SOMMET DEPUIS LE WEISSHORN EN AOÛT DERNIER ?

Jordane : La période d'alpinisme à proprement parlé se termine lorsque les glaciers sont trop crevassés, que les ponts de neige qui nous permettent de les traverser se sont effondrés, ont fondu c'est à dire fin août environ. Nous devons attendre qu'ils fassent peau neuve et que les refuges ré-ouvrent. En attendant, Fred m'a fait travailler en escalade et en ski sur des pentes plus raides ou plus techniques, sur des neiges variées qui croûtent, qui transforment, gelées, molles, poudreuses légères ou neige dite de Printemps. Cumuler de l'expérience est primordiale pour moi et le reste de l'aventure qui nous emmènera vers toujours plus



LA LECON A TIRER DE CETTE PREMIERE PERIODE ?

Jordane : Nous avons comme prévu mis un point d'honneur à ne pas prendre de remontées mécaniques, au départ par principe puis parce que la montagne nous a révélé que c'était le bon choix à faire. Nous avons eu un plaisir incommensurable à commencer nos ascensions depuis la vallée, à profiter des joies bucoliques de la moyenne montagne qui nous permettait d'appivoiser la vallée et l'écosystème que nous allions peu à peu dépasser. La faune et la flore flirtaient avec nos sens que la haute montagne décape par ses températures extrêmes et ses paysages bi ou tricolores. A la descente, ces mêmes vallées semblaient nous tendre les bras et nous accueillir comme des enfants prodiges qui se seraient égarés.



Suivez-nous !

www.4mil82.com, facebook, Instagram et likez, aimez, encouragez, partagez !



AVONS-NOUS ECHAPPE A LA CRISE SANITAIRE ?

Jordane : Des mesures assez strictes ont été appliquées pendant l'été aux refuges de haute et moyenne montagnes réduisant leur capacité d'accueil drastiquement et nous demandant d'utiliser ces ravissants masques qui contrastaient peut-être davantage qu'en vallée avec la vie sauvage que nous venions retrouver et une certaine prise de risque assumée qui nous permet de nous ré-approprier une partie de notre liberté que notre vie en société entame. Que de questions soulevées pendant cet été particulier, que d'incohérences qui donnaient raison chaque jour un peu plus à notre quête de sens.



Faute de place aux refuges de Torino et des Cosmiques nous avons notamment dormi sur le glacier à Helbronner avant d'attaquer les Aiguilles du Diable le lendemain. Une nuit sous les étoiles mais aussi dans un certain froid ou... un froid certain. J'ai bien repensé à Mike Horn qui met des bouteilles d'urine dans son duvet pour gagner 2 degrés sous sa tente, au vendeur qui m'avait convaincue d'acheter ce duvet de l'armée vingt ans plus tôt et qui n'avait probablement jamais mis les pieds ailleurs que dans le camping de Bormes-les-Mimosas. J'ai pensé à vous, confortablement installés dans votre lit. J'ai eu le temps de réfléchir au prix de ma douce liberté...



EST-CE QUE TOUS LES SOMMETS SE RESSEMBLENT ?

Non seulement chaque sommet est unique mais un même sommet aura des saveurs différentes en fonction des personnes avec qui vous l'atteindrez. Un sommet est d'abord une aventure humaine et un face à face avec vous-même. C'est un rendez-vous avec la beauté initiale aux multiples facettes qui peuvent vous éblouir et vous surprendre à n'importe quel moment. Chaque sommet garde en moi une empreinte très différente. Le premier de l'été, le Dôme des Ecrins ne pouvait pas laisser le même sceau que le dernier de la série, le Weisshorn.





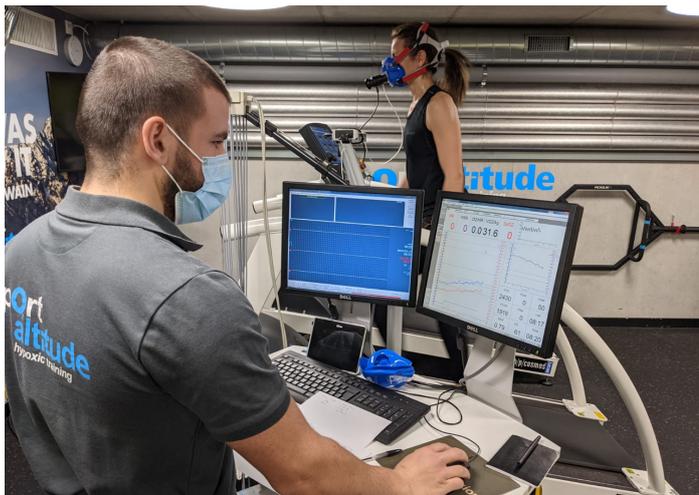
CHANGE DE TON QUOTIDIEN DE GUIDE ?

Fred : Le métier de guide peut devenir routinier si on se cantonne à parcourir régulièrement les mêmes itinéraires. Nous sommes parfois tentés par cette simplicité d'action. Pas de doute sur l'itinéraire, sa difficulté, sa longueur. La connaissance des moindres ressauts, raccourcis, astuces pour palier aux difficultés de nos clients, et par conséquent la quasi certitude de satisfaire les attentes de ces derniers. Je n'avais réalisé que 29 des 82 4000 des Alpes avant de commencer ce projet. Je réalise donc de nouvelles courses et gravis la plupart de ces sommets pour la première fois; outre le plaisir propre à l'alpinisme, cette pratique me permet d'aiguiser mes capacités de jugement et de lecture du terrain. Cela me replonge au cœur du doute et m'éclaire sur mes propres aptitudes à gérer cette dimension émotionnelle. Peu à peu les réussites viennent renforcer un sentiment de confiance, quand l'ensemble des décisions de la journée se voit couronné de succès par l'arrivée au sommet et le retour en vallée. Découvrir quelque chose pour la première fois est très excitant. Que cache ce ressaut qui se dresse devant moi ? Question permanente qui se répète à chaque instant tant que le sommet n'est pas atteint. Ce projet 4mil82 est une belle opportunité pour moi d'étendre mes connaissances des territoires alpins, et d'enrichir ainsi le panel de propositions que je n'hésiterai pas à soumettre à ma clientèle.

QU'EST-CE QUI EST LE PLUS DIFFICILE DANS CE PROJET ?

Fred : Les risques de la montagne sont une réalité que nous devons accepter dans sa globalité. Ceux-ci sont d'autant plus importants que nous y passons du temps. Néanmoins, appliquer une règle de proportionnalité serait nier les bénéfices de l'entraînement et de l'expérience. Peu à peu durant ce projet Jordane s'est familiarisée avec cet environnement, ce qui en fait une alliée dans de nombreuses situations. (assurance du leader dans les passages techniques, anticipation, sécurité sur glacier...). Sa technique de cramponnage et sa prudence me permet de me sentir à l'aise même lorsque nous évoluons en simultané. En dehors de ces considérations techniques (qui sont indispensables à la réussite de ce projet), je ne peux me défaire de mon rôle de guide. Je suis le seul à décider même si je fais part de mes réflexions à Jordane. À aucun moment je ne peux sortir de ce rôle, qui, en étant un gage de sécurité, est aussi une lourde responsabilité qu'il me faut gérer. Heureusement la confiance de ma partenaire me permet de prendre les décisions sans aucune pression ce pour quoi je lui suis extrêmement reconnaissant.





AVEC QUEL SOUTIEN ?

Millet

Spike & P4H

La marque Millet, spécialisée dans les vêtements et accessoires d'alpinisme nous suit et nous soutient depuis le début en nous fournissant du matériel de très bonne qualité que nous avons déjà testé sur les 49 premiers sommets et qui promet de nous accompagner longtemps. Nous les remercions déjà de la confiance qu'ils nous ont accordée. Vous ne verrez pas beaucoup de changement à l'avenir car le matériel est robuste ! La seule chose que j'ai dû remplacer n'était pas de la marque Millet ;-)))

www.millet.fr

L'agence de communication SPIKE nous aide depuis quelques mois dans notre communication. Leur enthousiasme et leur professionnalisme sont un support fantastique pour nous et un facilitateur hors pair. Nous leur devons notamment nos tout nouveaux autocollants écussons, un joli debugage après le piratage de notre site web, des mises à jour de nos outils...

www.spike.be



P4H by Maltem (groupe de consulting international) nous a fait le plaisir de s'associer à notre projet en réalisant les outils de communication : logo, site web, réseaux sociaux.

www.maltem.com/fr/

QUELLE PREPARATION PHYSIQUE ?

Jordane : Une amie sportive m'a demandé quelle préparation je suivais à Bruxelles avant et entre nos ascensions. Je dois dire que cette partie n'est pas la plus passionnante mais elle a le mérite d'être efficace et de me permettre de vivre en montagne des moments détachés de toute souffrance que pourrait engendrer un manque d'endurance et des difficultés à récupérer. Je travaille la course à pied (5-6 fois par semaine) comme si je préparais une longue course en montagne avec des cycles d'entraînement que me prépare Lucas Mary de Skimo Sports (coach spécialisé dans les sports d'endurance outdoor). Il ajuste toutes les semaines mes entraînements. J'ajoute 2 séances de musculation en particulier pour compenser l'impossibilité de faire de l'escalade car toutes les salles sont fermées en Belgique et en France. Et je ponctue le tout par du yoga que je pratique calmement à la maison entre deux entraînements. Pour Fred, je pense pouvoir dire que c'est l'apologie du mouvement qui prime sur l'apologie de l'entraînement.



Suivez-nous !

www.4mil82.com, [facebook](#), [Instagram](#) et likez, aimez, encouragez, partagez ! J

”

Nous vous souhaitons de ressentir le sentiment océanique (décrit par Romain Rolland dans sa correspondance avec Freud), cette puissante sensation d'élargissement intérieur qui nous saisit parfois lors de circonstances particulières et où nous avons l'impression d'embrasser la vastitude de l'univers tout entier.