

Plus qu'une histoire d'escalade

UNE MÈRE AU SOMMET DE L'EVEREST

SYLVIE FRÉCHETTE



Vous rêvez d'escalader les plus imposantes montagnes du monde? C'est ce qu'a accompli Sylvie Fréchette, une femme à la détermination et au cran exceptionnels. Suivez son entraînement physique et sa préparation psychologique.

De la naissance de son rêve jusqu'à sa réalisation, l'alpiniste nous invite à la suivre vers les plus hauts sommets, ceux de l'Everest et de soi-même. Ce livre profondément humain raconte avec humour et intensité le parcours peu commun de cette mère de trois filles.

Sylvie Fréchette relate l'organisation de son expédition, de l'entraînement à la recherche de commanditaires, en passant par la difficulté de quitter sa famille. Nous la suivons dès le début de son projet, jusqu'à ce qu'elle atteigne le toit du monde!

Parallèlement au récit de son ascension, elle nous parle de son cheminement personnel. Une quête qui lui a appris à s'aimer, à se faire confiance et à s'accepter telle qu'elle est. Une progression qui lui a permis d'évoluer, de grandir, pour devenir celle qui allait atteindre le sommet... son sommet.

Suivez-la pas à pas jusqu'à l'ultime montée, vers la cîme de l'Everest, le projet utopique de tant de grimpeurs. Inspirez-vous de ce parcours; lorsque vous irez marcher en nature ou escaladerez une montagne cet été; vous ne regarderez plus les difficultés de la même manière...

Première mère canadienne à réussir l'ascension de L'Everest



Relations de presse:
Sandra Paré
Tél.: 450 979-1838
Portable: 514 240-9268