

Ascension de l'Everest

ELLE VEUT ATTEINDRE
LE TOIT DU MONDE

KATIA BUSSIÈRE
MédiaMatin Québec
kbussiere@mediamatinquebec.com

Courageuse et déterminée, l'alpiniste Sylvie Fréchette, mère de famille du secteur Sillery, pourrait écrire une page d'histoire en devenant la première Québécoise et la quatrième Canadienne à fouler le sommet de l'Everest, en mai.

Au cours d'une expédition de reconnaissance de terrain, l'an dernier, la femme de 43 ans a presque atteint le camp II (6492 m) de la montagne reine et récolté l'honneur d'être la seule Québécoise qui se soit aventurée au-delà du camp de base.

«J'ai voulu tester mon équipement, ma capacité d'acclimatation et ma stratégie d'ascension. J'ai fait la section la plus difficile de l'Everest (glacier du Khumbu). On doit utiliser des échelles et des cordes pour traverser de gigantesques crevasses. C'est un gros stress à gérer», témoigne-t-elle.

L'alpiniste s'envolera vers le Népal le 24 mars, dans l'espoir de planter un drapeau sur le toit du monde vers la mi-mai, la période la plus propice au beau temps. Contrairement à la majorité des expéditions, cette patrouilleuse au centre de ski Le Relais n'est pas accompagnée par d'autres alpinistes québécois. Seuls deux sherpas seront à ses côtés durant l'ascension.

Prête pour le rêve

Enfant, Sylvie Fréchette jouait avec ses frères au «roi de la montagne». Le

jeu consistait à grimper le monticule de neige sur le terrain du voisin. La personne qui atteignait le sommet en premier poussait les autres en bas. «C'est à ce jeu que j'ai appris à me dépasser. Mes frères m'ont rendu service!»

Féru de vélo de montagne, de randonnée pédestre, de ski de fond et de canot camping, la femme de cinq pieds et cinq pouces a suivi une formation en alpinisme de trois mois au Canada et en Nouvelle-Zélande. Son goût pour la montagne s'est concrétisé au contact des Rocheuses canadiennes, en 2005. Elle a ensuite effectué l'ascension de l'Aconcagua, en Argentine, et du Kilimandjaro, en Tanzanie.

Après plus de deux ans de préparation, la voilà prête à réaliser son grand rêve. Outre des efforts physiques intenses (jusqu'à en avoir mal au cœur, dit-elle!), l'entraînement psychologique s'est avéré primordial. «J'ai fait beaucoup de cheminement personnel pour développer l'écoute de soi. À plus de 8000 m, la ligne entre la vie et la mort est aussi mince qu'une feuille de papier. Je vais penser à mes trois filles. Ce sont elles qui vont me ramener», affirme la sportive, qui utilisera de l'oxygène à partir du camp III (7400 m), appelé la «zone de la mort».

Fondation Rêves d'Enfants

Une telle aventure coûte 32 000 \$ à Sylvie Fréchette, qui est encore à la recherche de commanditaires (informations à www.sylviefréchette.com). Elle espère également recueillir des dons supplémentaires de 3200 \$ pour remettre à la Fondation Rêves d'Enfants, une cause qui lui tient à cœur.



PHOTO LÉOPOLD ROUSSEAU

Sylvie Fréchette s'est entraînée intensivement depuis deux ans, tant sur le plan physique que psychologique, pour l'ascension de l'Everest.

«**POUR MOI, SYLVIE A DÉJÀ ATTEINT LE SOMMET**»

- Son conjoint

(KB) - Être mère et réaliser ses rêves, c'est possible, dit Sylvie Fréchette.

Par son exploit à venir sur l'Everest, l'alpiniste lance un message d'encouragement aux mères et aux femmes en général. «Les femmes peuvent y voir une image de dépassement de soi. Chaque personne a une introspection à faire pour trouver et respecter ses goûts», relate celle qui prononcera, à son retour, des conférences sur la réussite des aspirations et les défis au féminin.

Le message s'adresse également aux enfants. «Je dis à mes trois filles de trouver leurs passions et leurs défis. Je leur laisse cette liberté-là», commente l'alpiniste, qui a découvert l'harmonie, la paix d'esprit et l'équilibre en escaladant les montagnes.

Son conjoint, André Fortier, est derrière elle à 100 %. «Je ne l'ai jamais vue aussi en forme et aussi prête. Avec tout son cheminement jusqu'ici, Sylvie a déjà atteint le sommet. Elle est très organisée. Elle ne prendra pas de risques non calculés. Pour cette raison-là, elle réussira», selon lui.

Mère impressionnante

«Mes amis sont impressionnés par ma mère. Il faut du courage et de la force», ajoute Mathilde, la plus jeune fille du couple, 10 ans.

L'alpiniste Mario Dutil a conquis l'Everest en 2004 et est l'entraîneur de Sylvie Fréchette. Il parle aussi d'une personne d'exception. «Si une femme est capable de réussir l'Everest, c'est bien Sylvie. Je lui ai donné de la misère et elle a repoussé ses limites!» s'exclame-t-il.