



## Une école de dépassement de soi et de liberté

Créé en 1863, le Club Alpin Suisse est une véritable institution. Cette communauté mythique est restée fermée aux femmes jusqu'en 1980. Trente-six ans plus tard elles sont largement à parité, prouvant, s'il le fallait encore, que la montagne est leur royaume. Angélique Vidal, 48 ans, mandataire dans une banque privée, est l'une de ces amoureuses des Alpes. Elle est membre du CAS section de Jaman. Par Hélène Cassagnol

«J'ai connu le Club Alpin il y a quinze ans grâce à un ami. Après des années de badminton, je voulais faire un sport en extérieur. Quand j'ai découvert la randonnée à ski,

j'ai adoré. Les sorties organisées sont magnifiques. Elles sont de tous niveaux avec un choix d'itinéraires énorme. Chacun y trouve son compte et moi, cela m'a ouvert des portes pour faire de la haute montagne. Depuis, j'y suis presque chaque week-end. Je suis enfermée toute la semaine derrière mon ordinateur, avec un travail plutôt stressant, alors dès que je peux mettre le nez dehors, je revis! Pour une cotisation de CHF 120.- par an, je profite de nos montagnes. L'infrastructure du club permet des randonnées exceptionnelles en toute sécurité. Les personnes qui encadrent ont reçu une très bonne formation et sont capables de nous sécuriser pour les glaciers avec encordement, les arrêtes. Au début, je n'avais aucune connaissance particulière, j'observais. Au fur et à mesure on apprend. J'ai aussi suivi quelques cours dans le cadre du club notamment un cours de glace pour savoir comment s'auto sauver en cas de chute dans une crevasse.

Pour mes premières courses, nous étions au maximum deux femmes pour une douzaine de randonneurs. Aujourd'hui, c'est presque l'inverse, de plus en plus de femmes s'intéressent à la montagne et à l'escalade. D'ailleurs, s'il y a trois ans, on m'avait demandé de grimper avec un baudrier et en chaussons, j'aurais ri. Pourtant, avec un peu

de curiosité et à force d'entraînement, on y arrive car justement on est bien encadré. Si au départ, j'avais une certaine peur du vide, j'ai appris à me recentrer sur moi-même. Je pense à mon équilibre, à l'endroit où je mets mes pieds. Respirer, se concentrer, c'est une manière de se ressourcer.

Puis c'est tellement convivial de partir avec un groupe de personnes qui ont la même passion que vous. On partage une magnifique journée, de beaux paysages. Il y a tant de choses à découvrir dans nos Alpes! J'ai même motivé des collègues dont deux sont devenus des mordus.

Mes plus belles courses avec le club, je les ai faites lors d'un week-end prolongé. Nous étions une équipe soudée et motivée. Il faisait un temps magnifique et nous avons gravi des 4000 mètres: la Jungfrau, le Mönch et le Gros Grünhorn. La montagne est devenue pour moi une philosophie de vie. Plus on en fait, plus on trouve son rythme et son plaisir. Au début je partais trop vite, j'ai appris à me connaître au fil des courses, à écouter mes pulsations cardiaques. La peur aussi se domine, on s'améliore tout le temps. Je relève les défis palier par palier. Tous les cinq ans, je me mets un nouvel objectif. Pour mes 50 ans, je vise la Grande Patrouille. Cette année, c'était le Mont-Blanc. La haute montagne, c'est une belle école de l'effort sans oublier la dimension contemplative: les levers du soleil sont magiques. Allez donc en montagne, découvrez ses beautés, ses paysages, ses couleurs, ses saisons. Sortez!»

[www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)