

BUZZ
BOOK

Stéphanie Bodet

A la verticale de soi !

Elle semble toute fragile, ses yeux d'un bleu limpide fixent le monde sans s'y arrêter. Rien ne témoigne au premier regard que cette jeune femme fut l'une des meilleures grimpeuses du monde.

Aujourd'hui, elle écrit sur la vie, sur le bonheur d'être là simplement, sur le temps qui passe !

Propos recueillis par Serge Moro-Sibilot

Vainqueur de la Coupe du Monde d'Escalade, elle a la passion des voyages : du Pakistan aux États-Unis, en passant par le Venezuela, le Maroc ou la Patagonie, elle parcourt la planète à la recherche des parois les plus vertigineuses. C'est grâce à l'écriture qu'elle réconcilie son goût de l'action et de la contemplation. Son dernier ouvrage, « *A la verticale de soi* » est un choc salutaire pour celui qui se laisse engloutir par les 300 pages rédigées au feu de la passion d'une vie qui ne cesse de se réinventer avec comme fil rouge l'amour de la nature, du temps qui file, des montagnes et des parois à dominer d'un geste esthétique et léger.

Slow Good Pourquoi écrire sur ton parcours ?

● **Stéphanie Bodet** : J'ai toujours écrit, de manière fragmentée, pas chaque jour mais presque, et ce depuis l'enfance. Petite j'écrivais déjà avec l'ambition d'être lue, je rédigeais des 4èmes de couverture et je dédiais le conte à ma petite sœur ou à mes

futurs arrière-petits-enfants... Je me voyais écrivain ! J'étais une enfant assez solitaire, et j'avais un grand appétit de livres. Mon papa était un grand lecteur, et le soir il nous lisait à voix haute des pages de Jules Verne. Cela a bercé mon enfance. Plus tard, j'ai fait des études de lettres. J'ai tant de choses à raconter ! Ce cheminement de vie, ce parcours un peu particulier, j'avais envie de le coucher sur mes carnets. J'ai essayé de concevoir un livre grand public, lisible même par des non initiés. Je parle peu de l'entraînement, de l'effort proprement dit car c'est un domaine qui ne m'intéresse pas tellement. Je préfère évoquer les rencontres, les voyages, les choix de vie, les difficultés aussi qui jalonnent un parcours en marge d'une existence plus traditionnelle. J'espère que le lecteur, même s'il ne pratique pas la montagne ou l'escalade, pourra vivre à travers ces pages un peu des émotions ressenties là-haut. Evidemment, même si j'en parle peu, je ne renie pas ces années de compétitions, de vie sportive qui m'ont permise d'avoir l'entraînement, la

discipline et le goût de l'effort nécessaires pour gravir de hautes parois.

Slow Good Tu as été championne du monde ?

● **Stéphanie Bodet** : C'est vrai mais comme j'étais très douée pour grimper, je n'avais pas beaucoup d'effort à faire. Ce qui est étrange et qui amuse mes amis, c'est que je ne me considère absolument pas comme une sportive. Je n'ai jamais utilisé un cardio de ma vie ou regardé ma montre. Je me fiche pas mal de savoir à combien bat mon cœur s'il bat à l'unisson du reste. **D'ailleurs, après avoir gagné, j'ai tout de suite changé de cap, j'avais 24 ans à peine et j'ai débuté une vie totalement nouvelle, une vie d'aventures.** Je suis avant tout une passionnée de nature, d'émotions, de mots et je vis l'escalade comme une expérience sensorielle. J'essaie de rester attentive au monde extérieur, à tout ce qui m'entoure autant qu'à ce que je ressens à l'intérieur de moi. Je n'ai pas besoin d'accomplir des exploits pour être bien dans la nature. Marcher doucement

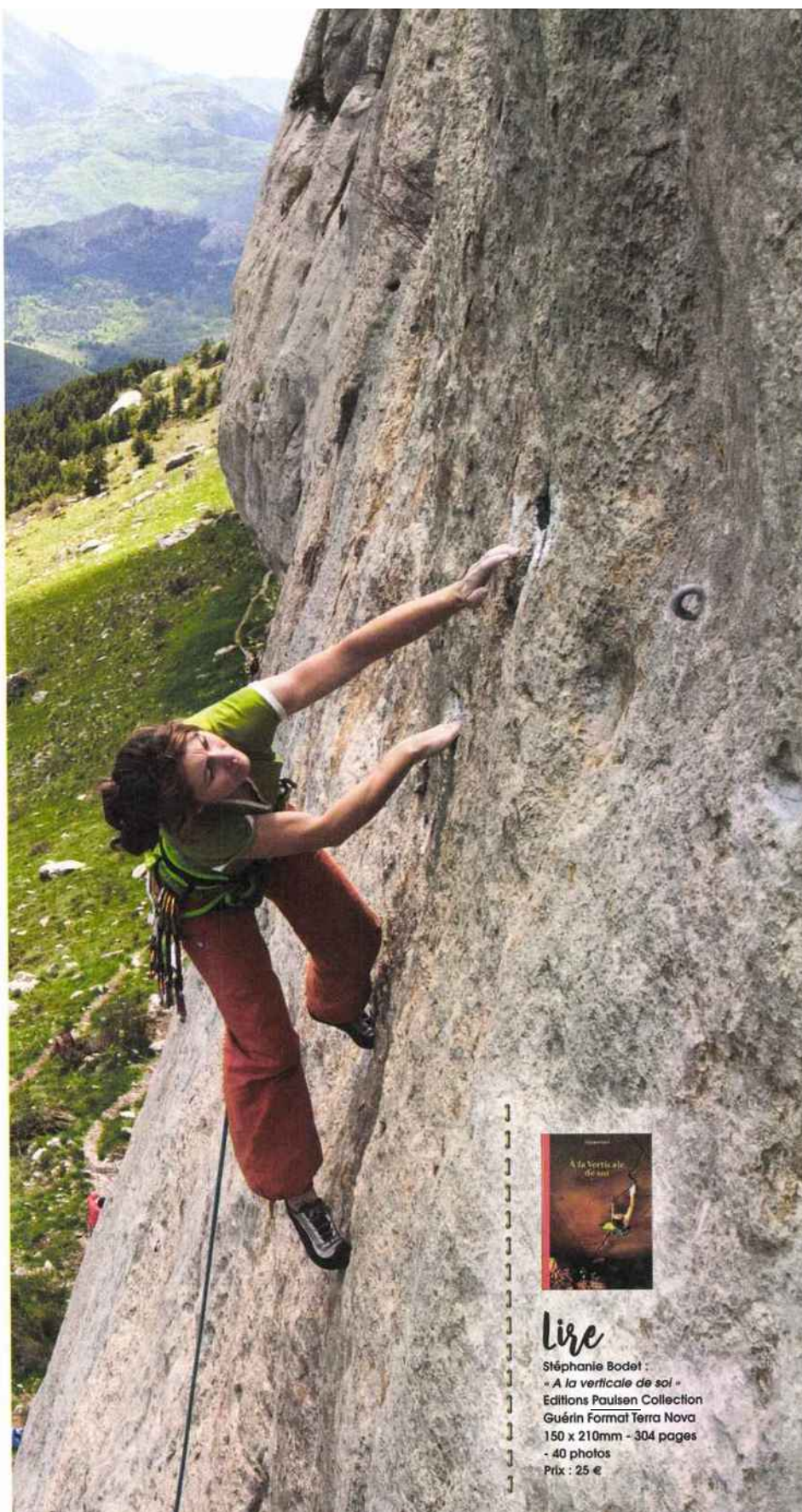


« Je n'ai pas besoin d'accomplir des exploits pour être bien dans la nature. Marcher doucement et être là simplement, sur un rocher, cela me suffit. »

et être là simplement, sur un rocher, cela me suffit. Aller me balader avec mes petits neveux dans la colline pour ramasser du petit bois, me ravit autant que faire une grande voie difficile... Je m'aperçois que c'est une grande chance car je ne suis pas frustrée de grimper moins bien qu'avant, de ne plus être capable des mêmes performances. La vie est ainsi faite, on va de petits abandons en petits abandons, pour découvrir plus profondément, peut-être, l'essentiel.

Slow Good Comment la championne vit-elle l'avance en âge ?

● **Stéphanie Bodet** : A vrai dire, je pensais pouvoir m'en tenir à mes acquis mais j'ai réalisé que si j'arrêtais totalement de m'entraîner, je risquais de perdre mon aisance et que même le 6a pourrait devenir difficile ! Du coup, j'ai décidé de me remettre à grimper régulièrement, une discipline que j'ai perdue ces cinq dernières années pour différentes raisons, une blessure à l'épaule, une baisse de motivation puis l'écriture de mon livre. **Quand on tient à avoir de bonnes sensations, il faut se tenir à un minimum d'efforts physiques.** J'adore marcher ou faire du VTT tranquille, et l'hiver, du ski de randonnée et du skating. La régularité me semble essentielle pour pouvoir oublier son corps dans l'effort, et grâce au yoga, j'ai retrouvé une souplesse que j'avais perdue au fil de nos expéditions lointaines, peu propices à l'écoute du corps. Comme j'ai un tempérament un peu excessif, j'essaie de me retenir d'essayer une voie trop difficile pour laquelle je ne suis pas assez entraînée et dans laquelle je risque de me blesser. **Mieux vaut grimper avec des objectifs moins élevés mais pouvoir faire ce que l'on aime le plus longtemps possible ! ■**



lire

Stéphanie Bodet :
« A la verticale de soi »
Editions Paulsen Collection
Guérin Format Terra Nova
150 x 210mm - 304 pages
- 40 photos
Prix : 25 €