



Alex Honnold : « Ce que je fais en solo n'est pas si difficile »

Dans « Honnold 3.0 », le grimpeur Alex Honnold en met clairement plein les yeux. Réputé pour son sang-froid face au solo intégral, l'Américain de 30 ans est une véritable figure dans l'évolution de l'escalade. Avec beaucoup d'humilité et toujours avec un humour décalé, il a répondu à nos questions, ce jeudi, au Grand Rex de Paris, en compagnie de Kilian Jornet.



Alex Honnold, l'un des meilleurs grimpeurs en solo intégral, a répondu à nos questions. (Alex Honnold/Facebook/D.R)

« Quelles sont tes limites en solo intégral ?

Au contraire de ce que les gens pourraient penser, j'ai toujours effectué mes solos en intégral dans ma zone de confort d'escalade. Au fur et à mesure que mes capacités d'escalade augmenteront, mon niveau en solo montera en parallèle aussi.

Les voies que je fais ont beau avoir l'air d'être impressionnantes et très grandes, mais ce que je fais en solo n'est pas si difficile que cela. Les cotations les plus difficiles que j'ai effectuées équivalent à du 7c. Mon niveau est de 8c en escalade alors que les meilleurs sont à un niveau 9b+. Le jour où j'atteindrais un niveau de 9c en escalade, je pourrai alors passer à du 8c en solo. Mais ça me semble encore tout à fait fou de pouvoir arriver à ce niveau !

Je grimpe presque tout le temps la voie d'abord encordé, puis c'est quand je me sens en confiance que je le fais en solo. Il peut m'arriver de grimper une voie sans entraînement au préalable si je me sens véritablement en confiance. L'important pour moi est de toujours garder le challenge présent. Si je fais quelque chose en dessous de mon niveau ou si ce n'est pas si dur que ça, ça représente trop d'efforts pour rien. Trop de répétitions dans l'entraînement d'une voie m'enlèvent tout sentiment de challenge.

[Visualiser l'article](#)

Kilian Jornet et Alex Honnold étaient réunis au Grand Rex ce jeudi. (Montagne en scène/D.R)

Quels sont tes projets à venir ?

Partir en vacances sportives pendant les deux prochains mois. J'aimerais aller au Maroc en septembre avec Tommy Caldwell (le même alpiniste avec lequel il avait fait Line Across the Sky en Patagonie). Il y a un spot au milieu de nulle part dans le sud-est du pays, avec beaucoup de gorges vertigineuses. Il n'y a pas de route pour s'y rendre, il faut y aller à dos d'âne pendant 3 heures pour y accéder. Il y aura sûrement une nouvelle vidéo avec Tommy ! »

Et on a hâte de voir ça !

Solo intégral d'Alex Honnold, paru aux éditions Paulsen / Guérin, à découvrir ici .