



## Quand j'escalade les plus grandes parois du monde, je retrouve mon esprit d'enfant

LE PLUS. Championne d'escalade, Stéphanie Bodet parcourt le monde avec son compagnon, Arnaud Petit, pour grimper les plus grandes parois de la planète. Maroc, Venezuela, Chine, Pakistan, États-Unis... Elle raconte son parcours et son rapport à l'escalade dans un [livre](#), "À la verticale de soi" (éd. [Paulsen](#)). Le Plus l'a rencontrée. Témoignage.



Stéphanie Bodet dans le massif de Ceüse, dans les Hautes-Alpes (M. SCHAEFER).

Enfant, rien ne prédisposait la rêveuse que j'étais à devenir une grimpeuse de haut niveau, capable d'escalader les plus grandes parois du monde. Entre l'asthme et les allergies, le sport a longtemps été un calvaire pour moi. Au cross annuel de l'école, mes bronches s'irritaient de plus belle à chaque foulée !

Malgré ces fragilités, j'ai bizarrement développé un certain goût pour l'effort. Il faut dire que je n'avais pas vraiment le choix, avec des parents passionnés de nature et friands de randonnées. Ce virus de la montagne, ils me l'ont assez vite transmis. Tous les weekends, nous étions sur les sentiers. Ils avaient même aménagé sommairement un fourgon pour partir tous les cinq, avec mon frère et ma sœur, en montagne.

### À 14 ans, l'escalade m'a ensorcelée

J'avais 11 ans lorsque je me suis essayée pour la première fois à l'escalade. Ce fut assez peu convaincant, je dérapais sur la roche lisse avec mes mauvaises baskets et ne trouvais pas cela très gratifiant ! J'ai retenté le coup quelques années plus tard, alors que j'étais devenue ado. Cette fois-ci, ce fut une révélation... Un guide



[Visualiser l'article](#)

m'a alors proposé de venir faire des escalades en montagne, au Mont Aiguille dans le Vercors notamment, avec le Club Alpin Français.

Me retrouver sur le rocher et parvenir après plusieurs longueurs de corde, sur un sommet, cela m'a transporté. L'escalade m'a totalement ensorcelée et a donné une direction à ma vie. Mon père allant même jusqu'à installer un petit mur d'escalade, de 3 mètres sur 3, dans le garage familial, car les salles d'escalade n'existaient pas !

Je rêvais d'une vie différente, marginale, et je sentais confusément que l'escalade pourrait me l'offrir. Cette pratique étant à mes yeux davantage qu'un sport : un art de vivre et un exercice de maîtrise de soi. Ensuite, l'émulation avec les copains, ma progression rapide m'ont naturellement guidée vers mes premières compétitions.

### **Des prises aux murs de mon appartement**

À 17 ans, je suis partie pour le pôle espoir, à Aix-en-Provence. Puis j'ai rencontré Arnaud, qui est devenu un peu plus tard mon compagnon, lui aussi très investi dans l'escalade et la compétition. Naturellement, je me suis mise à m'entraîner de plus en plus, et comme j'étais douée et motivée, j'ai continué de progresser.

La vie de grimpeur s'invente un peu chaque jour. De 19 à 23 ans, elle fut rythmée par les compétitions, les entraînements et les impératifs du haut niveau. Avec Arnaud, nous avons même vissé des prises sur les murs et le plafond de notre appartement ! On ne décrochait jamais.

Malgré les podiums et les titres (je remporte notamment la Coupe du monde d'escalade de bloc en 1999, puis les X-Games à San Francisco), je me suis rendu compte que le haut niveau et la performance n'étaient pas fait pour moi. Ce n'est pas sur ces épreuves que je vibrais le plus, que je m'épanouissais. J'ai réalisé que cela me coupait même de l'essentiel, des raisons fondamentales qui m'avaient poussée vers l'escalade : la nature, le contact avec le rocher, le voyage, la découverte... J'ai mis quelques années à le comprendre.



Stéphanie Bodet en Chine (J. CHAVY).

C'est à ce moment, qu'Arnaud et moi, nous avons choisi de revenir à la source de notre passion pour la montagne, et de voyager pour découvrir de nouveaux rochers et d'autres façons de grimper. Grâce aux petites économies amassées lors des compétitions, grâce au soutien aussi de nos sponsors, nous avons quitté l'escalade "sportive" pour expérimenter nos premières grandes parois (les fameux "big wall").

Il y a mille façons de grimper et chaque période de vie a un appel qui lui est propre. Nous ressentions alors le besoin de prendre davantage notre temps, de voyager maintenant pour de vrai, après avoir voyagé – pour moi – à travers les livres. L'escalade est un merveilleux prétexte au voyage...

### **Le Salto Angel : 12 jours d'ascension**

Ce que j'appelle mes "années folles", années d'insouciance, d'inconscience aussi, commencent à Madagascar, en 1998. Arnaud et moi, nous nous attaquons ici à notre première grande paroi pour parvenir au sommet Tsaranoro, un monolithe de granit qui surplombe un paysage de savane. Nous grimpons les 800 mètres de cette paroi en une journée (soit 10 heures d'escalade), celle-ci étant déjà relativement équipée. Une vraie révélation. J'ai tout aimé de cette escalade. J'ai été complètement éblouie par ce premier voyage. D'autres ont donc inmanquablement suivi.

Parmi les ascensions qui m'ont le plus marquée, il y a le *Salto Angel* au Venezuela, que l'on a gravi en 2006. Cette paroi n'est pas beaucoup plus haute que celle de Madagascar (900 mètres), mais nous avons eu besoin cette fois-ci non pas d'une dizaine d'heures mais d'une dizaine de jours pour parvenir au sommet ! Notamment à cause la mauvaise qualité de la roche, mais surtout du fait que la paroi n'était pas équipée, et qu'il fallait donc tout "protéger" soi-même.



Nous avons vécu près de quinze jours durant dans la face, en bivouaquant suspendus au-dessus du vide. Ce n'était pas confortable mais cela nous a laissé de grands souvenirs !



La paroi du Salto del Angel au Venezuela (N. KALISZ).

L'ascension du *Salto Angel* a changé ma vie. Naviguer au cœur de la jungle pour rejoindre l'immense cirque d'une paroi surplombante que l'on gravit à côté de la plus haute cascade du monde, le sentiment, parfois, d'être piégée, la cohabitation avec mes compagnons de cordée, l'estomac vide, les doigts gonflés, les ongles irrités, le corps meurtri par l'effort et le boudrier, cela ne s'oublie pas.

### **Au Maroc, j'ai failli faire une chute mortelle**

J'ai aussi eu le coup de foudre pour un petit village du Haut Atlas au Maroc, Taghia, entouré par d'immenses murailles de calcaire ocre. J'y suis allée pour la première fois en 2002, et depuis bientôt dix ans, j'y retourne chaque année.

La première fois que nous y sommes allés, nous avons peu grimpé, nous contentant d'observer avec respect les parois qui nous entouraient. Après les ascensions, nous redescendions tous les soirs au village ou nous bivouaquions dans des grottes de berger. Ce voyage fut l'occasion de magnifiques rencontres, à des heures de marche de la civilisation, avec des bergers berbères sur les plateaux qui dominent le village.

C'est dans ce lieu que j'aime que j'ai failli faire une chute mortelle, mais étrangement cela n'a rien changé à l'affection que j'éprouve pour cet endroit. J'y ai des amis très chers qui m'enseignent un mode de vie plus



[Visualiser l'article](#)

humble. Là-bas, je suis partagée entre l'envie de grimper et celle de passer tranquillement du temps avec les gens.

Ces années de voyage, au Maroc comme ailleurs, furent d'une richesse exceptionnelle. M'éloigner du carcan des compétitions m'a permis de renouer avec un rapport sensuel à la grimpe : le toucher de la main sur les rochers, les senteurs de la nature environnante, la caresse de l'air. Grimper en étant sensible à tout ce qui nous entoure nous offre une ivresse des sens que l'on ne vit pas en salle d'escalade.

### Il a une magie quand vous ouvrez un itinéraire

Sur ces parois vertigineuses, on se sent coupée du monde. On vit plus pleinement que jamais l'instant présent. Quand je suis au pied d'une paroi immense, l'anxiété peut m'assaillir parfois, comme au départ du *Salto Angel* par exemple, mais elle ne dure pas. La plupart du temps, je ressens le désir de m'élever, au sens propre comme au sens figuré.

Il a une vraie magie quand vous ouvrez un nouvel itinéraire. On retrouve son esprit d'enfant, avide d'aventures et d'inconnu... Confronter ce que l'on a imaginé depuis le sol, avec la réalité, s'apercevoir qu'une section qui nous semblait toute lisse recèle finalement des prises qui permettent de grimper. Autant de choses simples qui nous procurent une grande joie. Dans ces moments-là, on s'aperçoit à quel point la passion conjuguée aux efforts qu'on fournit est source de bonheur.



En 2007, Stéphanie Bodet est devenue la troisième femme à gravir intégralement en libre "El Capitan", dans le Yosemite (A. PETIT).



Et puis, il y a eu un tournant dans ma vie. Le rythme de nos escalades et de nos voyages étaient devenus si frénétique, nous avons tant exigé de notre corps durant des années, qu'un jour, je me suis sentie épuisée physiquement et moralement. Je me suis blessée à l'épaule, mais au-delà d'un tendon endommagé, j'ai senti que c'était à un changement plus profond que m'invitait la vie.

Le temps de prendre davantage soin de moi était venu. Ma rencontre avec le yoga et l'écriture, que je pratique depuis mon plus jeune âge, m'ont aidé à vivre ce moment de transition.

### **Je suis aimantée comme au premier jour**

Je suis revenue depuis quelques années à un rapport apaisé à l'escalade. J'écoute davantage mon corps. Je vois la vie comme un processus d'abandons successifs qui s'avèrent positifs si l'on parvient à les accepter. Je suis persuadée que tous les changements qui ont lieu dans notre vie nous permettent de la réinventer au fil du temps.

Après l'escalade de compétition puis les expéditions lointaines, j'ai basculé vers une pratique de la grimpe plus contemplative, plus poétique et plus modeste aussi, pour retrouver une spontanéité du geste. Aujourd'hui, quelle que soit la paroi qui se trouve face à moi, qu'elle fasse 5 mètres ou 500 mètres, la magie opère plus que jamais !

Lorsque j'arrive sur une nouvelle falaise, que je découvre un rocher inconnu, je suis prise d'une envie irrésistible de grimper. Je suis aimantée comme au premier jour !