

Sports

PUBLICITÉ



**CENTRE
QORRAJ**

**JOURNÉES
PORTES OUVERTES**

15 & 16 NOVEMBRE
de 10h à 16h

Une autre vision du soin
en santé mentale



**ATELIERS DE DÉCOUVERTE
D'OUTILS THÉRAPEUTIQUES**



CONFÉRENCES ET ÉCHANGES



SCÈNE MUSICALE

Entrée libre
Av de France 5 - 1870 Monthey
Plus d'infos sur
Instagram : @centreqorraj



Romain Ducret, 40 ans de PdG (3/6); l'esprit d'équipe

Romain Ducret vivra à la fin du mois sa 20ème Patrouille des Glaciers. Il sera associé à la Valaisanne Valérie Rentsch-Granges et au Fribourgeois René Mooser. Dans le 3ème épisode de la série qui lui est consacrée, il nous parle de l'importance de l'esprit d'équipe lors de cette épreuve.



Christophe Moreillon, Rédaction Rhône FM
06 avr. 2022, 11:00



Romain Ducret ©Rhône FM

Il ne reste que vingt jours avant le grand retour de la Patrouille des Glaciers. Quatre ans après sa dernière édition, deux après l'annulation provoquée par la pandémie, l'épreuve reine du ski alpinisme se tiendra entre le 25 avril et le 1er mai prochain. Romain Ducret y prendra part pour la 20ème fois. En attendant le départ, il évoque chaque semaine sur Rhône FM un thème en lien avec la course dans la série «Romain Ducret, 40 ans de PdG». L'esprit d'équipe est à l'honneur du troisième épisode.

Une aventure humaine à part

La Patrouille des Glaciers, c'est deux parcours. L'un au départ de Zermatt, l'autre d'Arolla. 57.5 kilomètres de course d'un côté, 29.6 de l'autre. Respectivement 4'386 et 2'200 mètres de dénivelé positif. Puis une arrivée commune du côté de Verbier. Prendre le départ, c'est l'assurance de vivre un défi sportif de taille. Mais aussi, une aventure humaine à part. Des moments mémorables partagés avec les autres coureurs mais surtout avec ses deux partenaires de course. «C'était certainement une volonté de la part des organisateurs au moment où ils ont décidé de relancer l'épreuve avec des équipes de trois», déclare Romain Ducret. «Sur la PdG, la dynamique de groupe est très, très importante.»

«L'esprit d'équipe n'est pas une condition pour rallier la ligne d'arrivée. En revanche, c'en est une pour prendre du plaisir.»

Avoir un esprit d'équipe irréprochable est-il une condition sine qua non pour rallier la ligne d'arrivée, tant sur le petit que sur le grand parcours? «Pas forcément», commence par répondre Romain Ducret. «En revanche, c'en est une pour prendre du plaisir. Que ce soit aussi bien durant la course qu'en amont, pendant les entraînements.»

L'importance d'une bonne communication

Romain Ducret le reconnaît lui-même: un bon esprit d'équipe ne tombe pas du ciel. Il se construit et s'entretient. «La première chose importante est d'être au clair sur l'objectif que l'on se fixe pour cette PdG. Certains, comme moi, privilégieront la notion de plaisir, d'autres viseront plutôt un temps précis.» En 20 participations, Romain Ducret assure n'avoir jamais eu de peine à être sur la même longueur d'ondes que ses coéquipiers. «La communication est vitale pour la bonne marche d'une équipe. Il faut aussi veiller à rester uni les uns avec les autres. À ne surtout pas se mettre en compétition entre nous. Durant une patrouille, on a tous un coup de mou à un moment donné. Quand ça arrive, il faut pouvoir compter sur le soutien de ses coéquipiers pour se remobiliser.»

«Je n'ai jamais cherché de coéquipiers pour la PdG. J'ai toujours fait équipe avec des amis de la montagne.»

Romain Ducret

Comme dans toute relation, la confiance est la base d'une équipe qui fonctionne. Mais dans le fond, comment choisi-t-on les personnes qui nous accompagneront lors de cette expédition si particulière? «Pour ma part, je n'ai jamais cherché de coéquipiers pour la PdG à proprement parler. J'ai toujours fait équipe avec des amis de la montagne. Des personnes avec lesquelles je partage des moments durant les douze mois de l'année. Tout d'un coup, on parle de la Patrouille et l'équipe se forme!»

Une hiérarchie qui s'établit

Une équipe, trois coureurs et une hiérarchie qui se met en place. «Durant les entraînements, on se rend compte de qui est la personne la plus «forte» au niveau physique, qui est celle qui descend le plus vite et on gère la course grâce à ça. Mais tout le monde est bien conscient que ce n'est pas une épreuve individuelle mais bien quelque chose qui se fait à trois. Lorsqu'un coup de barre se fait ressentir, c'est toujours celui qui se sent le plus faible qui donne le rythme.»

«Une année, j'ai joué au modérateur entre mes deux coéquipiers qui s'engueulaient. Puis on est arrivé à Verbier, on a oublié ça et on a...bu des bières!»

Si Romain Ducret le dit et le répète à l'envi: le plaisir a toujours été le maître-mot de ses 20 participations, difficile d'imaginer que sur les près de 60 kilomètres de parcours, il n'y ait jamais de prise de tête au sein du trio. «Pour ma part, je n'ai jamais eu de désaccord avec un coéquipier», affirme-t-il pourtant. «J'ai quand même le souvenir d'une édition lors de laquelle mes deux coéquipiers s'étaient un peu engueulés. J'étais au milieu et j'ai joué au modérateur. Puis on est arrivé à Verbier, on a oublié ça et on a...bu des bières!»

Copains plutôt qu'amis une fois la course terminée

Une fois la ligne d'arrivée franchie vient le moment du débriefing de cette aventure hors normes partagée à trois. Une aventure qui tisse évidemment des liens profonds. «On ne reste pas forcément des amis à long terme mais plutôt des copains. Et ce qui est certain, c'est que si l'on se rencontre, on échange inévitablement sur la Patrouille des Glaciers et nos souvenirs de celle-ci. Quand on en parle, il y a toujours de l'émotion.»

«En 2018, mon coéquipier avait les larmes aux yeux en passant le couloir de la Rosablance.»

Romain Ducret

Les émotions sont également au rendez-vous en pleine action, tout au long du parcours. «C'est vraiment quelque chose d'extraordinaire à vivre. Je me rappelle notamment de la dernière Patrouille en 2018. En passant le couloir de la Rosablance, mon coéquipier avait les larmes aux yeux. Des larmes qui se sont intensifiées en arrivant sur Verbier. Et je peux vous assurer que moi-aussi, même si j'en suis à ma 20ème cette année, je ressens toujours la même émotion en passant à certains endroits.» Des émotions que Romain Ducret se réjouit de ressentir à nouveau d'ici trois semaines à l'occasion du retour de la Patrouille des Glaciers.

Aligné dans une patrouille mixte cette année

Pour sa 20ème participation à la Patrouille des Glaciers, Romain Ducret fera équipe avec le Fribourgeois René Mooser et la Valaisanne établie à Genève Valérie Rentsch-Granges.

«Ensemble, nous avons de très profondes relations amicales. On se connaît vraiment très bien.» Le résident de Zinal se réjouit de faire partie de cette patrouille mixte. «Il y a quand même moins de femmes au départ donc être associé à Valérie me fait particulièrement plaisir. On s'entraîne régulièrement ensemble le week-end tous les deux. C'est plus compliqué pour René de faire les trajets. Mais on est tous au clair sur ce qu'on veut faire durant cette Patrouille. Et tous les deux ont décidé que c'est moi qui monterait en premier sur la corde pour donner le tempo.»

Tags de l'article

Sports

Valais