

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 (5/6): les derniers préparatifs

Il ne reste que quelques jours avant que les premières équipes de la Patrouille des Glaciers 2022 prennent le départ. On évoque les derniers préparatifs dans le cinquième épisode de notre série «Romain Ducret, 40 ans de PdG».



Rédaction Rhône FM, Rédaction Rhône FM
 22 avr. 2022, 11:00



Peaches





Romain Ducret ©DR

C'est le money-time pour les participants à la Patrouille des Glaciers 2022. Les premiers trios partiront mardi soir de Zermatt et tôt mercredi matin d'Arolla. A quelques jours du départ, la pression monte. L'appréhension se fait sentir. Le stress envahit petit à petit les futurs dompteurs de cimes. On évoque ce sentiment qui ne ressemble à aucun autre dans le cinquième épisode de notre série «[Romain Ducret, 40 ans de PdG](#)».

Chasser le «stress négatif»

Ce Fribourgeois établi à Zinal vivra la semaine prochaine sa vingtième Patrouille des Glaciers. Autant écrire qu'il est habitué à gérer les derniers jours qui précèdent le grand départ. «Appréhender serait un mot peut-être un peu fort. Mais évidemment qu'on pense davantage à la PdG la semaine avant. On regarde très souvent la météo, pour voir le temps, la température, la quantité de neige, l'état des glaciers, etc. Et on visualise certains passages du parcours», explique-t-il. «Il y a du stress, ce serait mentir de dire qu'il n'y en a pas ! J'essaye de me contrôler un maximum pour que ce stress reste positif et non négatif.»

«C'est essentiel que sur le trio, un membre arrive à calmer toute



Peaches
JUSTIN BIEBER FEAT....

Le «stress négatif» dont parle Romain Ducret, il l'a subi malgré lui à plusieurs occasions. Souvent en course, comme lors de l'édition 2018. «Je me souviens qu'on a pris trop de temps pour s'encorder au poste de contrôle du Schönbiel. Juste après, le mur du Stockji était vraiment très difficile. On a tout de même décidé de le monter en peaux, alors que beaucoup d'autres patrouilles étaient à pied. En arrivant au sommet, il y avait du vent; j'ai eu un problème avec ma veste... tous ces éléments additionnés nous ont mis momentanément en stress négatif.» La dynamique de groupe au sein du trio joue également un rôle. «C'est toujours essentiel que sur les trois, un membre arrive à calmer toute l'équipe.»

Le ski dans le Lac des Dix

Pour éviter au maximum ces tensions durant la course, l'athlète de 64 ans ne laisse rien au hasard. Ou alors le moins possible. Il apporte une attention particulière à son matériel, alignant dans son couloir chaque élément les uns après les autres pour être certain de n'en oublier aucun. «Il faut bien contrôler les vis des fixations, les chaussures, la colle des peaux de phoque...J'ai eu vu des gens qui pour gagner du poids, renonçaient aux sécurités sur les fixations, avant que leur ski ne se décroche et termine dans le Lac des Dix. Leur course s'est finie là.»

«Quand j'ai commencé, les fixations ne se levaient pratiquement pas, on devait toujours tracer et les skis étaient terriblement lourds.»

Romain Ducret

Un matériel qui a énormément évolué depuis sa première PdG, en 1984. «Je me rappelle qu'on s'était pesé avant de partir de Zermatt. Sans me souvenir du poids, c'est vraiment ce qui change le plus avec aujourd'hui. La légèreté de notre matériel désormais, c'est incroyable ! Quand j'ai commencé le ski alpinisme, on n'avait pas de souliers de randonnée. On le faisait avec les chaussures de ski alpin. Les fixations ne se levaient pratiquement pas, on devait toujours tracer et les skis étaient terriblement lourds.»

C'est peu dire que Romain Ducret prend plus de plaisir aujourd'hui. «Le choix du matériel est capital. Après, on ne peut pas avoir le beurre et l'argent du beurre. Mes skis sont légers, et plusieurs personnes me demandent comment je peux skier avec ces «allumettes». Mais finalement, on s'habitue très bien.» Romain Ducret aura l'opportunité de le prouver dès vendredi, lors du départ Z2 de la PdG 2022.

JG

Tags de l'article

Sports

Valais



Peaches
JUSTIN BIEBER FEAT....