

# Aux limites du corps d

**SÉRIE (1/4)** Loin du bitume et de la chaleur, nous nous échappons cet été en montagne avec des personnalités valaisannes. Sur l'itinéraire de leur choix, nous nous glissons dans leurs pas pour les découvrir côté nature. Et pour raconter un petit bout du Valais.

TEXTE ET PHOTOS  
SOPHIE.DORSAZ@LENOUVELLISTE.CH



## À SUIVRE

**Samedi 30 juillet**  
**Julien Moulin,**  
spécialiste du  
tourisme, entre  
le val Ferret et la  
combe de l'A

**Samedi 6 août**  
**Cyrielle Formaz,**  
chanteuse, aux lacs  
de Fenêtre de la Fouly

**Samedi 13 août**  
**Nicolas Steiner,**  
réalisateur, dans le  
val de Vertemagne



## SON PARCOURS

→ **1976** Naissance à Bienne, le 18 août.

→ **2001** Premier voyage au Népal, pays duquel elle tombera amoureuse. Elle y retournera en 2009, puis, dès lors, chaque année.

→ **2003** Obtention du brevet d'avocate.

→ **2004** Installation en Valais à Vérossaz. Un pied-à-terre idéal pour elle, entre le lac Léman et les montagnes.

→ **2011** Rencontre avec son futur mari Norbu Sherpa lors d'une expédition au Cho Oyu, sommet himalayen de 8188 mètres d'altitude.

→ **2015** Mariage traditionnel népalais avec Norbu Sherpa. Ensemble, ils fondent l'agence de trekking Wild Yak Expeditions et l'organisation humanitaire The Butterfly Help Project.

→ **2016** Sommet de l'Everest le 21 mai avec son mari par la voie nord sur territoire tibétain. Elle est la neuvième femme suisse à atteindre le toit du monde.

→ **2021** Membre de la nouvelle Fondation Patrouille des Glaciers. Course qu'elle a remportée en 2010 dans la catégorie civile femmes.



Il faut se lever tôt ou se coucher tard pour apercevoir Andrea Sherpa Zimmermann arpenter les flancs de la Dent-de-Valerette, tel un animal agile et furtif. L'athlète de Vérossaz n'a que rarement le luxe du temps. Un emploi à 80% en tant qu'avocate au Tribunal arbitral du sport à Lausanne, une agence de voyages tenue avec son mari népalais Norbu Sherpa, une association humanitaire, trois écoles à gérer, la fabrique de leurs propres vêtements de sport à Kat-

mandou, un internat en construction... On l'aura vite compris, ses minutes sont précieuses. Mais généreuse, Andrea Sherpa Zimmermann nous en offre de nombreuses ce jour-là.

Pour la rencontre, elle nous propose une fin de journée. Le soleil couchant nous convient très bien. Avec une fondue, le plan devient parfait. Laissant derrière nous la torpeur de la plaine, nous nous glissons dans ses pas énergiques.

## Les montagnes, des divinités

En nous élevant au-dessus de Chindonne sur la commune de Monthey, nous pénétrons dans son jardin. Ce lieu, elle le rejoint en quelques foulées depuis sa maison, en toute saison, au lever du soleil ou sous le clair de lune, en baskets ou à skis. C'est ici qu'elle se recharge. Au contact de la nature, cela se fait instantanément. Un besoin essentiel pour cette femme très occupée. Une nourriture pour l'âme sauvage qui sommeille en elle. En quittant la forêt, nous découvrons d'un côté le lac Léman et les collines du val d'Illeliez, de l'autre la chaîne acérée des Dents-du-Midi. Deux paysa-

ges bien distincts qui font écho aux deux pans de la vie d'Andrea Sherpa Zimmermann, entre la Suisse et le Népal, son pays de cœur. Elle y vit d'ailleurs plusieurs mois par année avec son mari, avant de rentrer ensemble en Valais.

Sur la crête de Valerette, son pas est cadencé. Lorsqu'elle est en Suisse, c'est l'athlète en elle qui donne le rythme. «Lors de mon premier trek au Népal, j'ai d'ailleurs été bien vite remise à l'ordre. Je ne voulais pas faire de pause et avancer plus rapidement...» se souvient-elle. «On me dit souvent que ce pays m'a assagi», sourit-elle.

Le Népal. Ce pays aux drapeaux de prières multicolores, aux visages burinés et souriants, aux «namasté» languissants, teinte bien vite la rencontre. Sans s'attarder sur ses prouesses d'himalayiste, elle évoque la vision bouddhiste de la montagne. Là-bas, les sommets qui caressent le ciel sont des divinités, qu'il s'agit de respecter. En tibétain, l'Everest porte d'ailleurs le poétique nom de Chomo Lungma, «Déesse mère de la terre».

## Flirter avec les limites

Dans cette nature «plus grande et plus forte», Andrea Sherpa

«Ces balades derrière  
chez moi sont essentielles.  
J'y recharge instantanément  
mes batteries.»

Zimmermann aime flirter avec ses limites. Sur les cimes aux neiges éternelles, cela signifie évoluer là où aucune vie n'est possible et sans apport d'oxygène. L'Everest est à ce jour la seule exception à cette règle d'or. «Quand j'ai compris que mon mari Norbu avait prévu de l'oxygène, cela ne m'a pas plu du tout.» Discussions tendues, après négociations au camp de base. Elle finit par accepter. «Mais la dose minimale. La même que les Népalais et juste pour l'assaut final entre 8300 et 8848 mètres.» Le 21 mai 2016, elle devient ainsi la neuvième Suisse à fouler la cime de cette gigantesque déesse.

Du toit du monde, nous réatterrissons à 2059 mètres. La croix sommitale de notre modeste balade nous tend les bras. Nous poursuivons jusqu'au refuge, en contrebas de la crête qui fend l'horizon. Une cabane sommaire mais confort-

«On me dit souvent  
que le Népal  
m'a assagi.»

# ans une nature sacrée

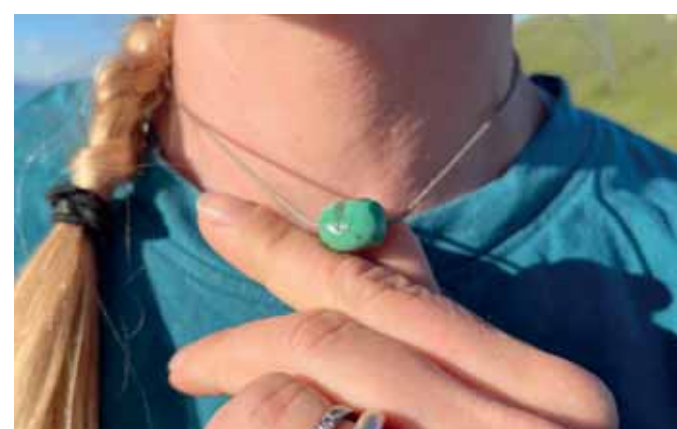
Andrea Sherpa Zimmermann nous emmène à la Dent-de-Valerette.



**SON JARDIN.** Andrea Sherpa Zimmermann arpente les flancs de la Dent-de-Valerette tôt le matin ou tard le soir, à pied ou à ski selon la saison.



**LE REFUGE DE VALERETTE.** Son perchoir préféré au-dessus de chez elle. Elle fait partie de l'amicale qui a œuvré à sa rénovation.



**LA CROIX AU SOMMET DE LA VALERETTE.** Nous entamons la descente baignée dans les derniers rayons du soleil, tournant le dos aux Dents-du-Midi.

**SON GRI-GRI.** Une turquoise achetée au Népal qu'elle porte toujours autour de son cou en guise de protection.

table, qui a été rénovée en 2015 grâce à une amicale dont fait partie Andrea Sherpa Zimmermann.

Du balcon, elle admire les Dents-du-Midi, dont elle fait parfois le tour en courant à la journée. En Suisse, même au plus haut point, l'altitude n'est pas un challenge. Pour pousser son corps et sentir l'engagement de chacune de ses cellules, l'athlète choisit les longues distances ou la vitesse.

Titiller les limites, cela va pour le corps. Mais jamais elle ne brusquera la montagne. Au Manaslu, un 8000 népalais, à 150 mètres du sommet, elle se résigne à rebrousser chemin. Les risques ce jour-là sont trop importants. «Pour certains, c'est un échec. Je le prends plutôt comme une victoire de savoir renoncer malgré ma ténacité.»

Persévérante, positive, compétitrice, fonceuse et déterminée, Andrea Sherpa Zimmermann se décrit non sans humour comme «un pur produit suisse allemand». On rajoutera à la liste son côté solaire, chaleureux et altruiste. Des qualités qui lui ont permis de fouler les plus hauts sommets du monde et des podiums, dont celui de la Pa-

**«Pour certains, avoir dû rebrousser chemin à 150 mètres d'un 8000 est un échec. Je le prends plutôt comme une victoire de savoir renoncer malgré ma ténacité.»**

trouille des Glaciers en 2010 dans la catégorie civile femmes. Aujourd'hui, pour rendre ce que cette course lui a apporté, elle a accepté de s'investir dans la nouvelle Fondation Patrouille des Glaciers.

### Séisme et changement de perspective

Le ciel rosit, l'air se fait plus frais et l'estomac grogne. La fondue nous appelle. Entre deux bouchées, Andrea Sherpa Zimmermann raconte le point de bascule entre ses buts «égoïstes» et son engagement humanitaire. C'était en 2015, quand la terre a tremblé au Népal. En partance pour l'Everest, la jeune femme a mis trois jours à faire le deuil de son objectif. Puis soudain, c'est évident. Il faut s'activer pour aider. Durant les quarante-cinq jours restants

de son visa, avec son mari, ils collectent 31 tonnes de nourriture qu'ils acheminent dans des villages reculés. Ensemble, ils ont monté une agence de trekking, scolarisé 500 enfants via leur association Butterfly Help Project et donné de l'emploi à des femmes grâce à leur marque de vêtements.

En montagne comme dans ses projets associatifs, son éthique est irréprochable. «Les guides et porteurs que nous engageons sont bien payés et équipés correctement pour la haute montagne.» Cette ligne de conduite lui est également bien utile dans son travail au sein de l'instance suprême pour les affaires du monde du sport, où les cas de dopage et de gouvernance sont au cœur des dossiers.

On voudrait étirer les minutes de cette soirée d'été, ralentir la chute de l'astre rouge. Mais il est déjà 21 heures et demain son réveil sonnera à 5 heures. La descente se fait en trotinant entre les myrtilliers. A mi-juillet, la nature est en avance, les baies sont presque mûres. Mais pour la cueillette, on repassera. Andrea Sherpa Zimmermann nous a déjà offert une belle parenthèse dans son quotidien bien rempli.

## L'ITINÉRAIRE: DE CHINDONNE AU REFUGE DE VALERETTE

Pour rejoindre la Dent-de-Valerette, véritable promontoire offrant une vue à 360 degrés sur la région du Chablais, plusieurs départs sont possibles. Nous avons choisi l'itinéraire qui démarre sur le parking situé à quelques dizaines de mètres avant l'auberge de Chindonne, au-dessus de Monthey. Depuis Monthey ou depuis Massongex - Vérossaz, le trajet en voiture dure une petite trentaine de minutes. De là, une montée de 450 mètres de dénivelé permet de rejoindre la croix sommitale à 2058 mètres. Une marche d'environ 1 heure 15 selon les estimations de Swisstopo. Nous avons ensuite poursuivi sur la crête jusqu'au refuge de

Valerette situé juste en contrebas. Rénové en 2015 par l'amicale du même nom, il offre un abri confortable pour le pique-nique et une vue imprenable sur les Dents-du-Midi. Il n'est cependant pas possible d'y passer la nuit. Pour le retour, nous avons emprunté le même parcours. Pour les gourmands, il est possible de clore agréablement la randonnée avec la dégustation d'une tarte de saison à l'auberge de Chindonne. Plus d'infos sur le site de Monthey Tourisme.



[LENOUVELLISTE.CH](http://lenouvelliste.ch)  
NOTRE VIDÉO

