

La Grande Trav

Propos recueillis par Serge Moro / Photos de Gisèle Lafond

Durant l'été 2007, Gisèle Lafond a parcouru seule les 800km de la Grande Traversée des Alpes, de Chamonix à Monaco en passant par la Suisse et l'Italie. Sa passion de vivre le chemin et de communiquer sur son combat - la santé des diabétiques par le sport - a illuminé ce périple ponctué de rencontres et de dialogues. RandoSport a suivi Gisèle sur ces chemins d'altitude, dans cette aventure passionnante, à la découverte des beautés sauvages du Massif alpin.



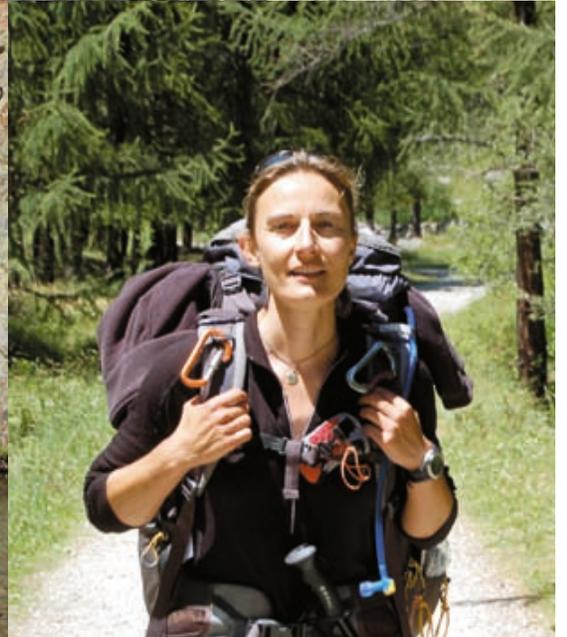
Gisèle, c'est au premier coup d'œil une jeune femme qui ne tient pas en place. Elle communique son ardeur à tout son entourage. Sportive, déterminée, volontaire dès le petit matin, Gisèle est une âme simple et farouche qui respire le naturel. Sa joie est un rayon de soleil. Passionnée par son métier, le sport et la prévention, elle transmet jour après jour son goût de l'effort et tend la main à chaque personne qui veut découvrir que l'activité physique est un trésor pour le bien-être et la santé. Gisèle marche, court... Elle est toujours avide de découvrir de nouveaux horizons en montagne. Elle l'avoue par une phrase qui claque comme un coup de fouet : « La montagne est ma deuxième demeure ». Gisèle raconte : « Chaque pas est la découverte d'un espace nouveau. Un souffle d'air, parfumé de flore et de faune, passe dans les cheveux, une senteur délicate accompagne mon chemin. La présence du silence

s'écoute, là le ruissellement d'un ruisseau, ici l'écho lointain d'une cloche de vache en fond d'alpage. La montagne et ses habitants sont en mouvement perpétuel, on n'est jamais seul. La nature dialogue sans cesse, il me suffit d'y plonger mon regard, de laisser mes sens en éveil. Le paradis est là, offert à qui veut bien le voir et le goûter. La montagne, au fil du chemin, s'impose comme une succession de peintures sur toiles, un véritable chef d'œuvre qui me guide vers l'essentiel, la vie, le bonheur de l'instant ».

800km de Chamonix à l'Italie

« Depuis deux ans, je ne compte plus mes pas, ni le nombre de sommets que je gravis. Il ne me reste que la volonté de communiquer aux personnes diabétiques que l'effort est un merveilleux viatique pour plus de santé. Cet été 2007, pour vivre ma passion et dire au

ersée des Alpes

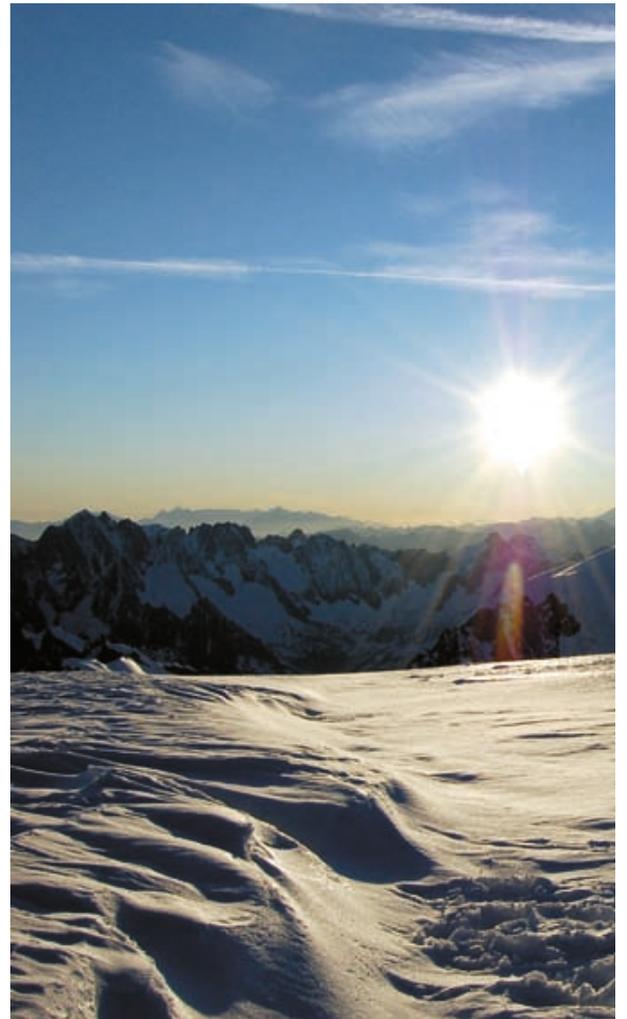




plus grand nombre ce simple message, j'ai décidé de parcourir 800km de Chamonix à l'Italie en passant par la Suisse, pour finir ce périple sur le Rocher de la Principauté de Monaco. Rien à voir avec mon aventure de l'été 2006 : ma précédente traversée de Chamonix à Menton par le GR 5. 800km, cela paraît irréaliste avec ses seules jambes, mais pourtant, pas après pas, si on le veut vraiment, on peut aller au bout du monde ! Il faut juste quelques ingrédients de départ : d'abord une motivation forte, basée sur ma volonté de communiquer mon goût de l'effort et de vouloir transmettre ma passion de la montagne. Ensuite, une certaine vitalité joyeuse, empreinte aussi de sérénité. Des qualités qui rendent bien la monnaie sur une autre composante indispensable : la capacité physique. Un travail d'endurance, un renforcement musculaire, des gainages, des étirements, une accumulation de montées et descentes, alimentation équilibrée, hydratation de qualité,...

La recette de la « pêche »

« Etre en forme et se dépenser, voilà ce qui donne la pêche, l'envie de partir chaque jour sur le sentier à la rencontre du monde. Le chemin, alors libéré des contraintes de la fatigue du corps, saura mieux vous parler, vous guider vers la profondeur des paysages à couper le souffle. Le paysage est en perpétuel renouvellement, parfois dense, puis aride, parfois même pudique ne révélant rien de ces horizons. Plus loin, ce seront des ensembles bruts de rochers, puis encore plus avant de nouveaux sommets, des descentes interminables s'insinuant au cœur de profondes forêts, conduisant vers la plaine qu'il faudra de nouveau quitter en



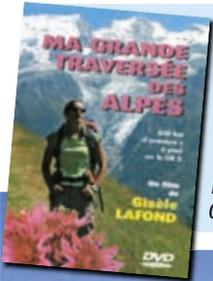


Le Mont-Blanc avec Benjamin

« Six mois d'entraînement, 15 jours d'acclimatation, deux jours pour gravir les marches qui mènent jusqu'au toit de l'Europe, tout là-haut, à 4 810m : c'est mon programme avec Benjamin, ce jeune diabétique qui a appris à croire en lui et à aimer l'effort physique au quotidien, pour son équilibre, pour son bonheur de vivre. Le 14 juillet, ce grand majestueux qui symbolise nos Alpes nous a accueilli avec son plus beau manteau de neige d'un blanc immaculé. Durant toute la semaine, il a neigé. Un cadeau pour toute l'équipe qui se voit offrir le Mont Blanc lavé de toutes ses traces ! La chance est avec nous, la neige blanche et fraîche, le soleil qui perce, la rareté des autres cordées. Le bonheur absolu ! Car je dois pousser un coup de gueule : cette imposante et fière montagne est victime des hommes, de ceux qui abusent en empruntant trop fréquemment ses flancs sans la respecter. Détrit, impuretés et dégradations sont le lot commun du maître des Alpes. Mais aujourd'hui, je suis fière et profondément heureuse d'avoir permis à Benjamin de réaliser son rêve, et surtout d'avoir contribué à construire durablement une grande confiance en ses capacités. Diabétique, il n'en est pas moins un jeune homme fort, promis à un bel avenir pour peu qu'il le décide, sa maladie ne sera en rien un handicap. Désormais, la chaîne de solidarité s'agrandit et Benjamin, à son tour, tend la main à ses frères de diabète pour leur dire combien l'effort physique régulier peut leur apporter solidité et confiance. »



loin, heureuse de cet engagement. Ainsi, je n'ai jamais perdu le bon « tempo », avec pour objectif d'avancer droit devant moi, et ce jusqu'au terme de ma route, la Principauté de Monaco. »



Gisèle Lafond a produit un film de 1h en 16/9° sur sa Grande Traversée des Alpes.

Ma Grande Traversée des Alpes sur le GR 5
Pour toutes informations :
06 81 39 07 76

Les recettes de la réussite de ma Grande Traversée des Alpes

L'endurance : un travail fondamental, la clef essentielle de la réussite. Il faut travailler l'endurance plusieurs fois par semaine sur des distances assez longues, à faible intensité pour respecter l'activation aérobie du métabolisme énergétique musculaire en présence d'oxygène. Ce travail d'endurance peut se faire en marchant de manière tonique au moins 1h, en courant doucement, en nageant, en roulant à vélo ou en combinant toutes ces pratiques dans la semaine.

La tonification musculaire et le gainage : ils ne sont pas à négliger car ils permettront un gain de puissance supplémentaire et plus de facilité pour porter un sac de plusieurs kilos.

Les étirements : très importants, ils vont permettre aux différents groupes musculaires de mieux récupérer afin d'éviter un dépôt d'acide lactique pendant plusieurs jours, ce qui engendrerait courbatures, voire tendinites. L'étirement passif, long et lent, soulage le muscle et lui permet de retrouver sa longueur initiale d'avant effort, permettant une meilleure circulation sanguine. De fait, les différentes fibres musculaires se trouvent moins encombrées par la myoglobine chargée de toxines.

Le travail en force et résistance : c'est l'activation du système anaérobie (en l'absence d'oxygène) entraînant le métabolisme énergétique vers une fréquence cardiaque au dessus de 70% de sa capacité maximale. Ce travail permet d'améliorer le pouvoir tampon des muscles pour ultérieurement une meilleure restitution lors d'efforts intenses, reculant la sensation de fatigue extrême. Ce travail se réalise par des portions de course rapide au sein d'un footing. Il est à pratiquer avec modération, et si possible avec l'aide d'un entraîneur compétent, surtout si l'on a plus de 40 ans.

Le sommeil : c'est le plus efficace des réparateurs du corps et de l'esprit ! Il restructure les cellules musculaires et amenuise le stress. Travailler sa qualité de sommeil, c'est aménager un temps de calme avant le coucher, se mettre au lit à heures régulières, veiller au calme de sa chambre et à la qualité de sa literie.

Une alimentation équilibrée : essentiellement composée en phase de préparation, comme lors de l'aventure, de glucides dits « lents », c'est-à-dire à index glycémique bas permettant une assimilation lente et régulière dans l'organisme, comme les céréales complètes, le riz brun, les lentilles, le quinoa ou le boulghour. Les protéines animales ne seront pas exclues, mais on peut privilégier les laitages, ou mieux le lait de soja, les œufs et le poisson.

L'hydratation : paramètre essentiel. Le corps a besoin d'eau, indispensable à son bon fonctionnement et à une récupération rapide. Il faut boire un peu très souvent.





remontant vers le ciel. Parfois un village, quelques maisons, un abri, l'homme est là qui se protège pour vivre ici. »

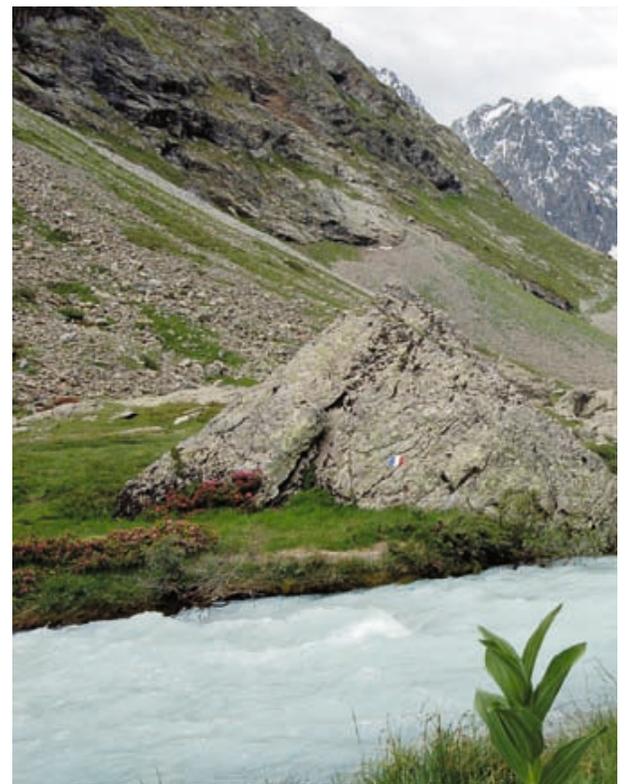
Chaque journée utilise chaque minute

« Pour cette épopée nouvelle, je voulais encore plus communiquer sur le diabète. Il me fallait donc multiplier en chemin les rencontres, que chaque refuge, chaque village, chaque point de rencontre soit le lieu d'une conférence. Mon parcours, pour autant, était plus long et plus technique. Chaque jour avait son compte : 9h de marche minimum, un sac de 17kg, des dénivelés positifs et négatifs jusqu'à plus soif... Sur ma route, des sommets à près de 3 000m, des lacs d'altitude d'un bleu infini... Malgré ma grande forme, la fatigue guettait au détour du sentier, mais il me fallait toujours avancer, soutenir la cause qui portait mes pas. Pour tenir coûte que coûte, j'avais organisé ma « routine » : déjà ne pas oublier les petits papiers où étaient inscrits l'adresse du blog et le mail de l'Associations Française des Diabétiques, c'est-à-dire penser à communiquer « diabète » à chaque personne rencontrée en chemin, même si, sur de très longues portions de chemin, je n'ai croisé absolument personne. »

Là, j'ai appris à aimer ma solitude

« 800km à parcourir à pied en montagne, c'est aussi la gestion de ses pas jour après jour, regarder à chaque enjambée si un piège n'est pas au bout de sa chaussure, développer un sens de l'observation très affûté, se donner le temps d'étudier son « topo » avec moult attentions, et surtout garder un moral constant, bloqué sur « grand beau », quelle que soit la couleur du ciel, pour vivre pleinement l'instant, contempler les espaces autour de soi, les capturer dans son appareil photo pour vous les offrir plus tard, s'émerveiller encore et toujours, profiter du moment, vivre ici, là, maintenant, chaque seconde de chemin ! Lors de mon

aventure, j'ai eu le souci de veiller en permanence à la qualité de mon alimentation. Une baisse de régime physique entraîne très vite des désordres physiologiques qui ensuite impactent le moral ; et avec 9h de marche par jour, c'est l'erreur à éviter pour garder un équilibre psychologique en toute circonstance. Avec un bon sommeil, le souci de boire régulièrement, le parcours s'est déroulé sans encombre. Parfois, même épuisée par une trop longue route, ma motivation s'en trouvait renforcée et je « rebondissais » encore plus



Sport, montagne et diabète : c'est possible !

Sur le plan physique et psychologique, la pratique d'une activité physique permet beaucoup de choses à un diabétique, même en milieu « hostile » comme la montagne.

Physiquement : cela permet d'économiser son capital santé, d'apprendre à connaître les réactions de son corps et de mesurer peu à peu ses capacités à se dépenser. Et cela prévient l'apparition de certaines pathologies lourdes et encombrantes liées au diabète, et dont le développement est favorisé par la sédentarité.

Psychologiquement : cela permet d'entretenir sa motivation à vivre sainement et d'oser dominer sa maladie afin de construire une solide confiance en soi, de mieux réagir, de gagner en force et d'apprendre à contrôler son équilibre glycémique dans des conditions plus poussées d'effort musculaire.