

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 9

Artikel: Gravir l'Everest à petits pas
Autor: Probst, Jean Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-832031>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Une douzaine de marcheurs jurassiens a relevé le défi: escalader 8848 mètres, l'équivalent de l'altitude de l'Everest, sans quitter la Suisse. Leur secret? accumuler tout au long de l'année des centaines de mètres de dénivélés. Ils sont de plus en plus nombreux à se lancer dans cette aventure.

Gravir l'Everest à petits pas

Tout le monde rêve d'imiter Tintin et d'escalader la plus haute montagne du monde (8848 mètres). Mais l'Himalaya, c'est loin. Un passionné de marche a donc inventé le challenge qui met l'exploit à la portée de chacun. Ou presque.

Qui n'a jamais été ébloui par les récits du sherpa Tensing, de Jean Troillet ou d'André Georges? Qui n'a rêvé de partir sur les traces du Yéti dans *Tintin au Tibet*? Quel alpiniste n'a songé à inscrire la plus haute montagne du monde à son palmarès? De tout temps, l'Everest a fasciné les hommes. Il est aujourd'hui à notre portée. Non pas dans la chaîne de l'Himalaya, mais plus simplement par petits bouts, sans quitter la Suisse. Explications en suivant, pas à pas, un petit groupe de marcheurs retraités du Jura bernois.

Nicole Bangerter vit à Tavan- nes. Monitrice de marche à Pro Senectute, elle consacre sa retraite à escalader les collines et les montagnes du pays. Une passion qu'elle partage avec un groupe de randonneurs de la région. «Pour mes 60 ans, j'ai escaladé le Mont Kun, situé au nord de l'Inde, qui culmine à 7080 mètres. Dix ans plus tard, j'ai réalisé un autre rêve: gravir le Mont Everest, le plus haut sommet du monde. En plusieurs fois et sans quitter le pays!»

Grâce au Challenge Mount Everest, tout le monde peut aujourd'hui escalader le plus haut

sommet du monde. En additionnant les dénivélés réalisés au cours de randonnées effectuées à travers le pays. «De Saint-Imier au Mont Chasseral, le dénivélé atteint 800 mètres, constate Nicole Bangerter. Si l'on effectue cette course une dizaine de fois, on atteint le toit du monde...» Gravir l'Everest: un rêve devenu accessible par l'imagination d'un journaliste zurichois.

Une idée au sommet

Il y a une dizaine d'années, Peter Salvisberg, journaliste spécialisé dans la consommation et passionné de sport, a été l'un des premiers à lancer la mode du *normdic walking* en Suisse. «Pour promouvoir ce sport, il fallait inciter les adeptes à accumuler non seulement les kilomètres, mais également les dénivélés. C'est ce qui m'a donné l'idée de créer le Challenge Mount Everest.»

Une idée qui a fait tilt, puisqu'en deux ans seulement, plus de 12000 randonneurs ont relevé le pari et se sont lancés à l'assaut des petites collines et des hautes montagnes du pays. Parmi eux, quelques Suisses romands, appartenant au groupe des marcheurs Pro Senectute de Tavan- nes.

«Je suis passionné de montagne depuis tout jeune», avoue Willy Suter, 74 ans, moniteur de marche à Péry. J'ai effectué tous mes cours de répétition dans les Alpes et j'ai longtemps fait de la haute montagne. C'est donc tout naturellement qu'il organise des randonnées. «L'an passé, nous avons accumulé les grimpees dans le Jura, à raison d'une escapade tous les jeudis. Et nous avons passé une semaine dans les Grisons, durant l'été.» Une douzaine de marcheurs jurassiens ont ainsi traversé les cols du Julier et de la Maloja, avant d'escalader les montagnes du côté de Sils Maria, accumulant à chaque sortie des centaines de mètres de dénivélés. Suffisamment pour atteindre les mythiques 8848 mètres? «Je pense même qu'on les a dépassés», affirme Willy Suter.

De 6 à 80 ans

Qui peut participer au Challenge Mount Everest et à quelles conditions? «C'est ouvert à tout le monde: aux groupes de marche, aux familles, aux individus, sans limite d'âge, répond Peter Salvisberg. Il n'y a pas de frais. Il suffit de s'inscrire sur notre site internet, puis de communiquer les

dénivélés accumulés après chaque randonnée. Les chiffres sont automatiquement additionnés et chacun peut connaître sa situation, à n'importe quel moment.»

Dans le cadre des familles, des enfants de cinq ou six ans peuvent décrocher leur Everest. Mais on trouve aussi des octogénaires parmi les randonneurs. A l'exemple de Françoise Mamie, de Moutier, qui a réussi son challenge l'an dernier à l'âge de 80 ans. «J'ai la chance d'être en bonne santé, alors je marche encore». A pied, à skis de fond ou à raquettes, elle accumule les kilomètres semaine après semaine, qu'il vente ou qu'il neige. Son terrain de jeu, ce sont les crêtes du Jura. De Zurich à La Dôle ou de Bâle à La Ferrière, elle marche à son rythme, à raison de 3 ou 4 heures par jour. L'an passé, elle s'est lancée sur le parcours du Swiss Trail, cet itinéraire qui traverse le pays. «A raison de six jours par an, on rejoindra le Tessin en 2014. Je ne sais pas si je serai encore de ce monde...» Pour l'heure, elle continue sa quête des hauts sommets.

Interdit de tricher

Rien n'est plus simple que de calculer les dénivélés. «On se

base sur des cartes au 1/25 000^e en prenant le point de départ et celui de l'arrivée, précise Madeleine Chopard, l'une des membres du groupe de marcheurs jurassiens chargés de transmettre les données. En fait, pour homologuer les dénivélés, il faut franchir des montagnes culminant à 1300 m au minimum. Pas question de se balader dans des bosses à vaches ou d'escalader plusieurs centaines de fois les escaliers de votre domicile. «Nous comptons avec l'honnêteté des participants, car il est impossible d'effectuer des contrôles sévères, explique Peter Salvisberg.

En plus de la satisfaction énorme d'avoir gravi le Mont Everest, les meilleurs randonneurs peuvent gagner de nombreux prix.

Un classement, mis en ligne, permet de constater que certains marcheurs du pays méritent amplement leur Everest. L'an passé, par exemple, le plus méritant des randonneurs du pays a accumulé 232 648 mètres de dénivélé. Soit 26 fois la hauteur de l'Everest.

Les randonneurs du Jura se sont contentés d'accumuler 8848 mètres. Pour le plaisir, pas pour la compétition.

Jean-Robert Probst

La marche à suivre

Tout le monde peut s'inscrire au Challenge Mount Everest, via le site internet, puis entrer ses dénivélés au gré de ses escapades. On calcule le dénivélé en entrant le point de départ et le point d'arrivée de la randonnée. C'est entièrement gratuit. Le site est géré par Peter Salvisberg et deux collaborateurs. Plusieurs sponsors mettent des prix à disposition pour les meilleurs. Certains sont tirés au sort parmi les participants. Pour gagner votre Everest, il suffit d'accumuler 8848 m de dénivélé entre le 1^{er} février et le 31 octobre.

Renseignements:

Peter Salvisberg, tél. 079 347 85 60.

E-mail:

peter.salvisberg@hispeed.ch

Internet:

www.munteverest.ch

Pro Senectute Jura bernois: Geneviève Grimm-Gobat. Tél. 032 482 67 00.

E-mail:

prosenectute.tavannes@ne.ch