

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 99

Artikel: Quatre copines et une belle aventure
Autor: Monnard, Bertrand
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830791>

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: 24.02.2026

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

Quatre copines et une belle aventure

Malgré leur différence d'âge, Christine, Catherine, Linda et Manon sont inséparables. Elle s'apprêtent à participer à un trek et à une action solidaire dans le désert marocain.

Elles s'appellent «Les Trotтинettes», selon un surnom que leur a donné un collègue de travail. C'est l'histoire d'une belle amitié entre quatre femmes qui transcende les différences d'âge, qui envoie valser les carcans habituels. Manon Maréchal, la benjamine, a 25 ans; Linda Papasidero, 37; Catherine Rey, 42, et Christine Moscioni, la doyenne 52. Alors que le bureau est trop souvent synonyme de jalousies et de crêpages de chignon, elles se sont connues et sont devenues amies en travaillant au LHC, soit le Lausanne Hospitality Consulting, la filiale de formation de cadres et de conseils de l'Ecole hôtelière de Lausanne.

Elles partagent notamment le goût du sport et de la nature. Quand elles passent des soirées ensemble, l'ambiance est plus à la déconnade qu'à

la prise de tête. «Entre nous, il y a de gros rires et une belle complicité», se réjouit Christine. Catherine ajoute: «Nous avons le goût des choses simples et nous rigolons énormément.» Manon, la cadette, voit un côté exemplaire dans cette amitié qui fait fi des âges: «Entre chacune de nous, il y a des liens différents, nous avons toutes nos caractères. Nous sommes très soudées, les quatre.»

Symbole de cette amitié: du 9 au 16 mars, «Les Trotтинettes» participeront ensemble à une belle aventure, le Trek «Elles marchent», course d'orientation de quatre jours dans le Sahara marocain, situé tout au sud du pays.

PAS DE GPS

Le trek, exclusivement féminin, réunira, au total, 200 concurrentes réparties par équipe de quatre. Au programme: 25 kilomètres de marche par jour, avec, à chaque fois, trois bornes à trouver. Pour s'orienter, une vieille carte, des compas et des boussoles, mais aucune aide technologique ni de GPS ou autre.

En guise de préparation, nos quatre «Trotтинettes» ont suivi un jour de stage à Paris au «Défi du cœur», l'organisateur de l'épreuve. L'effort physique ne fait évidemment pas peur à ces sportives aguerries. Elles ont néanmoins effectué quelques entraînements spécifiques à quatre, marche en montagne et en raquettes, en Valais. Seul point encore à améliorer: la culture marocaine. A chaque borne, il faudra

répondre à des questions sur le pays. «On bâchera au dernier moment», rigole Manon.

Mordue de randonnée, Christine, la doyenne, se réjouit comme une folle: «Marcher dans le désert, j'en rêve depuis longtemps. Ce sera, pour nous quatre, une manière de sortir de notre zone de confort.» Catherine, elle, voit cette aventure comme une bouffée d'oxygène: «Ce sera une manière de nous ressourcer, de nous sentir vivantes, de faire quelque chose de différent, sans téléphone, sans connexion. On devra prouver qu'on est capables de le faire, on va en profiter à 200%.» A l'arrivée, toutes les participantes prendront part, comme à chaque édition, à une action solidaire. Il s'agira, en l'occurrence, de construire un mur d'enceinte dans un petit village du sud marocain.

Comme un avant-goût, Catherine et Linda avaient déjà participé, l'an dernier, à une autre course dans la région du Sahara marocain, mais totalement différente: le Rallye des Gazelles. Un véritable rallye en 4x4, en se repérant uniquement sur de vieilles cartes militaires. Loin d'être des fans de voitures, les deux aventurières s'étaient lancées pour le fun, sans préparation spécifique. Elles avaient loué un véhicule à Lausanne et départ pour dix jours, loin de toute route goudronnée, dans des paysages à couper le souffle. «Les montagnes de l'Atlas, c'était magnifique, raconte Linda. Sur le parcours, on était souvent escortées par des bédouins en mobylette.»

FONDUE À LA BELLE ÉTOILE

Miraculeusement, les deux intrépides n'avaient connu aucun ennui mécanique en dix jours. «Même pas

« Nous avons le goût des choses simples et nous rigolons énormément »

CATHERINE REY





Une équipe très soudée. De gauche à droite, Christine Moscioni, Catherine Rey, Manon Maréchal et Linda Papasidero.

une roue à changer, rigole Catherine. Parfois, ce n'était pas évident de slalomer entre dunes et crevasses, mais on ne s'est jamais embourbées. Les nuits, on les passait à la belle étoile. On avait pris notre caquelon et, un soir, on a fait la fondue. Les liens tissés avec les autres concurrentes étaient très forts.»

Manon avait fait le voyage du Maroc pour accueillir ses deux copines, à l'arrivée. Depuis Lausanne, Christine avait suivi le périple, heure par heure. «Au retour, raconte Manon, Catherine et Linda avaient de telles étoiles dans les yeux. C'est ce qui nous a donné envie de nous lancer dans le trek les quatre, cette fois.»

Italienne d'origine et fière de l'être, Christine, 52 ans, est «office manager» au LHC, véritable plaque tournante de l'entreprise. L'été dernier, marcheuse émérite, elle a passé trois semaines, avec son compagnon, dans le Yukon canadien, «là où il y a plus d'ours que d'hommes», sourit-elle. Au LHC, elle partage son bureau avec Catherine,

42 ans, gérante en marketing. Des quatre, cette Mexicaine d'adoption est la seule à être maman d'une petite fille de 5 ans. «C'est mon mari qui s'en occupe à la maison, selon un schéma de vie différent. Nous sommes les quatre des femmes à responsabilités.»

DE L'ENTHOUSIASME À REVENDRE

Consultante au LHC, Linda, moitié espagnole, moitié italienne, est souvent en voyage aux quatre coins du monde pour l'entreprise, ce qui ne l'empêche pas de rester très sportive en pratiquant notamment la natation et les arts martiaux. Souvent, elle fait du fitness avec Manon, la cadette. Ensemble, elles ont pris part au dernier semi-marathon de Lyon. Après un contrat d'une année et demie, Manon vient de quitter le LHC, ce qui n'a en rien entamé l'amitié qui la lie avec ses trois copines. Fan de course à pied, la cadette s'apprête, après plusieurs semi-marathons, à passer à l'échelon supérieur, un marathon, un vrai, en

principe cette année à Rome. Mais c'est dans le désert, loin de tout, que nos «Trottinettes» vont vivre prochainement une exaltante aventure. «On est super-enthousiastes», se réjouit Manon, qui a hâte d'être sur place.

BERTRAND MONNARD

www.trekellesmarchent.com

ET VOUS ?

Peut-être avez-vous profité de votre retraite pour vous lancer un défi ?

Si vous souhaitez qu'on en parle, contactez-nous par écrit à defis@generations-plus.ch, ou générations, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne.