Le Méridional
Le monde vu du Sud
« Les faits sont sacrés, les commentaires sont libres. » Beaumarchais

Faits Divers Société

L'interview de la semaine – Emma Clair-Dumont : « Gravir l'Everest, c'est passer dans un monde de survie »

31 mai 2022

© Coll. Emma C-D

32 jours d'expédition France-Népal au total, 5 jours de terrain aller-retour pour l'ascension et la descente du mont Everest. Dans la nuit du 11 au 12 mai, Emma Clair-Dumont devient la 13ème femme française à atteindre le « toit du monde ». La sportive de la Région Sud évoque son extraordinaire expédition.

> A voir aussi : Portrait de championne – Emma Clair-Dumont, une vie de défi et d'aventure

Le Méridional : *Emma Clair-Dumont, depuis combien de temps projetez-vous de gravir « le toit du monde » ?*

Emma Clair-Dumont : Ce sommet, j'y pense depuis maintenant une dizaine d'années, comme une sorte de rêve – il est rare qu'on puisse concrétiser ses rêves. **Comme vous le savez, j'avais déjà réalisé différents défis sportifs, qui m'ont aguerrie et m'ont rapprochée de ce rêve.** Il y a trois ans, je suis partie pour le Népal pour prendre la mesure de ces « monstres » de 8 000 mètres. A partir de ce moment-là, j'ai commencé à me préparer et à préparer mes proches.

PRENDRE LA MESURE DE CES « MONSTRES » DE 8 000 MÈTRES

Depuis septembre de l'année dernière, mon entraînement physique s'est intensifié. Je me suis préparée à la Clinique du sport de Marseille en hypoxie et en cryothérapie, pour créer des souvenirs à mon corps sur le froid, la fatigue, le manque d'oxygène.

L.M : *Avez-vous connu des moments de grande souffrance, un peu à la façon de l'aviateur Guillaumet perdu dans les montagnes (« Ce que j'ai fait, aucune bête ne l'aurait fait ») ?*

E. C-D : Sur la toute dernière partie, quand vous êtes au camp 4, qu'il est 21 heures et que vous savez que vous avez 12, 13, 14 heures de montée… Vous avez ensuite cette sensation de geler… **Pour vous donner une idée, j'avançais de seulement 100 mètres par heure.** On est dans un autre monde, un monde de survie. On écoute une seule chose : sa respiration. Tout le reste du corps se met en veille.

© Coll. Emma C-D

Tout cela est évidemment doublé de difficultés techniques : des murs de glace, des paliers à passer, de l'escalade… au-delà de 8 000 mètres : on est au cœur de cette « zone de la mort ».

L.M : Comment se sont passées votre approche du sommet et votre arrivée ?

E. C-D : Tout le monde sait qu'il faut rester très prudent au sommet – ne pas enlever son masque, ses lunettes… – pour éviter « l'euphorie des cimes » et ne plus avoir la force (ou l'envie…) de redescendre. **J'ai dû rester une quinzaine de minutes tout là-haut, même si je n'avais pas du tout de notion temporelle !** On a un panorama incroyable, et surtout, on pense : « Je suis au plus haut de la planète ». Une sensation extraordinaire.

EVITER « L'EUPHORIE DES CIMES »

L.M : *A quel moment avez-vous eu peur ?*

E. C-D : Au sommet, après avoir goûté à cette sensation dont je vous parlais. J'ai connu non pas l'angoisse, mais la peur. **Car on sait que la descente est le moment où il y a le plus d'accidents et de morts.** Aussi parce qu'en montant, j'avais vu des morts et des gens mourir. Il faut du courage pour redescendre. Je sais que je suis montée pour moi, mais que je suis redescendue pour mes proches. Il faut avoir quelque chose « sur terre » qui nous rappelle… autrement, on peut comprendre les personnes qui sont tentées de rester là-haut.

© Coll. Emma C-D

L.M : *Qu'est-ce que vous retenez de plus fort de votre expérience, en quelques mots ?*

E. C-D : L'isolement. Je n'avais jamais eu une telle proximité avec la mort dans mes précédents défis. **L'importance de la volonté sans faille.** Et l'importance de la sérénité.

> A voir aussi : L'interview de la semaine – Dr Hubert Tesson : « En soins palliatifs, le malade est en fin de vie, mais il est en vie »

L.M : *Un détail qui vous a marqué ?*

E. C-D : Cette année, 300 permis ont été délivrés (en comptant ceux des guides). Sur 150 « clients », j'étais très heureuse de voir qu'il y avait beaucoup de femmes ! Et ce sont souvent les plus déterminées. Pour vous dire que ce genre d'aventure n'est pas seulement une question de physique, mais de détermination.

L'IMPORTANCE DE LA VOLONTÉ SANS FAILLE

L.M : *En quoi est-il important pour vous de témoigner de votre expérience, notamment dans les écoles, auprès des jeunes ?*

E. C-D : Ce que je veux partager, c'est le fait d'avoir un rêve, et de le concrétiser même s'il paraît inatteignable. Moi-même, je ne suis pas alpiniste professionnelle. Tout le monde peut accomplir son rêve, s'il est encouragé.

Propos recueillis par Jeanne RIVIERE

Partager :
Tweeter Partager 4 Partager E-mail

Mais aussi
Sport – Emma Clair-Dumont, 13ème française à gravir l'Everest
Trophée du Méridional – Emma Clair-Dumont, le Sud à l'assaut de l'Everest
Portrait de championne – Emma Clair-Dumont, une vie de défi et d'aventure

Article précédent
OM – Quel avenir pour les joueurs que l'OM s'est fait prêter ?

Article suivant
Calendrier – « Camus et la pensée du midi » raconte l'auteur de « L'Etranger »

ARTICLES CONNEXES PLUS DE L'AUTEUR

Livre – « Les nouveaux mystères de Marseille » par Jean-Michel Verne : une passionnante compilation
L'interview de la semaine – Serge Barcellini, président du Souvenir français : « La mention Mort pour la France est le fil rouge de la...
Territoire – Sécheresse et mistral, les pompiers mobilisés

Inscrivez-vous à notre newsletter
Inscrivez-vous à la newsletter du Méridional et restez informé de l'actualité vue du Sud
Adresse email M'inscrire
Consulter nos mentions légales relatives à la newsletter

LE MÉRIDIONAL
2022 © Tous droits réservés - Le Méridional

Sports Parcours de champion

Portrait de championne – Emma Clair-Dumont, une vie de défi et d'aventure

20 novembre 2021

Emma Clair-Dumont © DR

Emma Clair-Dumont est une sportive dont la rencontre ne laisse pas indifférent : elle est à la fois pleinement présente, pleinement à ce qu'elle raconte, vive et chaleureuse. Et puis elle est aussi ailleurs, dans un monde qui nous fait rêver mais nous effraie aussi un peu. Le sport comme défi fait partie intégrante de sa vie depuis son enfance. Emma Clair-Dumont est par essence attirée vers l'inconnu, la difficulté, le risque. Courir sept marathons en sept jours sur sept continents ? Réaliser un triathlon entre Manche et Méditerranée ? Un goût de pari. L'athlète de 44 ans vit près de Marseille depuis plusieurs années.

> A voir aussi : Portrait de champion – Le boxeur Yohann Drai, enfant de Bonneveine, Marseille-Thaïlande et retour

Une enfance atypique

*« Je suis née dans une famille fervente amatrice de sports mécaniques. **A cinq ans, j'ai su faire de la moto avant même de grimper sur un vélo,*** attaque-t-elle d'emblée avec un sourire. *C'est comme ça que j'ai commencé le sport, qui demandait une bonne condition physique.* **« Dès ses premières années, elle développe une curiosité pour des sports différents** : la danse, le basket, le handball (sports qu'elle pratique pour certains en poussin, puis en minime et en cadet). Sa jeunesse reste pourtant liée à la pratique des sports mécaniques. Beau clin d'œil… elle rencontre d'ailleurs son mari en réalisant le Dakar : elle en quad, lui à moto. Elle est deux fois championne du monde de quad.

Le cap des 30 ans

La recherche de l'atypique, elle le sait, est ancrée au plus profond d'elle-même depuis son enfance. *« Une petite fille qui fait de la moto, ce n'est pas courant. Mais c'était comme ça, normal pour moi. Dans mes études aussi j'ai recherché l'original, en me tournant vers ce qu'on appelait les* « nouvelles technologies » ; *au Canada, j'étudiais la fibre alors qu'on ne connaissait pas ce mot de l'autre côté de l'océan. **Je pense que ce goût des choses hors-normes a toujours orienté mes choix de vie.** »*

Five Summits Challenge : au Népal en 2019 © Coll. Emma-Clair Dumont

« C'est vraiment autour de mes 30 ans que je me suis dit, sur le plan personnel comme sportif : qu'est-ce que tu as envie de faire ? *J'avais aussi en moi le goût du voyage. Au début de ma carrière, j'ai travaillé sept ans pour les parfums Christian Dior à Paris.* » Directrice Internet internationale au sein du marketing, elle travaille avec les filiales du monde entier pour mettre en place le secteur Internet.

A 30 ans, donc, avec une carrière et des titres sportifs, elle désire changer de cap. **Côté professionnel, elle quitte Paris et crée une petite société avec son mari : l'entreprise, pendant une dizaine d'années, organisera les plus gros rallyes du Maghreb.** Côté sport, elle a très envie de se tourner vers des nouveautés pour elle.

Tout terrain

Gravir les cinq plus hauts sommets mondiaux sur chacun des continents (Five Summits Challenge), tel est le défi qu'aborde Emma Clair-Dumont (« la Française qui gravit une montagne et en gravit une autre »). Elle commence en 2009 avec le Kilimandjaro, poursuit en 2010 avec le Mont-Blanc etc. *« Ça, c'était pour l'alpinisme »*, nous précise-t-elle… Car elle entend parler depuis longtemps des marathons. **Elle éclate de rire :** ***« Au bac, je n'avais pas réussi à terminer mes tours de course*** *; mais on me disait depuis longtemps d'essayer un marathon.* » En 2016, elle s'entraîne avec un coach et un club pour participer au marathon de New York.

Défi plutôt que compétition

Emma Clair-Dumont tient beaucoup à la différence entre le défi et la compétition. *« Autant dans les sports mécaniques, je cherchais à être devant, autant dans les sports* « nature », *pas du tout. Quand j'ai changé d'optique, c'était une nouvelle perception : relever le défi.* » Ce qu'elle ne sait pas, elle l'apprend. *« Mais on se sert toujours de ses expériences passées, dans tous les domaines.* » **Alpinisme, course à pied… tout ce qui n'est pas acquis l'attire.**

> A voir aussi : Portrait de champion – Dimitri Masson, « le turbulent » devenu champion du monde de boxe thaï

L'un de ses rêves était de se rendre aux pôles Nord et Sud. Mais… pour cela, il faut être *« ou chercheur, ou très riche ! »* **La chance lui sourit : elle rencontre un fabuleux personnage, Richard Donovan, qui organise des marathons dans des conditions extrêmes.** Dont le « North Pole Marathon » : un marathon sur la banquise, rassemblant 40 personnes, par -37 degrés… avec seulement sept heures pour courir car la banquise n'est pas fiable. *« C'était… inimaginable, incroyable. On était en expédition.* » **Et puis une ambiance particulière : pas de terre en dessous (1,50 mètre de glace) 6 000 mètres de fond de mer, un soleil permanent.**

« Le défi : potentiellement, on se met en danger. Alors qu'une compétition est encadrée, sécurisée. Quand on n'a pas fait les deux, on ne peut pas avoir cette perception. » **Le goût du défi n'exclut pas l'appréhension de l'inconnu et de la mort.** Emma Clair-Dumont ne prétend pas être une surfemme, au contraire : c'est ce risque inhérent à la vie humaine dont elle a soif.

A Riaoué, dans les Alpes du Sud © Coll. Emma Clair-Dumont

A côté de cela, le quotidien paraît bien fade… C'est là que le rôle de la famille est primordial. *« J'ai la chance d'avoir notamment un mari et un fils qui m'encourageant… ou me freinent ! Mais surtout me comprennent.* » Les projets sont vécus en famille.

7-7-7

Richard Donovan la convainc d'une folie : courir sept marathons sur sept continents en sept jours. *« Il me disait à juste titre que c'était beaucoup plus simple, que sinon ça allait me prendre des années.* » Après avoir rencontré un Français qui l'avait fait deux ans auparavant, elle se lance dans l'entraînement. 40 personnes sélectionnées, femmes et hommes, professionnels ou amateurs : ce sport individuel devient aussi collectif. La difficulté était de « séquencer » sa vie de façon serrée, de l'avion au marathon.

> A voir aussi : Erick Roméas : la Nuit des Champions, l'événement marseillais qui dépasse les frontières nationales

Cet été, elle a organisé et participé à un triathlon XXL « Coast to Coast » (associé à une dimension environnementale) : 34 kilomètres de nage entre Douvres et Calais, 1020 kilomètres jusqu'au Vaucluse, puis 128 kilomètres jusqu'à la plage des Catalans de Marseille. **Parallèlement, des cinq sommets, il lui en reste deux : un en Océanie, et… l'Everest (8 800 mètres).** A partir de 2019, elle se rend au camp de base du « Toit du monde » (à 5 400 mètres) et se prépare au défi : programmé en 2022 !

L'intensité de la vie

Entrepreneur, athlète multisports, Emma Clair-Dumont est une femme fascinante. Née en Normandie, elle a habité Paris, puis le Sud, a voyagé sur tous les continents… **Pourquoi cette vie de défi ?** *« J'aime être en forme, j'aime toute l'adrénaline que procure le fait de se dépenser. Je suis quelqu'un d'énergique, qui ne veut pas rester statique.* » Si on devait la définir, on paraphraserait un peu la phrase de Marc Twain : « Elle se demandait si c'était impossible, alors elle l'a fait. »

Jeanne RIVIERE

Partager :
Tweeter Partager 352 Partager E-mail

Mais aussi

L'interview de la semaine – Emma Clair-Dumont : « Gravir l'Everest, c'est passer dans un monde de survie »

Sport – Emma Clair-Dumont, l'Hème française à gravir l'Everest

Trophée du Méridional – Emma Clair-Dumont, le Sud à l'assaut de l'Everest

Article précédent
Avant-match – OL/OM : Le jeu des olympiques

Article suivant
La Causerie de Fabrice Huart : avec Stéphane Hours, médecin du sport chez ICOS, ancien du staff médical de l'OM

ARTICLES CONNEXES PLUS DE L'AUTEUR

Autour de l'OM – Le 11 des meilleurs joueurs partis libres du club

MercatOM – Le club en pôle position pour accueillir un jeune Belge

MercatOM – La piste Coquelin activée ?

Inscrivez-vous à notre newsletter

Inscrivez-vous à la newsletter du Méridional et restez informé de l'actualité vue du Sud

Adresse email M'inscrire

Consulter nos mentions légales relatives à la newsletter

LE MÉRIDIONAL
2022 © Tous droits réservés - Le Méridional

Le Méridional
Le monde vu du Sud
« Les faits sont sacrés, les commentaires sont libres. » Beaumarchais

Sport – Emma Clair-Dumont, 13ème française à gravir l'Everest

13 mai 2022

© LM

Elle évoquait le projet d'une vie, c'est maintenant chose faite. La sportive et aventurière française Emma Clair-Dumont a réussi l'exploit d'arriver au plus haut sommet du monde : l'Everest (8849m). Elle ajoute ainsi une ligne de plus à son palmarès impressionnant – le Kilimandjaro en 2009, le Mont Blanc en 2010, et le Mont Acongaua en 2016.

Difficile de monter plus après avoir atteint le plus haut sommet du monde, mais on ne doute pas qu'Emma Clair-Dumont trouvera un nouvel objectif d'ici peu.

Partager :

Tweeter Partager 0 Partager E-mail

Mais aussi

L'interview de la semaine – Emma Clair-Dumont : « Gravir l'Everest, c'est passer dans un monde de survie »

Trophée du Méridional – Emma Clair-Dumont, le Sud à l'assaut de l'Everest

Portrait de championne – Emma Clair-Dumont, une vie de défi et d'aventure

Article précédent

Territoire – « La Nuit du bien commun » pour la première fois à Marseille

Article suivant

Calendrier – Nuit européenne des musées à Arles : le retour d'un sarcophage du Louvre

ARTICLES CONNEXES PLUS DE L'AUTEUR

Autour de l'OM – Le 11 des meilleurs joueurs partis libres du club

MercatOM – Le club en pôle position pour accueillir un jeune Belge

MercatOM – La piste Coquelin activée ?

Inscrivez-vous à notre newsletter

Inscrivez-vous à la newsletter du Méridional et restez informé de l'actualité vue du Sud

Adresse email M'inscrire

Consulter nos mentions légales relatives à la newsletter

2022 © Tous droits réservés - Le Méridional

Le Méridional
Le monde vu du Sud
« Les faits sont sacrés, les commentaires sont libres. » Beaumarchais

Sports

Trophée du Méridional – Emma Clair-Dumont, le Sud à l'assaut de l'Everest

1 mars 2022

Après « L'œuvre de l'année », découvrez le trophée « La sportive de l'année », décerné pour 2021 par Le Méridional à Emma Clair-Dumont, une athlète multisports exceptionnelle. Femme de défis, elle se prépare depuis des mois maintenant à l'ascension du « Toit du monde », le Mont Everest qui culmine à 8.848 mètres, pour devenir la 13ème femme française à accéder au sommet. L'aventurière, – nous avions eu le grand plaisir d'évoquer ensemble ses aventures passées (franchement incroyables) -, nous parle, à l'occasion de cette remise, de sa prochaine expédition. Qui arrive à très grands pas !

> A voir aussi : Trophées 2021 : découvrez les personnalités primées par Le Méridional

« Le projet d'une vie ». C'est ainsi qu'Emma Clair-Dumont évoque sa prochaine expédition, qui fait partie du défi « Five Summits Challenges » qu'elle s'était fixé : gravir les cinq plus hauts sommets mondiaux sur chacun des continents. Après le Kilimandjaro en 2009, le Mont Blanc en 2010 et le Mont Aconcagua en 2016, elle s'attaque donc au Toit du monde, le sommet népalais, pour une cinquantaine de jours d'expédition. Départ le 10 avril 2022 !

> A voir aussi : Portrait de championne – Emma Clair-Dumont, une vie de défi et d'aventure

La préparation

L'athlète a alterné entre le soleil du Sud (elle habite près de Marseille) et le grand froid de la neige, pour un entraînement de tous les jours. Rien d'évident ! Les expéditions préparatoires se multiplient pour celle qui s'était déjà rendue en novembre 2019 au camp de base de l'Everest. Parallèlement, elle est suivie dans une clinique du sport. Un mois avant le départ, elle se mettra en conditions réelles, c'est-à-dire **en hypoxie : elle dormira dans une tente où l'oxygène se fait plus rare – comme en altitude – pour stimuler cardio et globules rouges.**

Une expédition qui porte du sens

Emma Clair-Dumont emportera avec elle un projet qui lui tient à cœur, puisqu'elle est partenaire de l'association T'Cap 21. **Cet aspect solidaire représente énormément pour elle.** Il s'agit bien de *« donner un fond à cette histoire »*, comme elle le rapporte !

> A voir aussi : La vie en commun – T' Cap 21 peaufine son projet de café à Niolon

Le côté environnemental, tellement important aujourd'hui, n'est pas non plus absent. **Emma Clair-Dumont s'associe à Marion Chaygneaud-Dupuy, une alpiniste française bien connue, partie vivre dans la région tibétaine.** Elle a mis en place une charte intitulée « Clean Everest », pour redescendre les tonnes de déchets abandonnés sur l'Everest (surtout dans les zones les plus élevées).

La vie comme défi

Le sourire d'Emma Clair-Dumont est si encourageant ! Homme ou femme, elle pousse à ce que ***« chacune des personnes qui a envie de faire quelque chose s'en donne les moyens »***. Le sens de l'effort vaut bien la récompense… On souhaite bonne chance à la sportive, qui deviendrait donc la 13ème femme française à accéder au sommet de l'imposant Toit du monde ! Et de notre côté, on retient qu'on « a chacun son Everest à gravir »…

Jeanne RIVIERE

Partager :
Tweeter | Partager 0 | Partager | E-mail

Mais aussi

Sport – Emma Clair-Dumont, 13ème française à gravir l'Everest

L'interview de la semaine – Emma Clair-Dumont : « Gravir l'Everest, c'est passer dans un monde de survie »

Trophée du Méridional – Philippe Veran, entrepreneur et président de Biotech Dental

Article précédent
Le BarOMètre – Un mois de février en montagnes russes

Article suivant
Salon-de-Provence – Un investissement pour rénover la gendarmerie nationale

ARTICLES CONNEXES | PLUS DE L'AUTEUR

Autour de l'OM – Le 11 des meilleurs joueurs partis libres du club

MercatOM – Le club en pôle position pour accueillir un jeune Belge

MercatOM – La piste Coquelin activée ?

Inscrivez-vous à notre newsletter

Inscrivez-vous à la newsletter du Méridional et restez informé de l'actualité vue du Sud

Adresse email | M'inscrire

Consulter nos mentions légales relatives à la newsletter

LE MÉRIDIONAL
2022 © Tous droits réservés - Le Méridional