

Excursion en Antarctique

Voyage au bout du monde

[Céline Fabries](#)

De la neige à perte de vue, des vents extrêmes, une température avoisinant les - 50° C. Voilà les conditions dans lesquelles François-Guy Thivierge a choisi de passer les Fêtes. *Quartier Libre* l'a rencontré.



François-Guy Thivierge (à droite) a dormi deux jours dans un congélateur d'entrepôt à -35°C afin de tester son équipement avant sa grande aventure en Antarctique.

Photo : Courtoisie Zone-K relations publiques

Passionné d'aventures, François-Guy Thivierge s'élançait à la conquête de la région la plus froide du globe. Depuis le 30 novembre, il a quitté le Québec afin de réaliser une expédition jusqu'au Pôle Sud, en passant par le mont Vinson, le sixième plus haut sommet du monde. « *L'Antarctique est un endroit pur, c'est incroyable de pouvoir marcher sur les traces des premiers aventuriers qui ont atteint le Pôle Sud en 1911* », expliquait-il, à la veille de son départ.

Depuis son plus jeune âge, M. Thivierge caresse le rêve d'escalader le plus haut sommet de chacun des sept continents. Seulement 150 personnes dans le monde peuvent se vanter d'avoir gravi les sept sommets. L'Italien Reinhold Messner fut le premier à réussir cet exploit en 1986. Quelques mois plus tard, le Canadien Patrick Morrow accomplissait lui aussi cette prouesse.

Au cours des deux dernières années, M. Thivierge a réalisé une partie de son objectif en gravissant l'Aconcagua en Argentine (6 362 mètres), le Kilimandjaro en Tanzanie (5 895 mètres) et l'Everest au Népal (8 850 mètres).

Conditions extrêmes

Le périple de l'aventurier en Antarctique sera divisé en deux parties. La première sera l'ascension du mont Vinson, qui durera de quatre à cinq jours. Puis suivra une excursion de 120 kilomètres en ski de fond pour atteindre le Pôle Sud.

Pour se préparer à attaquer le continent de glace, M. Thivierge a dormi deux nuits dans un congélateur d'entrepôt. Cette expérience lui a permis de tester, à -35° C et avec des vents de 15 km/h, son matériel et sa résistance au froid : « *Ces deux nuits m'ont permis de tout vérifier. Je me suis aperçu qu'il y avait de l'humidité dans mon sac de couchage et que je vais devoir me couvrir le visage pour éviter la condensation* », expliquait-il à la suite de ces essais.

Courage, persévérance et accomplissement

Pour les passionnés d'aventure, le dépassement de soi est souvent la principale source de motivation. Isabelle Laplante, professeure au secondaire, est partie pour un *trekking* de 18 jours dans l'Himalaya en janvier 2008. Son objectif : atteindre le Kala Pattar, le camp de base de l'Everest situé à 5500 mètres d'altitude, un défi qu'elle a relevé haut la main. « *Une fois à destination, on se sent ivre de bonheur et on a l'impression d'avoir réalisé quelque chose de grand* », raconte la jeune femme.

En 2001, Bernard Voyer fut le premier Québécois à atteindre le plus haut sommet de chacun des sept continents : « *Je fais cela pour m'émerveiller de la beauté du monde et pour réaliser des défis* », confie-t-il. Toutefois, M. Voyer affirme qu'il est important de bien connaître ses forces et ses faiblesses lorsqu'on part en expédition : « *Il faut choisir un objectif à la hauteur de ses capacités physiques et mentales.* »

Pour François-Guy Thivierge, « *le secret pour arriver au bout, c'est une bonne préparation.* » Ainsi, en plus de dormir dans un congélateur, l'alpiniste originaire de la ville de Québec a aussi pratiqué la marche nordique au mont Sainte-Anne, le ski de fond durant de longues heures et a même pris des bains glacés.

François-Guy Thivierge affirme également s'être préparé psychologiquement. « *Le mental s'acquiert au fil du temps. Il est important de bien se préparer pour emmagasiner de la confiance en soi* », affirme l'alpiniste.

Le cardiologue Michel White, qui a entre autres escaladé le mont Blanc en France (4 810 mètres) et le Mont Méra au Népal (6 476 mètres), explique que pour éviter la fatigue physique et morale durant une expédition, « *il faut garder l'objectif et les motivations bien présents tout au long de l'expédition* ». Selon lui, la visualisation aide à atteindre ses objectifs : « *Bien se représenter les défis et les obstacles avant le départ aide beaucoup dans le processus de préparation.* »

Nommé « ambassadeur sportif du 400^e de Québec », François-Guy Thivierge espère donc planter le drapeau de sa ville natale au cœur de l'Antarctique dans les prochains jours. Son retour d'expédition est prévu pour le 3 janvier prochain.