

Rencontre avec un athlète discret

Pour René Crettex, le sport n'est pas moins qu'une part de lui-même. Il fait du sport comme le sport l'a fait. Né à Martigny en 1968, René est l'époux de Marina, enseignante, et le père de Célien, Charline et Anthony. Domicilié à Ravoire, il est régulièrement en vadrouille dans les montagnes avec sa famille, et spécialement avec son fils Célien, ou ses amis sportifs. *L'Essentiel* a voulu mieux saisir ce qui peut cheviller au corps une telle passion de l'effort et du dépassement de soi.

PROPOS RECUEILLIS PAR PASCAL TORNAY
PHOTOS: GÉRARD BERTHOUD

Où cet amour du sport et du dépassement est-il ancré ?

C'est mon père qui m'a inculqué le goût de la compétition, lui qui était membre de l'équipe suisse de tir aux pigeons et pilote

de rallye dans ses jeunes années. Avec ma sœur, nous avons appris le ski tout petit déjà. J'ai débuté ma réelle « carrière sportive » à l'âge de sept ans avec l'équitation. J'ai eu la chance de participer à plusieurs championnats d'Europe avec l'équipe suisse junior de saut d'obstacles. Je pensais mon avenir tout tracé dans ce domaine,

mais la vie a rendu la suite de ma carrière trop compliquée et j'ai dû arrêter à l'âge de 17 ans. J'ai alors pratiqué le foot, le volley-ball et... la pétanque ! Et oui ?! J'ai eu la chance de remporter plusieurs titres au niveau national et j'ai également participé aux championnats du monde en 1998. Enfin, j'ai goûté à la montagne et au bien-être qu'elle me procure. Depuis, je ne cesse d'y retourner entre 4 et 5 fois par semaine.

Comment votre rapport à la compétition et à l'effort a-t-il évolué ?

Je suis toujours resté à ma place et n'ai jamais tenté de brûler les étapes. Par contre, du moment où je sens que la progression est possible, je tente ma chance à un échelon supérieur. Ma devise pourrait être... « *avant de lâcher, on ne lâche pas* », du coup, je suis assez teigneux et me donne les moyens d'atteindre mes objectifs.

Quels sont vos meilleurs souvenirs ?

Je dirais d'abord ma victoire au Grand Prix international de Koppeinersee en Autriche en 1983 avec mon cheval « Furry ». J'avais tout gagné là-bas malgré une grande concurrence au niveau européen. Sinon, j'ai beaucoup de beaux souvenirs en montagne lors d'ascensions de nos mythiques 4000 ou lors de l'ascension d'un sommet de plus de 6000 mètres au Pérou en 2009. Au niveau émotion, c'est la dernière édition de la fameuse course italienne, la Mezzalama, qui a certainement été la plus forte. Les conditions étaient très difficiles. Avec mon fils Célien et un de ses amis Valdôtain Stefano, nous avons rallié l'arrivée non sans peine en lâchant tous les trois une petite larme. Enfin, je dirais la dernière PDG en 2018 avec mes amis Manu et Stéphane où nous avons atteint notre objectif après 8h15 de course.

Vous est-il arrivé de pousser les limites au-delà du raisonnable ?

Je ne crois pas vraiment. C'est vrai que parfois, on pousse ses limites assez loin, mais je pense que l'homme est capable



grâce au mental d'aller beaucoup plus loin. Par contre, j'avoue que c'est grâce... ou à cause de mon mental que j'ai pu atteindre certains objectifs compliqués. Je m'organise toutefois pour ne pas planifier des sorties au-delà de mes compétences techniques. Je vais donc volontiers plus loin, mais avec raison.

Est-ce la performance ou une autre motivation qui vous tient au cœur ?

A vrai dire, je ne sais pas vraiment ce que je recherche au fond. J'aime ce que je fais et les émotions que ça me procure. Tant que j'éprouve du plaisir à faire ce que je fais, je continuerai. Par contre, c'est vrai que la raison me rattrape parfois (souvent grâce à ma femme) et me remet les pieds sur terre. Il me faut accepter que ma progression ne se passe plus vraiment comme j'aimerais.

Comment vivez-vous le fait de souffrir pour parvenir ?

Je trouve ça normal. Le sport que je pratique est difficile physiquement et mentalement. Sans accepter la souffrance, on n'arrive à rien. Pour certains, c'est du masochisme, mais quand on comprend que grâce à la persévérance, on peut y arriver, c'est une magnifique satisfaction. Et dans la vie, à part l'amour inconditionnel de Dieu ou de sa famille, rien ne nous est offert gratuitement.

Comment voyez-vous le moment où vous ne pourrez plus vous y adonner comme vous le voudriez ?

Voilà un autre objectif ! Je sais que je dois me préparer à lever le pied gentiment concernant la compétition car les années passent et ça devient très difficile de garder le niveau. Je dois donc faire un chemin afin d'accepter de changer d'orientation tout en essayant de garder du plaisir. J'espère que je pourrai profiter encore longtemps de ces moments magiques dans notre nature magnifique, même sans dossard ou sans objectif.

Quel sens donnez-vous à vos efforts ?

C'est une très bonne question à laquelle j'ai franchement de la peine à répondre. Je sais que les premiers seront les derniers et ça me fait parfois réfléchir. Mais j'ai toujours été un compétiteur dans l'âme. Du coup, les efforts que je fais me permettent de me mesurer aux autres. J'ai donc encore du pain sur la planche pour changer ma vision des choses. Bien sûr, la compétition n'est qu'une petite partie de ce que je vis et partage en montagne ou durant les courses. Car les after sont toujours remplis de super moments. Du coup, c'est justement dans ces moments-là que je trouve un réel sens.

Comment relieriez-vous sport et foi ?

Disons que la beauté de la nature dans laquelle j'évolue à travers mes activités sportives me donne une réponse toute faite à la question. De plus, au sommet de presque chaque montagne je me connecte intérieurement avec Jésus proche de la traditionnelle croix qui me rappelle qui je suis.

