

Landes

TÉMOIGNAGE / LAURÈDE

En Norvège, il grimpe six sommets en dix jours... sur des béquilles P.12-13

TIZIANA FABI / AFP

Avec « Debout », l'aventurier s'inscrit dans une « invitation à retrouver la vie dans le mouvement », BAPTISTE VALLÉE



TÉMOIGNAGE Nicolas Azam
dax@sudouest.fr

« Chaque sommet devient un symbole de renaissance »

Victime d'un grave accident de snowboard, Alexandre Courtès, de Laurède, pensait devoir renoncer à la montagne. Deux ans plus tard, il coréalise un documentaire consacré à son expédition en Norvège, où il a gravi six sommets en dix jours



« Ce format que l'on a inventé un peu malgré nous, c'est ça qui me fait vibrer », explique Alexandre Courtès. BAPTISTE VALLÉE

La vie bascule parfois en une fraction de seconde. Originaire de Laurède, Alexandre Courtès en a fait l'amère expérience en février 2024. Passionné de sports d'hiver, il décide de faire une dernière descente en snowboard pour conclure sa journée en famille. Un excès de vitesse, une réception sur un rocher mal recouvert, et son tibia « explose » à l'impact. Cette fracture comminutive entraîne de lourdes opérations et huit mois d'immobilisation, avant que le couperet ne tombe : « On m'a dit de faire une croix sur la montagne. » Pourtant, deux ans après son accident, Alexandre Courtès, 48 ans, signe « Debout » (55 min) au côté du vidéaste Baptiste Vallée, un documentaire dans lequel il raconte son expédition en Norvège, dans les îles Lofoten. En béquilles, il y gravit six sommets en dix jours en autonomie. Une aventure qu'il décrit comme un acte de « résilience », où « chaque sommet devient un symbole de renaissance ». « Il est possible de transformer les épreuves de la vie en ressources », confie-t-il.

Pour cet amoureux de la montagne, le chemin a toutefois été long avant d'envisager un tel projet. D'abord dominé par le refus de sa situation, il voit progressivement la réalité s'imposer. Son quotidien ralentit brutalement et l'isolement s'installe. « Le plus dur, c'est ce sentiment d'inutilité. Tu es obligé de demander de l'aide et ça re-

distribue les cartes », admet-il. Les journées finissent par toutes se ressembler. « Tes enfants partent à l'école, ta femme part au boulot et tu te retrouves seul à la maison à scroller toute la journée. »

Le déclin de La Rhune

Le déclin survient un mardi matin, lorsqu'Alexandre Courtès décide de gravir La Rhune en béquilles. Mais l'ascension n'est pas seulement physique : elle implique aussi d'affronter le regard des autres. « À mi-montée, je me suis dit qu'on allait me prendre pour un fou et me demander de redescendre. » L'heure et demie d'effort d'avant se transforme finalement en trois à quatre heures de montée. Cette expérience marque le point de départ d'un projet bien plus ambitieux.

Après une publication sur les réseaux sociaux où il évoque son rêve de rejoindre le cercle polaire, le

« Aucun de nous deux n'est spécialiste. Petit à petit, on fait ce qu'on peut pour surmonter les obstacles »

quadragénaire est contacté par le vidéaste Baptiste Vallée. « Il me dit : "Pourquoi pas ?" et ça me motive », se souvient l'explorateur. Mais le défi est immense, tant sur le plan logistique que financier. « Aucun de nous deux n'est spécialiste de ce territoire. Petit à petit, on fait ce qu'on peut pour surmonter les obstacles. » L'expédition finit par



Alexandre Courtès signe « Debout » (55 min) aux côtés du vidéaste Baptiste Vallée, un documentaire dans lequel il raconte son expédition en Norvège, dans les îles Lofoten. BAPTISTE VALLÉE

prendre forme en moins de six mois. Dans les semaines précédant le départ, son kinésithérapeute intensifie sa rééducation et cherche à déterminer jusqu'où il peut repousser la douleur sans se mettre en danger.

Une fois sur place, la montagne rappelle rapidement ses exigences. Et il faut parfois savoir renoncer. « Ça ne se passe jamais comme prévu. Il est indispensable de mettre la sécurité des gens avant la satisfaction de réussir une ascension. » Pour évoluer dans les meilleures conditions, un guide transmet quotidiennement des rapports aux secours norvégiens afin de limiter les risques d'accident.

Trouver un sens

Plus qu'un simple défi pour « se faire kiffer », Alexandre Courtès souhaitait donner une portée plus large à cette expédition. Le surplus récolté lors de la collecte de fonds a ainsi été reversé à Hegoak Mendian, une association basque engagée pour l'inclusion en montagne.

Avec « Debout », l'aventurier s'ins-

crit dans une « invitation à retrouver la vie dans le mouvement ». Ces dix jours en Norvège ont laissé des traces profondes. « Tu n'es plus le même quand tu reviens, que ce soit dans ta relation au temps, aux autres ou à la vie en général. Il faut oser fendre la carapace et demander de l'aide », confie-t-il. Avec le recul, il comprend avoir présenté les symptômes d'un état dépressif durant les premiers mois de sa convalescence. « C'est sournois, car la seule manière d'aller mieux, c'est de faire ce que tu n'as pas envie de faire. »

Une conviction demeure chez Alexandre Courtès : repartir pour mener de nouvelles expéditions en lien avec des associations. « Ce format que l'on a inventé un peu malgré nous, c'est ça qui me fait vibrer », explique-t-il.

Les retours reçus lors des différentes projections du documentaire le poussent aujourd'hui à poursuivre dans cette voie, avec l'envie de repartir toujours plus près du cercle polaire. Non pas pour battre des records, mais simplement pour continuer à avancer. Pas à pas.



La montagne rappelle rapidement ses exigences. Et il faut parfois savoir renoncer. BAPTISTE VALLÉE