

# NINA CAPREZ

## UNE GRIMPEUSE DE CARACTÈRE

Après deux années de vagabondages divers et variés, entre autres remplies d'expédition au Kirghizstan pour ouvrir une grande voie, en passant par le Verdon, l'Espagne, la Sardaigne, le Cervin et du bloc en Argentine, Nina Caprez a enfin décidé de décharger le coffre de son break pour troquer son deux mètres carrés mobile contre un bel appartement.



Originaire de Küblis, le véritable pays de Heidi (oui oui, là même où la montagne est tellement jolie quand on grandit auprès d'elle), c'est donc tout naturellement à Grenoble que la Suisse a choisi de poser ses valises. Alors en tant que nouveaux voisins, l'occasion était trop belle pour vous faire découvrir cette grimpeuse au caractère bien trempé, qui a choisi de s'accomplir dans la réalisation de grandes voies extrêmes.

**Grimper :** En deux ans à peine, tu es passée de compétitrice inconnue à Madame Grandes voies extrêmes et tes performances font aujourd'hui le tour de la planète grimpe. Il semblerait donc que tu aies bien fait d'arrêter la compétition pour te consacrer aux grandes voies, non ?

**Nina :** En fait, j'ai toujours préféré le caillou à la résine. Donc les grandes voies sportives c'est un retour aux sources en quelque sorte car j'ai commencé par l'alpinisme, puis les grandes voies au Ratikon avant de

machine. Après un arrêt obligé et une reprise en douceur en falaise, j'ai alors réalisé que la dernière des choses qui me manquait, c'était la compétition. Donc ce n'est pas que j'ai arrêté la compétition mais je dirais plutôt que je ne participe plus aux compétitions.

**Grimper :** Mais qu'est-ce qui t'a poussé à tenter la difficile aventure de vivre de l'escalade sportive sans l'appui de la compétition et de la structure fédérale suisse ?

**Nina :** Quand j'ai décidé de ne plus participer aux compétitions, ça faisait déjà trois ans que j'étais en équipe suisse et que je consacrais presque exclusivement mon temps à l'escalade et en l'occurrence à l'entraînement pour les compétitions. Donc l'année dernière, j'ai voulu intégrer une école d'art tout en me réservant du temps pour continuer à grimper dehors. Ça tombait plutôt bien puisque deux écoles en Suisse proposaient des formations à mi-temps. Sauf que, coup du sort,

## Nina est une grimpeuse au caractère bien trempé, qui a choisi de s'accomplir dans la réalisation de grandes voies extrêmes.

me retrouver pour la première fois dans une salle, vers l'âge de treize ans. Ce fut d'ailleurs un choc pour moi qui pratiquait le tire-clou à merveille et qui ne voyait aucun inconvénient à être dans la corde pour passer un pas que je n'arrivais pas à réaliser sans cette petite aide. Et puis finalement, tu intègres les règles, tu te prends au jeu, tu commences à rencontrer des grimpeurs forts, à t'entraîner jusqu'à ta première compétition et c'est l'engrenage. Et puis comme je suis une personne qui aime bien relever des défis, le podium était une vraie source de motivation pour moi.

**Grimper :** Pourtant tu n'as jamais vraiment fait d'étincelles en compétition ?

**Nina :** Plus je m'investissais dans la compétition et plus je me mettais de pression pour gagner. Première erreur je pense... De plus et malgré mon investissement dans la compétition, je n'arrivais pas à enchaîner les 7c en salle alors que j'étais capable de m'arracher en falaise pour faire du 8b. C'est fou mais en compétition, je n'arrivais pas à fournir le même effort qu'en falaise et surtout enclencher cette détermination que j'ai à ne rien lâcher pour sortir les voies qui me tiennent à cœur. À côté de ça, je supportais de moins en moins le fait de ne pas lier d'amitiés avec les autres compétitrices. Et pour couronner le tout, l'entraîneur de l'équipe suisse était beaucoup trop patriotique à mon goût. Bref je crois que je n'étais pas faite pour ce monde très (trop) fermé de la compétition.

**Grimper :** Quand as-tu pris ta décision d'arrêter la compétition ?

**Nina :** Il y a un peu moins de deux ans, je me suis salement blessée à l'épaule à force de tirer sur la

seul concours d'entrée que j'ai réussi c'est celui de l'école de Luzerne et sa formation à plein-temps uniquement... J'ai donc gentiment refusé l'invitation à passer mes journées entre quatre murs pour aller voir du côté des grandes voies si l'air était moins vicié. Et puis comme je n'avais pas forcément besoin d'un canapé, d'une télé et tout le confort qui va avec, c'était beaucoup plus facile à prendre comme décision. Et comme j'ai toujours aimé vivre à l'arrache, ma voiture me suffisait largement à cette époque.

Page de droite, le 14 juillet 2009, Nina débute son impressionnante liste de croix en grandes voies avec l'exigeante "Ultime Démence" équipée par Laurent Triay. Plus qu'un déclic, "Ultime démente", 150 m/8a+ max sera une véritable révélation pour Nina.

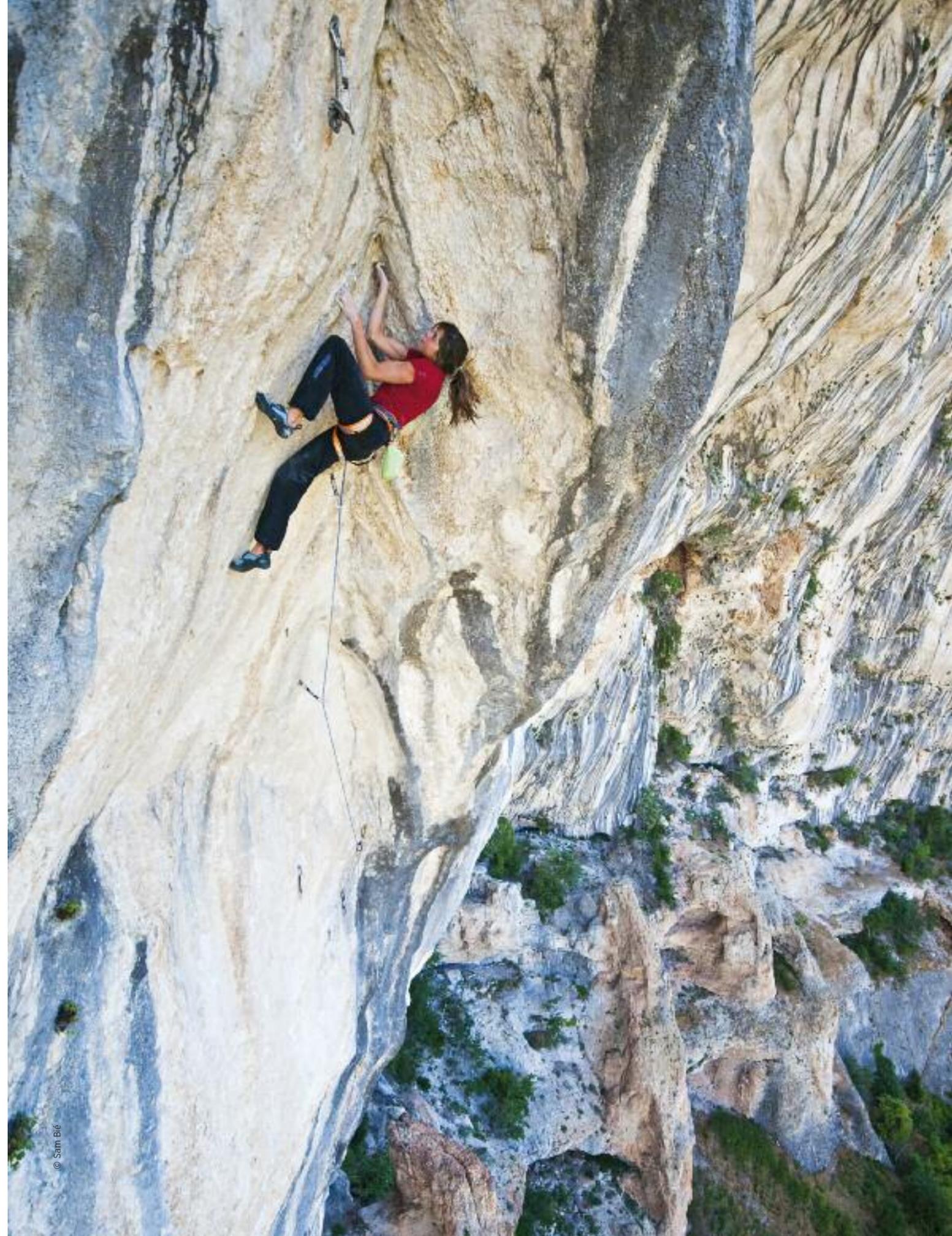
La compétition derrière elle, c'est dans les grandes voies extrêmes que Nina va réellement s'épanouir.



© Sam Bié



© Stéfan Schlumpf



© Sam Bié

Ci dessous, Nina dans la quatrième longueur en 8a+ de la "Ramirole", sa deuxième grande voie extrême, toujours dans le Verdon. Page de droite, et de trois avec "Hotel Supramonte", la première grande voie équipée dans ce niveau de difficulté par Rolando Larcher, dans les gorges de Gorropu en Sardaigne.

Je pense aussi avoir beaucoup de ressources dans la vie, ce qui me donne une certaine confiance en moi pour prendre des décisions parfois sur le fil.

**Grimper :** C'est vrai que malgré ton jeune âge (vingt-trois ans), tu sembles très sûre de toi ou en tout cas savoir ce que tu veux.

**Nina :** En fait, depuis l'âge de mes trois ans et suite à la disparition de mon père en montagne, j'ai vite appris à devenir autonome. Surtout avec un frère, une sœur et une mère qui travaillait dans un magasin de sport pour subvenir aux besoins de tout ce petit monde. Quand je râlais pendant les corvées ménagères, ma mère me disait toujours qu'un jour je la remercierais. Et bien c'est chose faite parce qu'aujourd'hui, je peux aller partout et quelle que soit la situation à laquelle je suis confrontée, je me débrouille.

**Grimper :** Donc ton intérêt pour les grandes voies extrêmes, c'est pour mieux coller à ton tempérament bien trempé en quelle sorte ?

**Nina :** Non, c'est parce que les couennes à côté, c'est du pipi de chat ! Les couennes, c'est bien pour s'entraîner mais c'est incomparable avec les sensations que procure une grande voie. Et puis quand tu commences l'escalade au Ratikon, tu rentres presque en religion avec les grandes voies. J'aime bien le côté alpinisme, avec les manips de corde, le cul dans le vide... Ça n'a rien à voir avec les couennes où tu ne te souviens généralement même pas de ton assureur. En grande voie si. D'ailleurs, c'est très important car tu ne pars pas avec n'importe qui en grande voie. Pour réaliser une performance à ton niveau max, il y a un petit côté expé qui me plaît beaucoup. Tu dois tout optimiser car si tu te rates, tu sais que tu ne vas pas pouvoir taper un nouvel essai dans la demi-heure qui suit. Ce qui rajoute un stress supplémentaire. Et puis l'effort aussi bien physique que psychologique à fournir n'est nullement comparable. Pour mettre toutes les chances de ton côté, tu n'as pas le droit à l'erreur, non seulement dans ton escalade mais aussi dans la gestion des temps de repos aux relais. L'exercice est vraiment prenant mais tellement jubilatoire quand on a réalisé le run parfait. Après l'enchaînement d'"Ali baba", j'étais sur un nuage et j'ai arrêté de grimper pendant un mois, tellement cette voie m'a comblée à tous points de vue.

**Grimper :** "Ali baba" est la dernière de tes réalisations marquantes en grande voie mais avant, il y a eu "l'ultime démente" 8a+ max et "La Ramirole" 8b max dans le Verdon puis "Hôtel supramonte" 8a+ max en Sardaigne. Tu peux nous raconter ce qui t'a poussé à aller dans ces voies en particulier.

**Nina :** Pour avancer dans la vie, j'ai besoin de projets qui, à un moment donné, s'imposent comme une évidence. Le truc qui après coup hante ton esprit tant que tu n'as pas fait la croix. Et comme je ne me vois pas travailler un 8c à Ceüse pendant un mois, pas assez patiente, j'ai trouvé quelque chose qui me faisait vraiment vibrer dans l'univers des grandes voies. En fait, tout a vraiment commencé l'année dernière au Roc Trip de Millau où j'ai rencontré Laurent Triay qui m'a proposé d'aller essayer la voie qu'il avait ouverte



© Stefan Schlumpf



© Sam Bié



© Stefan Schlumpf



© Fred Labreux

## Quand je vais en montagne, c'est que je recherche quelque part ce côté extrême, où même si tu ne fais pas d'erreur, tu n'es pas à l'abri de tout danger.

Ci-dessous, et de quatre pour Nina avec "Ali baba", la grande voie la plus dure réalisée jusqu'à ce jour par Nina. D'après l'intéressée, il faut certes tenir les prises mais surtout avoir un gros mental pour enchaîner ce monstre déversant de la Paroi dérobée.



© Robert Boesch

dans le Verdon : "Ultime démente". Sur le coup, j'ai pensé que c'étaient des paroles en l'air, comme souvent les soirs d'apéro. Mais finalement c'était vrai. Sauf qu'à peine arrivé sur place, Laurent a dû repartir en catastrophe en Espagne. Heureusement, il y avait Mélissa Le Névé et Pierrot Soulé avec moi, ce qui ne nous a tout de même pas empêchés de miser pendant des heures avant d'atteindre le pied de la voie ! Le premier jour de travail, j'ai vraiment trouvé les trois premières longueurs (8a+, 8a et 8a+) super dures. Tellement dures que le deuxième jour, j'étais incapable d'aller jusqu'en haut de la troisième longueur. Après un jour de repos et un autre à travailler les deux dernières longueurs en 7c+ et 7c, l'heure de l'essai était arrivée. Pour la petite anecdote, Pierrot devait repartir absolument le lendemain de mon essai et pour Mélissa c'était sa première expérience en grande voie. Alors ce n'est pas que je n'avais pas confiance en Mélissa si elle avait dû m'assurer mais je n'aurais pas franchement été rassurée et dans ce genre de situation, on doit être à 100% dans sa grimpe et non pas "psychoter" sur son assureur. Donc autant dire que c'était maintenant avec Pierrot ou peut-être jamais. D'ailleurs, je n'ai jamais été aussi près du "jamais" puisqu'à mon premier essai, je tombe tout en haut de la première longueur en 8a+. Mais là, je ne sais pas ce qui s'est passé dans ma tête mais au lieu de baisser les bras, ma motivation s'est décuplée. Dans la troisième longueur, j'ai longtemps pensé avoir livré

le combat de ma vie ! Sauf qu'après coup et après chaque nouvelle grande voie que je réalise, je me suis aperçu qu'il y a toujours une longueur qui vient déclasser cette troisième longueur et l'enfoncer un peu plus dans les profondeurs de mon classement des plus beaux combats... Mais quoi qu'il en soit, cette voie restera une véritable révélation pour moi puisqu'après elle, je savais vraiment ce que je voulais faire en escalade. D'ailleurs, ça tombait plutôt bien puisque la voie "La Ramirole" se situe juste à côté. Là aussi, sa réalisation fut épique avec un petit trois degrés au thermomètre et un vent de fou qui s'engouffrait dans les gorges. Mais je pense en garder un meilleur souvenir que mon assureur qui a fini congelé !

**Grimper : Et des quatre voies que tu as réalisées jusqu'à présent, quelle est la plus dure ?**  
**Nina :** Sans hésitation "Ali baba". C'est vraiment un gros morceau d'endurance avec trois longueurs en 8a, trois en 8a+ et deux 7b+ pas donnés non plus. Je savais que j'avais tout juste le volume nécessaire pour enchaîner ces huit longueurs mais à condition de ne pas tomber. Donc pour avoir une chance de réussir cette voie, il fallait vraiment que je réalise un sans-faute. Ce qui rajoute une petite pression supplémentaire lors de l'essai. Surtout quand on sait qu'il faut bien compter quatre jours d'attente avant de retenter sa chance, tant tu repars lessivé de cette voie. Mais le plus dur pour moi dans cette voie aura sans conteste



© Stefan Schlumpf

C'est du caillou et encore du caillou qui rythme aujourd'hui la vie de Nina. En haut dans les gorges du Tam et ci-contre une nouvelle fois dans "Hotel Supramonte".

été d'oublier à chaque nouveau relais atteint, tout ce que j'avais réalisé en dessous pour faire le vide dans ma tête et essayer de repartir balles neuves à chaque longueur. Pour l'instant, c'est ma dernière grande voie dure réalisée et donc logiquement le souvenir de mon plus beau combat... Tout du moins psychologique à me dire « Vas-y Nina, tu es forte, tu peux y arriver ! ».

**Grimper : Tu es la première fille à réaliser l'exploit d'enchaîner "Ali Baba". Tu penses qu'il y en aura d'autres malgré le nombre restreint de grimpeuses à jouer dans cette pourtant grande cour ?**

**Nina :** C'est sûr que nous ne sommes pas nombreuses à essayer des grandes voies dures mais j'imagine très bien Florence Pinet pouvoir réaliser sans problème "Ali baba". J'apprécie beaucoup cette grimpeuse qui sait se mettre le combat dans les voies. En revanche, il faudrait qu'elle arrête ses conneries de compétitions !

**Grimper : Tu as des comptes à régler avec les compétitions ou les compétiteurs ?**

**Nina :** Non mais depuis que je ne participe plus aux compétitions, je réalise pleinement à côté de quoi je suis passée toutes ces années. Avec le recul, gaspiller son temps à s'entraîner au lieu de grimper, je trouve ça nul. Je vois bien autour de moi le tunnel dans lequel sont les grimpeuses qui ne pensent qu'à s'entraîner et à perdre du poids. Elles me font pitié. Il n'y a que Chloé Graftiaux qui me faisait rêver parce qu'elle ne s'entraînait pas, elle grimpeait et en plus elle gagnait. De retour d'un mois d'expé avec son groupe CAF jeunes alpinistes, elle était capable de s'aligner en compète de bloc ou de difficulté et de mettre tout le monde à l'heure. Je trouve ça génial.

**Grimper : Toi qui pratiques la montagne sous toutes ses formes, la tragique disparition de Chloé en montagne t'a-t-elle fait réfléchir sur un éventuel coup de frein ?**

**Nina :** Malgré la tristesse que j'éprouve, ça ne m'empêchera pas de faire de la montagne parce que quand je vais en montagne, c'est que je recherche quelque part ce côté extrême, où même si tu ne fais pas d'erreur, tu n'es pas à l'abri de tout danger. Cet été, j'ai arraché une grosse écaïlle que j'ai prise sur le casque avant qu'elle m'écrase la main et la cuisse. Alors c'est sûr, ça calme mais tu apprends tellement au contact de la montagne que je ne pourrais jamais dire jamais.

**Grimper : Ça vient de cette expérience en montagne ton insolente décontraction à engager la viande dès que tu te retrouves dans des voies spitées ?**

**Nina :** La pratique de la montagne m'a en effet appris à me dire « Là Nina, tu ne dois pas tomber ! ». Alors qu'en escalade sportive, c'est de la rigolade de tomber, à part peut-être au Ratikon où tu peux te mettre de beaux râtaux et encore tu ne te fais pas vraiment mal. Je dis ça mais je me souviens quand même d'une grande voie avec une longueur en 7c+ bien verticale où je prenais à répétition dix mètres de vol pour retomber à chaque fois sur la hanche. Bizarrement, tu progresses assez vite dans le à vue... En revanche, ça m'hallucine d'entendre des grimpeurs dire qu'ils ont

moins peur en moulinette qu'en tête alors qu'ils sont sécurisés sur seulement deux points dans le meilleur des cas. Moi je préfère largement grimper en tête et me savoir sécurisée en cas de chute par une dizaine de points. À la fois, dès mes premières grandes voies, je voulais grimper en tête, pour faire comme les grands. Alors ce n'est pas aujourd'hui que ça va changer !

**Grimper :** Lors de votre trip en Argentine sur les blocs du Tuzgle, les petits Français avec qui tu es partie, nous ont quand même rapporté qu'ils se sont mis verts plus d'une fois dès qu'il s'agissait de te parer. Pourtant perdus à 4000 mètres d'altitude, il valait peut-être mieux ne pas se faire mal, non ?  
**Nina :** C'est vrai, je suis un peu fofolle ! Non, en fait la vraie explication c'est que même en bloc, il y a des moments où j'aime bien me dire que je n'ai pas le droit de tomber au vu de la situation. Ce n'est pas de ma faute, j'adore ça !

**Grimper :** D'ailleurs pour revenir à ces longs trips d'un mois et plus, au Kirghizstan ou en Argentine perchée à plus de 4000 mètres, comment gères-tu, en joli brin de fille que tu es, les conditions d'hygiène somme toute assez précaires ?

**Nina :** En fait, j'aime bien les extrêmes. De ne pas se laver ou presque jamais pendant une longue période, ça sublime la première douche que l'on va prendre en rentrant. Par exemple, c'est magnifique de dormir dans un vrai lit après avoir dormi par terre pendant un mois. Sauf que finalement c'est comme tout dans la vie, à partir du moment où tu prends des habitudes, tu oublies vite que ça pourrait être autrement. Alors si on ne dort jamais par terre, on oublie la chance qu'on a d'avoir un bon lit douillet. Au Tuzgle, j'essayais de me laver à peu près tous les trois jours mais avec de l'eau salée. Et bien au final, je trouve que ça rend beau d'être dans la nature sans autre artifice que ce qu'elle nous propose. Ça donne du caractère.

**Grimper :** Et comment gères-tu la promiscuité lors d'un trip quand tu te retrouves être la seule fille au milieu d'une bande de mecs.

**Nina :** J'adore ! Non je plaisante. En fait, je pense que je suis construit comme un mec donc je suis en phase avec un groupe de mecs. En revanche, pour mon intimité, j'explique juste qu'il me faut mon petit espace. Et puis généralement, je dis les choses en face donc ça fonctionne plutôt bien.

**Grimper :** Donc Nina Caprez est une fille facile à vivre finalement ?

**Nina :** Pour être tout à fait franche, j'ai deux côtés assez opposés. D'un côté, je n'ai pas besoin de beaucoup de "snick-snack" pour vivre, en revanche je suis toujours dans les extrêmes. Pour exemple, je peux vivre à l'arrache dans la nature mais en aucun cas dans un appartement dégueu. Tu peux te salir dans la nature mais ça reste pur à mon goût alors qu'un appartement crade, c'est forcément de la faute de l'homme et là, j'ai franchement du mal. Sinon je laisse toujours le choix aux gens de me suivre ou pas et je ne joue jamais la comédie. Donc quelque part, oui je pense être facile à vivre.



© www.domdaher.com



© Stefan Schlumpf

Que se soit en bloc au Tessin ou page de droite à l'ouverture de grande voie au Kirghizstan, Nina sait mettre de côté sa condition féminine pour ne penser qu'à la grimpe. En revanche une fois les chaussons au placard, il n'y a pas de doute, Nina est une fille...



© Rainer Eder

**Grimper :** Tes prochains exploits que l'on va pouvoir suivre en grandes voies, c'est quoi ?

**Nina :** Alors j'aimerais bien essayer la voie "Petit" en face est du Grand Capucin et "Delicatessen", une autre voie ouverte par Arnaud Petit à Bavella en Corse. Et puis il y a toujours le projet de ma vie au Rätikon avec la voie "Silbergeier", 8b/b+ max. Depuis que j'ai commencé l'escalade, j'ai ce fameux poster Five Ten dans ma chambre de Pietro dal Pra qui lâche les deux mains dans un repos sur la pointe d'un chausson. Cette voie, c'est sûr je veux la faire mais je ne sais pas quand.

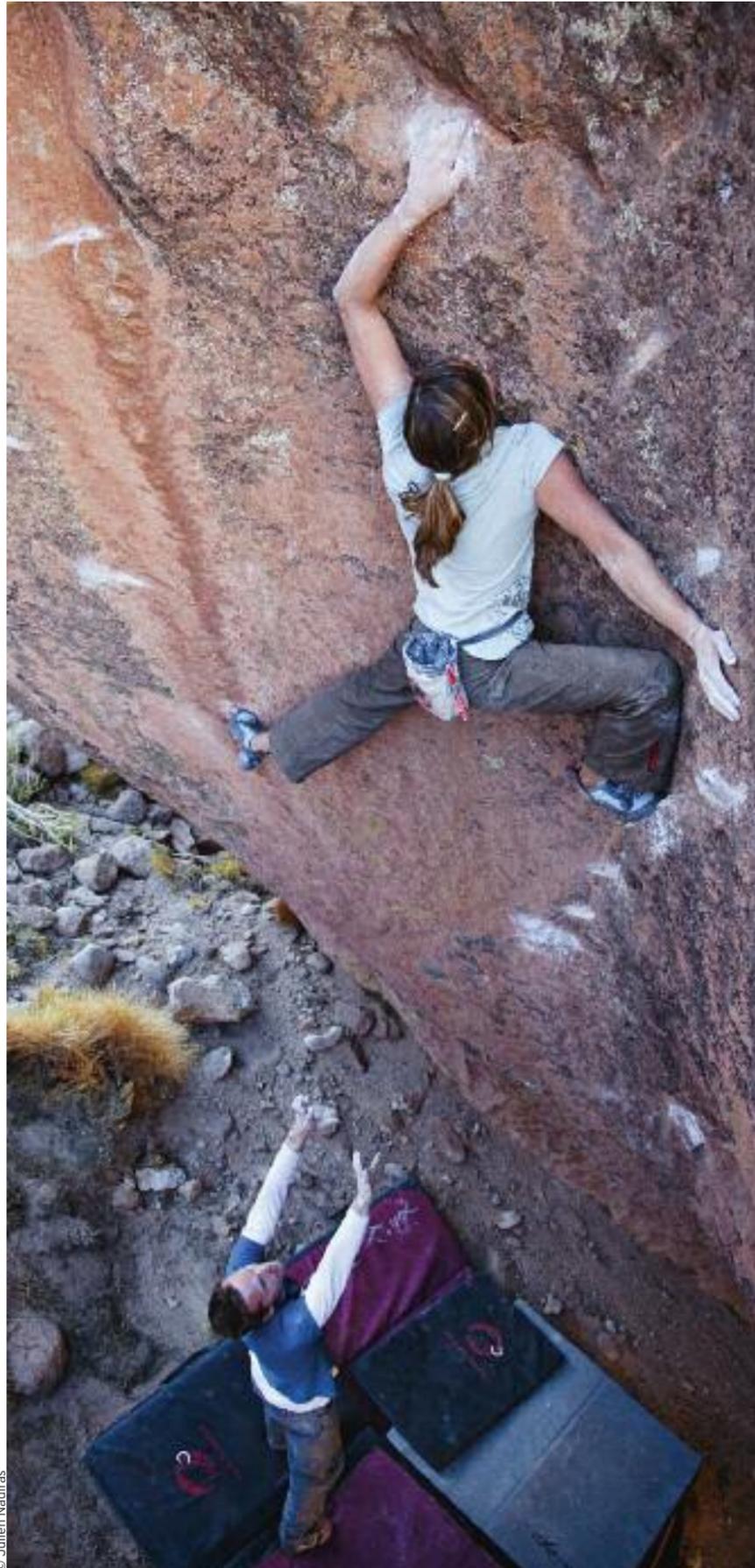
**Grimper :** Pour finir, un péché mignon de Nina Caprez

**Nina :** Oui le curry. Je suis fan. Ma boîte de curry me suit partout dans mes voyages. J'adore aussi cuisiner parce qu'un bon petit plat après une séance de grimpe avec une bonne bouteille de vin, ça crée tout de suite une ambiance. Et puis il y a tellement de grimpeurs qui ne mangent pas, que souvent c'est moi qui me colle à la cuisine. Mais c'est toujours avec plaisir.

À droite, Nina engage lors du trip bloc en Argentine sur le plateau du Tuzgle. Nina la terreur des pareurs ! Mais comme souvent avec cette grimpeuse, les sessions grimpe se finissent en session cuisine avec si possible beaucoup de curry. Sa spécialité c'est d'ailleurs le curry au poulet... C'est peut-être là où réside toute la différence entre Nina et Maïté !



© Fred Labreuveux



© Julien Nadiras