

El Cap à bout de bras

Et la passion l'emportera!



Octobre 2013

La vie...

Je m'appelle Vanessa François, originaire de Belgique, je n'ai eu de cesse de parcourir le massif du Mont-Blanc depuis que je m'y suis installée il y a 10 ans. J'ai réalisé la 1ère ascension féminine hivernale de la voie Manitua dans la célèbre face nord des Grandes Jorasses ainsi que de nombreuses autres courses engagées et sauvages.



...avec passion...

Attirée par les terres lointaines, j'ai participé à plusieurs expéditions himalayennes.

...et partage.

A travers l'alpinisme, j'ai trouvé un moyen de m'exprimer, de vivre l'esprit de cordée, de connaître la confiance en l'autre dans un milieu d'une rare beauté. Cette alchimie m'a permis de me surpasser. Je me préparais donc à devenir guide de haute montagne pour partager cette passion lorsqu'un énorme bloc de neige m'a percutée dans le dos.



Le handicap



Depuis lors, je suis paraplégique. Comme une évidence, ma passion pour la montagne est demeurée intacte. Mes rêves, mes désirs d'altitude sont toujours présents et je n'ai pas l'habitude de rêver ma vie...

Le combat

Je suis une battante qui ne peut pas vivre très longtemps sans sport ni aventures. Je me suis donc lancée 8 mois après mon accident dans le ski de fond handisport, j'ai rapidement intégré l'équipe de France. Mon objectif est de participer aux jeux olympiques de Sochi en 2014.



Vers les sommets à nouveau!



Mais il manque au ski de fond la verticalité tant aimée de l'alpinisme! J'ai donc décidé de me lancer dans un défi un peu fou mais à ma mesure :

Gravir la mythique paroi d'El Capitan située en Californie au coeur du Yosemite avec 3 compagnons de cordée.

Il nous faudra 5 jours d'efforts en paroi pour réaliser cette formidable et inhabituelle ascension. Ce sera l'occasion de renouer avec les moments de vie incroyables que procure l'escalade : l'esprit de cordée, le plaisir de tout donner physiquement et donc de récolter un maximum d'endorphine!! Oublier les limites du handicap grâce à un ingénieux système qui me permettra de grimper « sur les bras seulement ». Savourer le plaisir du repos au bivouac et ce magnifique sentiment de liberté propre à la vie en paroi...

www.vanessafrancois.com

L'équipe

Pour cet incroyable défi, je serai entourée de figures emblématiques de l'escalade :

Marion Poitevin, 1ère femme à être entrée au Groupe Militaire de Haute Montagne, aspirant guide de haute montagne

Liv Sansoz, double championne du monde d'escalade

Nicolas Potard, guide de haute montagne, premier français à avoir gravi El Capitan en escalade libre.

L'entraînement

Pour me préparer à cette aventure, je m'entraîne en salle d'escalade. Ce qui nous a permis de faire un test « grandeur nature » dans le Verdon où nous avons passé 2 jours en paroi avec une nuit en portaledge : <https://vimeo.com/53431547> . A côté de cet entraînement spécifique, j'accumule les kilomètres et les cols à vélo, je fais du longboard et du ski de fond.



J'espère vivement que vous m'accompagnerez dans mon envie de sommet, dans cet élan de vie!!

Contact : [Association Vaness en Mouv,](#)

[115 rte de la Croix](#)

[74310Les Houches](#)

francoisvanessa00@gmail.com , tél : 0685632179

