

Aventure

## Atteint de Parkinson, Yves Auberson traverse les Alpes suisses en solitaire et à pied



Yves Auberson sur les bords du lac Léman à Montreux à son retour du périple. (L. Oswald/ORCA Production)

Atteint de la maladie de Parkinson, Yves Auberson a traversé les Alpes à pied et en solitaire. Le Suisse de 51 ans a parcouru 1 122 kilomètres en trois mois.

Antoine Bchini  
08 février 2021 à 14h09

partager [f](#) [t](#)

Alors qu'il n'avait que 35 ans, Yves Auberson a été diagnostiqué avec la maladie de Parkinson. Un véritable coup dur pour l'ancien golfeur professionnel - champion de Suisse junior en 1988 - qui a aussi arpenté les courses de trail dans les années 2000. Malgré la découverte de sa maladie en 2004, le Suisse ne s'est pas apitoyé sur son sort. Pour preuve : quinze ans plus tard, il ne s'est pas attaqué à une simple montagne, mais à toutes les Alpes suisses.

L'été dernier, à 51 ans, il a réalisé un défi fou en solitaire : parcourir plus de 1 000 kilomètres et gravir quarante cols en moins de cent jours. Cette aventure a avant tout été conçue comme un projet pour sensibiliser sur cette maladie dégénérative, et notamment sur l'idée reçue qu'elle ne touche que les personnes âgées.

lire aussi  
[Mafate, marche et rêve](#)

À l'origine, il voulait faire le tour de l'Europe à vélo par les côtes, soit 20 000 kilomètres. La situation sanitaire et surtout la dangerosité de ce plan ont poussé le natif de Genève et son ami Michel Zryd - membre de l'association Défi-Parkinson - à changer de cap : un long périple à travers les Alpes, du lac Léman jusqu'à Nice, avec une centaine de cols sur le trajet. Là encore, la pandémie du Covid-19 s'est mêlée à l'histoire, obligeant l'aventurier à rester en Suisse. Le terrain de jeu est un vaste champ des possibles, avec notamment la Via Alpina et le Chemin des cols Alpains au programme.

Yves Auberson est parti de Montreux et a traversé la contrée helvétique d'ouest en est, avant de revenir. Au total : près de 60 000 mètres de dénivelé. Le Suisse et son association ont planifié son parcours à l'avance, en réservant les hôtels et auberges au fur et à mesure de son avancée. À force de vingt kilomètres par jour en moyenne, avec parfois près de deux kilomètres de montée, il s'est enfoncé dans le cœur des Alpes.



Yves Auberson sur le Glacier d'Aletsch. (L. Oswald/ORCA Production)

### « Je devais faire le point, me remettre en question »

Le Genevois a du caractère et un mental solide. Il a lutté pour pouvoir réaliser ce projet qui lui tenait à cœur, malgré les nombreux aléas de cette période. D'une résilience à toute épreuve, Yves Auberson s'est relevé à chaque fois qu'il a trébuché - plusieurs fois par jour -, mais a continué son chemin pendant quatre-vingt-cinq jours et 1 122 kilomètres de marche pour prouver qu'il pouvait le faire. « *On se dit souvent que, dans la marche, le plus compliqué ce sont les montées, mais non ! Le plus dur, ce sont les descentes. Surtout avec un sac à dos de quinze kilos* », rigole-t-il.

Au téléphone, le Suisse parle calmement. Il prend son temps pour sortir les mots à cause de la maladie et conte ses longs mois sur les routes de montagne, de temps en temps aidé par Michel Zryd pour compléter ses phrases et parfois les reprendre. « *Ce qui a été le plus difficile à supporter, c'était la solitude, nous confie Yves Auberson. 90 % du temps, tu es seul sur la route. Tu croises des gens de temps en temps, tu discutes un peu, mais tu reprends ton chemin, seul. Heureusement, certains jours, j'étais accompagné par mon fils, par des amis, ma famille. Mais j'avais besoin d'être seul. Je devais faire le point, me remettre en question. Même si je n'ai pas réussi à tout poser, j'ai pu faire un bon nettoyage dans ma tête.* »



Yves Auberson sur un chemin près du lac des Quatre-Cantons. (L. Oswald/ORCA Production)

Épargné par le mauvais temps (10 jours de pluie sur 85), Yves Auberson s'est émerveillé devant les paysages magnifiques de son pays natal. L'aventurier a même ajouté un détour d'environ 100 km au parcours pour se rendre au Lac des Quatre-Cantons, au centre du pays. Un endroit où il rêvait d'aller depuis longtemps.

Yves Auberson avait besoin de cette remise en question, notamment pour mieux appréhender les affres de cette maladie et savoir venir en aide aux personnes, comme lui, atteintes de Parkinson. Et par ailleurs, il croit aux bienfaits de l'activité sportive. « *Le sport ne guérit pas, mais il aide à vivre mieux* », dit-il avec conviction. Une clinique de Montreux et le CHU de Lausanne se sont déjà manifestés pour s'attacher les services de l'ancien champion de golf, en tant que coach.



Yves Auberson accueilli par sa famille et une trentaine de personnes venues pour son arrivée à Montreux. (L. Oswald/ORCA Production)

lire aussi  
[Coste vainqueur de la Grande Odyssée Savoie Mont-Blanc](#)

### « Le plus gros effort, c'était d'arrêter de courir »

Cette aventure lui aura demandé une force et une volonté surhumaines. « *Je m'entraîne tous les jours, précise le Suisse. J'avais multiplié par deux mon activité sur les six mois avant le départ pour me préparer. De la marche surtout.* » Yves Auberson a même participé à l'Ultra-trail du Mont-Blanc et à la CCC (la course Courmayeur-Champex-Chamonix).

« *J'en ai fait jusqu'en 2010, sans savoir que j'étais malade au début, raconte-t-il. J'ai dû m'adapter au fur et à mesure, en levant le pied. D'une heure et demie je suis passé à une heure. Le plus gros effort que j'ai eu à faire, c'était d'arrêter de courir.* » Au fil de l'avancement de la maladie, certaines activités sont devenues pénibles pour lui, courir lui a par exemple abimé ses vertèbres lombaires. Malgré tout, le Suisse reste positif et prend la vie avec philosophie. « *Je fais tout à mon rythme, explique-t-il. C'est difficile, mais je suis autonome, il faut juste me laisser plus de temps.* »

lire aussi  
[Toute l'actu de l'Aventure](#)

Son projet a beau avoir été modifié par la situation sanitaire, il songe déjà à repartir sur les routes pour effectuer le trajet initial. « *J'ai envie de le refaire, assure-t-il. Ce voyage-là, je tenais à le faire maintenant. Avant mon opération. Je voulais que ce soit difficile. Je veux surtout voir la différence, entre avant et après. C'est pour ça que je ne voulais pas me faire opérer l'année passée.* »

Cette intervention devient de plus en plus nécessaire. Les symptômes continuent de se développer et sont difficilement supportables. L'opération pourrait grandement lui simplifier la vie pour les prochaines années. En attendant, Yves Auberson continue de s'entraîner, et compte bien aller vers de nouveaux sommets.

publié le 8 février 2021 à 14h09

commentaires (1) [lire la charte](#) >

commenter cet article

les mieux notés les plus récents

**bastien060**  
aujourd'hui à 14h10

Un héros tout simplement

[répondre](#) [👍 0](#) [👎 0](#) [F](#)



en direct sur la chaîne L'Équipe

voir la chaîne >

chrono [adrénaline](#) v

- 14:09 Aventure Atteint de Parkinson, il traverse le...
- 21 janv. Aventure Coste vainqueur de la Grande O...
- 11 janv. Aventure, La Réunion Mafate, marche et ...
- 16 déc. Aventure Expédition Zéro, des défis sporti...
- 12 déc. Sports extrêmes Fugen : « Vince m'a toujou...
- 8 déc. Aventure Montagne en Scène revient en dé...
- 29 nov. Aventure Première descente du mont ...
- 18 nov. Aventure L'homme volant Vince Reflet, 10 ...
- 18 nov. Aventure Les hommages à Vince Reflet, d...
- 17 nov. Wingsuit, Disparition Mort de Vince Reflet, d...

< 1 / 10 > [voir tout le chrono](#)

L'Équipe



lire l'édition >

**Rendez-vous abonnés**  
Bénéficiez de jeux concours, invitations à des événements, rencontrez de grands sportifs...



voir tous les avantages

#### football

- Ligue des champions
- Ligue 1
- Ligue 2
- Premier League
- Liga Bundesliga
- Serie A
- Liga NOS
- Ligue Europa
- Equipe de France mercato
- Ballon d'Or 2019 où voir la L1
- rugby
- Top 14
- Pro D2
- 6 Nations 2021
- XV de France

#### cyclisme

- calendrier
- mercato
- Tour de France
- Giro

#### basket

- NBA
- Jeep Elite
- Pro B
- Euroleague
- tennis
- classement ATP
- classement WTA
- Wimbledon
- US Open
- Masters Londres
- Coupe Davis
- Andy Murray
- Novak Djokovic
- Roger Federer
- Rafael Nadal

#### formule 1

- calendrier Grand Prix
- classement pilotes F1
- classement écuries F1
- moto gp
- calendrier moto gp
- classement moto gp

#### biathlon

- calendrier biathlon
- classement biathlon h
- classement biathlon f
- palmarès épreuves saison
- handball
- mondial 2021 (h)
- calendrier mondial
- résultats mondial 2019
- NFL
- playoffs 2021
- Super Bowl 2021
- palmarès
- c'est quoi le Super Bowl ?

#### coaching

- sport à la maison
- se muscler les pieds sans matériel
- exercices abdos
- perdre du ventre
- séances sport à la maison
- tous les directs
- foot en direct
- tennis en direct
- cyclisme en direct
- formule 1 en direct
- golf en direct
- code promo
- code promo Nike
- code promo Amazon
- code Promo Groupon

#### La Boutique L'Équipe

- vêtements made in France
- gourdes
- isothermes
- t-shirts made in France
- sweats made in France

#### la chaîne L'Équipe

- replay
- grille TV
- L'Équipe d'Estelle
- L'Équipe du Soir

#### Open d'Australie 2021

- tableau Open d'Australie h
- tableau Open d'Australie f
- palmarès