



## Pascal Bourquin

**En matière de défis sportifs, on pensait avoir tout vu, ou presque.**

**Et pourtant... Pascal Bourquin, 51 ans, a imaginé un challenge hors normes: parcourir tous les chemins de Suisse en planifiant son épopée sur 28 ans. Déjanté, le monsieur? Pas tant que ça!**

**Votre projet baptisé "La vie en jaune" peut sembler totalement fou. Comment vous est venue cette idée?**

"Comme beaucoup de petits garçons, j'ai commencé par jouer au football. Puis j'ai découvert l'athlétisme vers l'âge de 15 ans et j'ai eu une carrière de junior sur demi-fond et sprint long. Vers 20 ans, quand je suis passé en élite, j'ai accumulé les tendinites. Alors je me suis orienté vers d'autres sports: VTT, plongée sous-marine, volley-ball. Malgré tout, mes tendinites revenaient souvent. J'ai alors consulté un kiné-ostéopathe qui m'a remis le bassin... et j'ai pu faire deux fois le marathon de Paris! Un jour, alors que j'approchais de la quarantaine, on m'a parlé d'ultra-trail. J'ai couru mon premier UTMB en 2005... et j'ai mis le doigt dans l'engrenage. Pendant 10 ans, l'ultra a été une sorte de drogue. En parallèle, je faisais de la haute montagne: j'ai



gravi le Mont Blanc, l'Aconcagua, le Kilimandjaro, le Cervin. Un jour de 2013, alors que j'étais à 6500 m d'altitude en Bolivie, je me suis dit tout-à-coup: et maintenant, qu'est-ce que tu vas faire? L'Everest? J'ai réfléchi: physiquement, je me sentais prêt, mais cela représentait beaucoup de temps et d'argent. Alors, je me suis trouvé un autre grand challenge, différent de ce que font les autres. J'ai analysé mes envies: j'aime les paysages, la photo, les efforts longs, la montagne. C'est là qu'est née l'idée de parcourir tous les sentiers pédestres de Suisse. J'ai évalué jusqu'à quel âge je pouvais espérer courir et j'ai étalé le projet sur 28 ans en partant sur 50 km hebdomadaires, soit 3000 km et 150 000 m de dénivelé positif par an."



**Vous êtes journaliste reporter d'images pour la télévision. Ce projet est-il influencé par votre métier?**

"Oui, car je suis entré dans un rôle d'envoyé spécial dans mon propre pays. Les gens semblent passionnés par les images que je leur propose chaque semaine. Ma page réunit 14 000 followers, c'est génial! J'éprouve un plaisir immense à découvrir mon pays et à partager ce que je vis."

**Si je comprends bien, ce projet dépasse le cadre sportif?**

"Tout-à-fait. Cela fait plus de trois ans que je suis dans La vie en jaune et je réalise que je suis devenu une machine: courir 25 à 30 km est devenu une peccadille. La forme physique est nécessaire à ce projet, mais elle n'est qu'un moyen et non une finalité. Ce défi est une excellente manière de valoriser tout ce que j'ai fait pendant mes années de compétition. Lorsqu'on

# LA LOCO DU MOMENT

s'entraîne pour être compétitif, on finit toujours par se blesser ou par voir ses performances décroître. Certains deviennent alors entraîneurs, d'autres restent dans leur canapé avec une bière. Moi, j'ai décidé d'utiliser tout ce que j'avais bâti et d'en profiter. Je pose un regard bienveillant sur tout ce que j'ai fait dans le passé et je n'éprouve ni nostalgie ni regrets. C'était une autre étape de ma vie sportive."

## Ce projet est-il sous-tendu par une sorte de quête "spirituelle"?

"Ma démarche est guidée par la même philosophie que celle du chemin de Compostelle: l'important n'est pas l'arrivée, mais le chemin. Il n'est pas indispensable d'être certain de réussir pour essayer. Je m'efforce de prévoir, mais j'accepte aussi d'être surpris."

Interview: Marie Paturel

RETROUVEZ LES PÉRÉGRINATIONS  
DE PASCAL BOURQUIN SUR  
[LAVIENJAUNE.CH](http://LAVIENJAUNE.CH)



**Buff**

## PACK RUN CAP

SUPERIOR PERFORMANCE  
IN A PACKABLE SHAPE

Worn by  
*Anton Krupicka*

Packs down to the size  
of your fist

- COMFORT FIT
- SUN PROTECTION
- 30g  
ULTRALIGHT
- BREATHABLE
- REFLECTIVE

Disponible en magasins de sport [www.buff.eu](http://www.buff.eu)