

Quelle idée! Pourquoi s'infliger un épisode de la série Vertiges lorsqu'on souffre d'acrophobie. Et pourtant... Rendez-vous est pris avec le pont de Niouc, suspendu à 190 m au-dessus du vide et long de 200 m dans le val d'Anniviers. Des centaines de personnes en quête de sensations fortes y viennent pour sauter à l'élastique. Certaines, non moins téméraires, se disent que traverser ce pont de l'araignée serait déjà un succès.

D'ailleurs, pour cette démarche, nous rencontrons Pascale Haegler. Accompagnatrice en montagne, elle propose des stages pour apprivoiser le vide. De prime abord, elle précise une chose, elle parle d'acrophobie et non de vertige. «Ce terme, trop vague, peut définir plusieurs états découlant d'un manque d'oxygène, d'une alcoolémie élevée, etc.»

«L'ambiance, sur la place aménagée aux abords du pont, se veut décontractée. Si les montagnes et la vallée ne l'entouraient pas, les visiteurs pourraient se croire dans un de ces bars de plage.»

L'appréhension du vide provient, la plupart du temps, d'une simple illusion du cerveau. «Il joue un sale tour. Les acrophobes vont se focaliser sur ce "vertige" et il n'y aura plus moyen d'avancer.»

L'équipe de Swiss Alpine Emotion propose, à travers des techniques simples et d'expériences en toute sécurité, de maîtriser cette tension pour retrouver «le plaisir de randonner en toute liberté, quel que soit le chemin.»

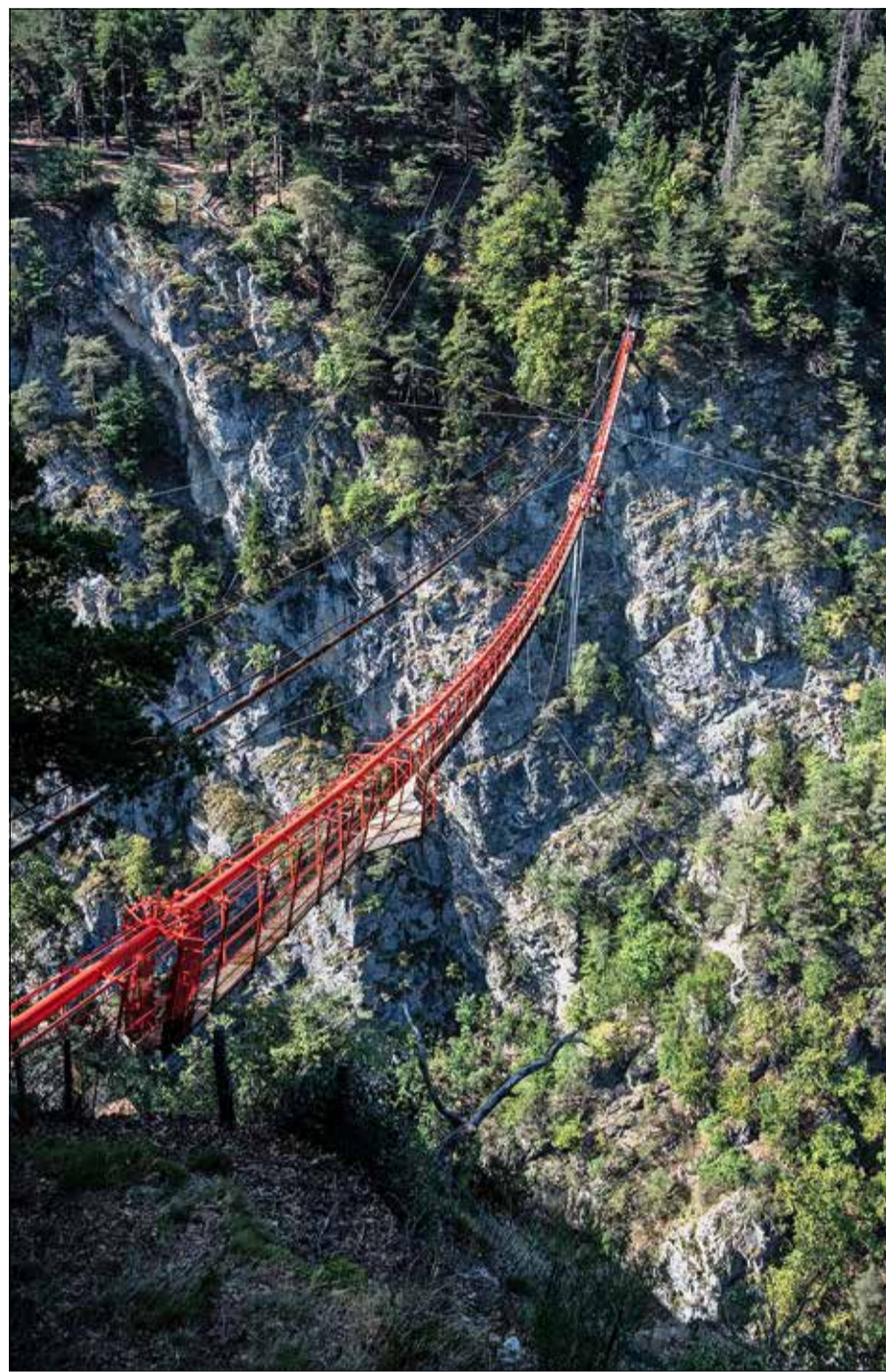
Habituer le cerveau
Genevoise de naissance et Anniar de adoption, Pascale Haegler a eu cette idée de stage d'appréhension du vide après un trail en compagnie de François Castell, accompagnateur en montagne et coach mental pour des sportifs professionnels. «Nous voulions éviter que des traileurs ou des amoureux de la nature ne puissent pas franchir des obstacles à cause de leur phobie.»

L'objectif est de mettre le cerveau en mode adaptatif et non en automatique. «Nous travaillons à replacer les gens dans les espaces 1 (sentir le sol sous ses pieds) et 2 (où regarder pour marcher) plutôt que dans les 3 (regarder le sentier vertigineux au loin) et 4 (projection sur l'obstacle invisible).»

Durant les trois jours du stage, les exercices pratiques et théoriques se multiplient. Les participants se lancent à l'assaut des bisces des Sarrassins, du Ricard ainsi que celui de Mayoux et du Baltschiedertal. Le pont de Niouc figure, bien entendu, au programme.

«Je n'aime pas les chiffres, mais, en moyenne, nous avons 50% des gens qui donnent le tour, 30% qui doivent encore travailler et 20% pour qui la phobie ne passe pas.»

Après la théorie, place à la pratique. Pour traverser le pont de l'araignée, Pascal Haengler se place devant et donne des conseils.



Perché à 190 m au-dessus du vide

Sixième épisode de notre série estivale, avec le **pont de Niouc**, un vertigineux pont suspendu de 200 m de long perché à 190 m de hauteur. Situé dans le val d'Anniviers, il offre une bonne dose d'adrénaline. Rencontre avec Pascale Haegler, accompagnatrice en montagne et Julien Torrent, président de l'association des Amis du pont de Niouc, propriétaire des lieux.



Le pont de Niouc, un des ponts suspendus les plus hauts d'Europe, est situé dans le val d'Anniviers. Il propose des sauts à l'élastique. PHOTOS ANTOINE VULLIOUD

«Le cerveau doit s'habituer. Si ça tourne, il faut continuer de fixer ce point. Ensuite, il faut marcher normalement et pas sur la pointe des pieds.»

Même si le vide est spectaculaire, l'architecture du pont offre une sécurité bienvenue sur les côtés. Jusqu'à ce que la zénitude baisse, lorsqu'il faut croiser des gens. La résidente de Saint-Jean conseille de ne pas se projeter. «Les acrophobes sont les champions de la projection. leur cerveau leur envoie des scénarios qui pourraient décrocher un oscar. Il est donc mieux de se concentrer sur soi.»

Arrivé au bout du pont, un soulagement et un sentiment de victoire. La mission est accomplie. Maintenant, le retour... Toutefois, il est à préciser que les jambes semblent lourdes, comme au terme d'un gros effort.

«L'ambiance, sur la place aménagée aux abords du pont, se veut décontractée. Cabane en bois, musique et joie de vivre. Si les montagnes et la vallée ne l'entouraient pas, les visiteurs pourraient se croire dans un de ces bars de plage.»

De nombreuses activités sont organisées au pont de Niouc. Depuis 1997, Bungy Niouc propose aux amateurs de sensations fortes des sauts à l'élastique, des sauts pendulaires en solo ou en tandem, des rope jumps, de l'highline et une tyrolienne. L'association des Amis du pont de Niouc a créé une via ferrata inaugurée le 19 juin 2021.

Sur la plate-forme du pont où les gens sautent, «Cat», responsable de Bungy Niouc, et son collègue affichent une bonne humeur contagieuse et mettent à l'aise tous les sauteurs. Voir ces personnes s'élancer les unes après les autres donnent presque envie de se lancer. Peut-être l'année prochaine...

Un pont centenaire

Les activités autour du pont de Niouc construit en 1922 se sont développées durant la dernière décennie. «En collaboration avec

«Les buts de l'association sont de maintenir et de restaurer le pont et de le faire connaître au plus grand nombre de personnes.»

JULIEN TORRENT

la commune d'Anniviers, nous sommes en train d'élaborer un projet de parking, qui permettra de bien développer la zone», nous apprend Julien Torrent, président de l'association des Amis du pont de Niouc, propriétaire des lieux. «Un projet de buvette est aussi à l'étude.»

A la fin des années 1970, le consortium du bisse de Briey a construit une nouvelle conduite au-dessus du pont. Car celui-ci nécessitait trop de frais. «Offusqué» par la destruction du pont, l'Hérensard Claude Forclaz propose un rachat pour 1 franc.

«Claude se fit dès lors du souci quant aux responsabilités liées à la possession de ce pont et préféra, avec des amis, constituer une association en 1988 et revendre le pont pour la somme de 2 francs.»

Depuis 2015, le nombre de membres augmente. «Nous sommes actuellement un peu plus de 200. Les buts de l'association sont de maintenir et de restaurer le pont et de le faire connaître au plus grand nombre de personnes.» ■

Plus d'infos: www.pontsuspendu.ch