

## Séverine Pont Combe, ski-alpinisme

# « Ma passion est restée intacte »

par Claude-Alain Zufferey

**A 35 ans, Séverine Pont Combe est l'une des figures emblématiques du ski-alpinisme suisse.** Elle a tout gagné, ou presque. «Au fil des compétitions, ma passion reste intacte. J'ai encore de beaux défis à relever», souligne l'athlète de Mollens. Ses succès à répétition ont-ils changé sa manière d'appréhender son sport? «On m'attend peut-être plus au contour, ce qui pourrait m'ajouter de la pression. Mais c'est plutôt l'inverse. J'essaie seulement de donner le meilleur de moi-même.»

La venue au monde de sa deuxième fille Mila, puis l'entrée à l'école de son aînée Lily a en revanche quelque peu changé la donne. «Tout est une question d'organisation. Heureusement que je suis très bien épaulée par mon mari Nicolas. Ma famille me permet de lâcher prise, de ne pas uniquement me focaliser sur les chronos, les résultats. Peu importe pour mes filles que je gagne. A l'arrivée d'une course, elles sont juste contentes de me retrouver.»

### Bio express

**Née le :** 28 juin 1979 à Meyrin, Genève

**Etat civil :** mariée à Nicolas, deux filles, Lily et Mila

**Discipline :** ski-alpinisme et trail

**Profession :** prof de sports

**Passions :** ski, VTT, courir en toute liberté, la nature, la lecture, voyager et surtout profiter de l'instant présent avec la famille.

### Palmarès en ski-alpinisme

- Victoire à la Patrouille des Glaciers 2006, 2008, 2012 et 2014
- 12 médailles lors de Championnats du Monde (dont deux titres) et d'Europe depuis 2006
- Cinq podiums à la Pierra Menta
- Victoires dans la plupart des courses renommées en Suisse: Muveran, Maya, Faverges, Gastlosen, Alpiniski, Valerette, Trophée de Balme, Super Tris Rotondo...

**At the age of 35, Séverine Pont Combe is one of the emblematic figures of Swiss ski mountaineering.** She has won everything, or nearly everything. "Throughout the competitions, my enthusiasm has remained intact. I still have wonderful challenges to take up", states the athlete from Mollens. Have her repeated successes changed her approach to her sport? "People's expectations are higher, which could put me under additional pressure. But it's more the opposite. I simply try to do my best."

The arrival into the world of her second daughter Mila, then her elder daughter Lily starting school have, on the other hand, brought about a few changes. "Everything is a question of organisation. Luckily, my husband Nicolas is really supportive. My family makes it possible for me to unwind, not to just focus on the timings and the results. It doesn't matter much to my daughters if I've won or not. On the finishing line of a race, they're just happy to see me again."





### Une saison chargée

Séverine Pont Combe, comme toute la planète ski-alpinisme, ne se trouve pas dans une saison de Patrouille des Glaciers. Cela ne signifie pourtant pas qu'elle reste inactive. L'hiver 2014-2015 est très chargé : les championnats du monde ont lieu à Verbier (5 au 12 février), la Pierra Menta, la Mezzalama, l'Adamello ou encore les Coupes de Suisse sont également au programme. « Je n'ai jamais gagné la Mezzalama. Cette grande course fait partie de mes objectifs », relève Séverine Pont Combe, qui aime s'aligner sur les trails l'été. « Un jour peut-être un Ultra Trail. Dans ce genre d'épreuves, le mental est tellement important. Je me suis rendu compte qu'il peut mener un athlète très loin. Personnellement, je souhaite quand même écouter mon corps. En tant que professeur de sport, c'est aussi mon outil de travail. Je ne peux pas le pousser au-delà du raisonnable ».

### Les coins de l'été de Séverine Pont

Ambassadrice de Crans-Montana, Séverine Pont Combe a choisi de s'installer à Mollens en 2009. Été comme hiver, la sportive s'entraîne et utilise les sentiers du Haut-Plateau. « Nous avons vraiment quelque chose à développer pour les randonneurs. Nos chemins sont fantastiques et les coins sauvages, facilement accessibles, sont nombreux. » Pour une sortie sportive, l'athlète conseille la montée au Schwarzhorn en direction des Faverges, par le plateau des Outannes. On peut également y arriver du côté du Petit-Bonvin. « Le bisse du Ro, puis la montée sur le col du Pochet ou sur la Plaine Morte par le lac Iton. Cette balade est exceptionnelle. En famille, une promenade sur le bisse du Tsittoret, un pique-nique à la Tièche ou la découverte du lac Miriougues pour observer les grenouilles et les truites. Et été comme hiver, la Cabane des Violettes est un endroit magique pour découvrir les marmottes. » •

### A busy season

Séverine Pont Combe, just like the whole of the ski-mountaineering planet, is not in a Patrouille des Glaciers season. This does not mean, however, that she remains inactive. The 2014-2015 winter is very busy: the world championships will be taking place in Verbier (5<sup>th</sup> to 12<sup>th</sup> February), the Pierra Menta, the Mezzalama, the Adamello and also the Swiss Cups are also on the agenda. "I've never won the Mezzalama. This great race is one of my objectives", points out Séverine Pont Combe, who is fond of lining up on the summer trails. "An ultra trail one day perhaps. In this kind of event, your mentality is so important. I've come to realise that it can take an athlete very far. Personally, I still try to listen to my body. As a sports teacher, it is also my work tool. I don't want to push it beyond what is reasonable".

### Séverine Pont Combe's summer spots

An ambassador for Crans-Montana, Séverine Pont Combe chose to settle in Mollens in 2009. Both in the summer and the winter, she trains and uses the Haut-Plateau paths. "We really have something that could be developed for hikers. Our paths are fantastic and there are numerous easily accessible wild spots." For a sporty outing, the athlete suggests going up to the Schwarzhorn in the Faverges

direction, by the Outannes plateau. You can also get there from the Petit-Bonvin side. "The Ro irrigation canal, then up onto the Col du Pochet or onto the Plaine Morte by Lake Iton. This is an exceptional walk. For the family, a walk along the Tsittoret irrigation canal, a picnic at the Tièche or a discovery of Lake Miriougues to see the frogs and the trout. And both in the summer and the winter, the Violettes Mountain Hut is a magical spot for discovering the marmots." •

### Express bio

**Born on :** 28<sup>th</sup> June 1979 in Meyrin, Geneva

**Marital status :** married to Nicolas, two daughters, Lily and Mila

**Sport :** ski-mountaineering and trail

**Profession :** sports teacher

**Passions :** skiing, cross-country biking, free running, nature, travelling and above all making the most of the present moment with her family.

### Ski-mountaineering results

- Patrouille des Glaciers victories in 2006, 2008, 2012 and 2014
- 12 medals during World Championships (of which two titles) and European Championships since 2006
- Five podiums at the Pierra Menta
- Victories in most of the well-known Swiss races: Muveran, Maya, Faverges, Gastlosen, Alpiniski, Valerette, Trophée de Balme, Super Tris Rotondo...