



Loubna Freih, championne du monde de sa catégorie à l'Ironman de Nice 2024

Loubna Freih, championne du monde d'Ironman

/ Cathy Premier

Découvrir le parcours de Loubna Freih peut bien inspirer... L'accomplissement d'exploits sportifs d'un certain niveau semble réalisable à tout âge.

Loubna vit dans le Val de Bagnes. Elle pratique course à pied, ski, vélo, escalade. En 2024 à 57 ans, elle est devenue championne du monde d'Ironman dans sa catégorie d'âge à Nice! Cette victoire l'a qualifiée pour participer, pour la troisième fois, à l'Ironman de Hawaï en 2025, dont elle a fini 9^e de sa catégorie!

Cette femme d'une grande détermination travaille dans le domaine des droits humains, est aussi préparatrice mentale pour des athlètes. Elle skie parfois sur les pistes de ski de Crans-Montana. Elle a notamment participé au Défi des Faverges en 2022, et l'hiver dernier à la Patrouille des Glaciers avec deux amies : la guide bagnarde de haute montagne Mélanie Corthey et Sophie Pelka, premières sur le podium dans leur catégorie d'âge, 3^e toutes catégories féminines confondues! « J'ai commencé le ski vers les 8 ans. L'envie de pratiquer un peu la course à pied est venue après la naissance de mes enfants. »

Loubna Freih's journey is truly inspiring... It shows that impressive sporting feats can be achieved at any age.

Loubna lives in Val de Bagnes and does running, skiing, cycling and rock climbing. In 2024, at the age of 57, she became the Ironman World Champion in her age group in Nice. This victory qualified her to compete in the Hawaii Ironman for the third time in 2025, where she finished ninth in her age group.

The indomitable Loubna works in human rights and is also a mental performance coach for athletes. She sometimes skis on the slopes of Crans-Montana, and took part in the Défi des Faverges in 2022. Last winter she competed in the Patrouille des Glaciers with two friends: high-mountain guide Mélanie Corthey (from Val de Bagnes) and Sophie Pelka. They came out on top in their age group and were placed third across all women's categories. 'I started skiing around the age of eight. The desire to take up running came after my children were born.'

Building self-confidence

She took up long-distance triathlon in early 2019. 'I used to compete in local ski mountaineering events that didn't have age categories, so I was



Alpine Quest. La traversée du Glacier du Stockji au-dessus de Zermatt, avril 2025. Mélanie Corthay, Loubna Freih, Sophie Pelka

Construire une confiance en soi

La pratique du triathlon longue distance a démarré début 2019. «Je faisais des courses locales de ski alpinisme dans lesquelles il n'y avait pas de catégories. Je me mesurais à des filles de 20 ans. J'ai alors entendu parler des championnats du monde de Hawaï, mais pour être qualifiée pour ces championnats il fallait gagner un Ironman. D'où l'envie de participer à l'Ironman de Nice. Le bémol était que j'étais mauvaise nageuse. J'ai pris conscience que j'aurais besoin de coachs. J'avais envie de construire une confiance en moi. »

Un accident d'escalade et une épreuve personnelle ont aussi contribué à ce que Loubna se tourne vers une pratique soutenue du sport d'endurance. «La nature et le sport m'ont aidée à récupérer mentalement et physiquement. Pour aller au bout d'un objectif sportif, il ne faut pas se faire mal au corps. Depuis 2019, je m'entraîne minimum 8 heures par semaine et parfois j'ai pu m'entraîner 20 h par semaine... Pour assurer une longévité dans la pratique d'un sport exigeant, il faut de la discipline mais aussi et surtout écouter son corps. Un ironman c'est long. Il peut y avoir des crampes, une nourriture et un rythme à devoir adapter. La tête peut aussi lâcher par moments. » Lorsque l'objectif est atteint, Loubna dit se sentir portée par un soutien précieux. «J'ai beaucoup d'amis qui me soutiennent, me transmettent les bons messages au bon moment. Quand je passe des lignes d'arrivée, ce soutien collectif est avec moi.»

Alpine Quest – une traversée des Alpes

Un autre exploit que Loubna a réalisé en 2025, avec ses mêmes amies, Mélanie et Sophie, a été la traversée des Alpes depuis Vienne jusqu'à Monaco! Près de 2'000 kilomètres de distance,

up against 20-year-olds. I then heard about the World Championships in Hawaii, but you had to win an Ironman event in order to qualify. That's what sparked my desire to compete in the Ironman in Nice. The only problem was that I was a poor swimmer. I realised I would need coaches: I wanted to build self-confidence.'

A climbing accident and a personal struggle she experienced were also factors in Loubna's adoption of a rigorous endurance sports regime. 'Nature and sport helped me to recover, both mentally and physically. If you want to achieve a sporting goal, you have to avoid harming your body. Since 2019, I've been training for at least 8 hours a week, and as much as 20 hours a week at times... To be able to practise a demanding sport for a long time takes discipline, but above all you need to listen to your body. An Ironman is a long haul. You may have to deal with cramps, and you have to adapt your nutrition and pace. Your mental resolve can also waver at times.' Once the goal has been achieved, Loubna says she feels buoyed by invaluable support. 'I have lots of friends who support me and send the right messages at the right time. Whenever I cross a finishing line, that collective support is with me.'

Alpine Quest: crossing the Alps

Another feat Loubna accomplished in 2025, again alongside her friends Mélanie and Sophie, was crossing the Alps from Vienna all the way to Monaco. A distance of nearly 2,000 kilometres with a cumulative elevation gain of 67,000 metres over a period of 60 days: an odyssey undertaken by bike, on skis and on foot. What was the motivation behind this project? 'It started out as a dare between friends to cross the Alps, provided we prepared thoroughly. We were also concerned about

avec un dénivelé positif cumulé de 67 000 mètres, sur une période de 60 jours. Une odyssée à vélo, à ski et à pied. Ce qui a motivé ce projet ? *«Au départ, un «cap» ou pas entre copines de traverser les Alpes, avec la condition de bien s'y préparer. Aussi, on se sentait concernées par les changements climatiques et leurs effets sur les Alpes. Cette réalité donnait envie de les traverser avant qu'il ne soit trop tard.»* Lors de cette expédition, les aventurières ont tenu à être rejointes par des femmes qu'elles admirent : la glaciologue Saskia Gindraux, l'hydrologue Judith Eeckman, la réalisatrice Aurélie Morrison-Gonin et une dizaine d'athlètes féminines d'exception telles que Séverine Pont Combe. De ces moments partagés a émergé ce que les femmes peuvent démontrer en montagne : *«Une certaine résilience, de l'autonomie, de l'entraide, le fait de prendre de bonnes décisions concertées.»* La réalisatrice a filmé cette traversée pour réaliser un documentaire aussi pour sensibiliser aux effets du réchauffement climatique. Ce film qui a été diffusé dans des écoles, dans plusieurs festivals en Europe, au Canada, a été primé à plusieurs reprises. *«Le deuxième jour de ski, en Autriche, on devait passer par 2 glaciers sur lesquels on n'a pas pu skier car ils étaient en glace, très raides, on a dû les désescalader en crampons et piolet. Il y a du coup la prise de conscience qu'un décompte a réellement commencé et un besoin de passer le bâton aux jeunes générations. A chaque présentation du film, beaucoup d'écoliers nous ont posé un tas de questions. Nombreux sont conscients de l'enjeu écologique. Une petite fille a dit qu'elle voulait que ses petits-enfants skient...»*

S'entourer d'experts

Que dire aux personnes qui auraient envie de réaliser des objectifs sportifs exigeants ?

climate change and its impact on the Alps, so we wanted to cross them before it was too late.' During the expedition, the adventurers invited women they admired to join them: glaciologist Saskia Gindraux, hydrologist Judith Eeckman, filmmaker Aurélie Morrison-Gonin and some ten exceptional female athletes, such as Séverine Pont Combe. Together, they showed what women are capable of in the mountains: 'Resilience, self-reliance, mutual support and the ability to make sensible joint decisions.' The filmmaker documented the crossing in order to raise awareness about the effects of global warming. The film was screened in schools and at various festivals across Europe and Canada, winning multiple awards. 'On the second day of skiing in Austria, we had to cross two glaciers we couldn't actually ski over because the surface was sheer, really steep ice. We had to down-climb them using crampons and ice axes. We realised that time is ticking away and the torch needs to be handed down to the next generation. Schoolkids asked us loads of questions at every screening. Many of them are aware of the environmental issues. One little girl said she wanted her grandchildren to be able to ski...'

Surrounding yourself with experts

What advice would you give to people who have an ambitious sporting goal?

'If there's a voice inside you saying, "Why don't you do that?" you should listen to it. That doesn't mean you have to do it right away, but we often have things inside us that we've tucked away in drawers. We have plants that have the potential to bloom. It's up to us to figure out how to nurture them. There may be something important deep down that's worth exploring in order to get to know ourselves better. Also, if a clear goal emerges, I think it's crucial to surround yourself with people who have the right expertise. There isn't just one way to do things,

Loubna Freih, cheffe d'expédition Alpine Quest, la traversée des Alpes de Vienne à Monaco - mars-avril 2025



«S'il y a une voix qui vous dit «pourquoi tu ne ferais pas ça?», il faut écouter cette voix. Ça ne veut pas dire qu'il faut le faire tout de suite, mais il peut y avoir beaucoup de choses qui vivent en nous et qu'on range parfois dans des tiroirs. Nous avons des plantes en nous qui peuvent fleurir. A nous de savoir comment les nourrir. Il y a peut-être quelque chose d'important en nous à aller chercher, pour mieux se connaître. Et, si un objectif devient clair, il me semble très important de s'entourer de personnes qui ont une certaine expertise. Il n'y a pas qu'une seule façon de faire mais il faut se prendre suffisamment au sérieux et quand on ose, oser... Et si on n'y arrive pas, ce n'est pas grave, il y aura autre chose.»



Arrivée à Saas-Almagel, avril 2025. De g. à d. Sophie Pelka, Mélanie Corthay, Séverine Pont Combe, Loubna Freih

but you have to take yourself seriously, and when you dare to do something, really go for it... And if it doesn't work out, that's okay; something else will come along.'

«C'était vraiment super de participer à ce projet de femmes dans une telle nature.»

Séverine Pont Combe, de Mollens, plusieurs fois championne du monde et d'Europe en ski-alpinisme, quadruple vainqueur de la Patrouille des Glaciers, est une des athlètes à avoir rejoint durant trois jours l'équipe Alpine Quest: «Ça a été une aventure magnifique avec trois super filles! C'était vraiment super de participer à ce projet de femmes dans une telle nature. Je remercie Alpine Quest d'avoir pensé à moi pour les accompagner dans ce projet si important à leurs yeux. Quand je vois les glaciers, avec les chaleurs qu'on vit par moments, je souhaite que les générations futures puissent profiter de les voir encore. Il nous faut protéger ces beautés naturelles»

Séverine Pont Combe, from Mollens, a world and European ski-mountaineeing champion several times over and four-time winner of the Patrouille des Glaciers, is one of the athletes who joined the Alpine Quest team for three days: 'It was a brilliant adventure with three amazing women! It was great to take part in this women-led project amid such natural beauty. I'd like to thank Alpine Quest for inviting me to join them on a project that means so much to them. When I look at the glaciers – especially given the heatwaves we're experiencing at times – I hope they'll still be there for future generations to admire. We've got to protect these natural wonders.'



Conférence sur l'odyssée *Alpine Quest*, le dimanche 2 août au cinécran à Crans-Montana, dans le cadre du programme de **Swiss Made Culture**.

Le documentaire *Alpine Quest* sera projeté le 1^{er} août prochain au Festival international du film alpin des Diablerets.

Projet de **Alpine Quest 2 – expédition août 2026 – Les Alpes après les glaciers?**

Départ avec des scientifiques le 20 août 2026, des Alpes françaises aux Alpes slovènes pour documenter la transformation des Alpes.

Lecture on the *Alpine Quest*: Sunday 2 August at the Cinécran in Crans-Montana, as part of the **Swiss Made Culture** programme

The documentary *Alpine Quest* will be screened on 1 August at the Les Diablerets International Mountain Film Festival

Alpine Quest 2, starting in August 2026 – The Alps after the glaciers?

An expedition from the French Alps to the Slovenian Alps, starting on 20 August 2026, in which scientists will document the changing face of the Alps