

AVENTURE

Nicolas Felger : après les pieds dans l'eau, la tête près des étoiles

Mulhousien d'origine, Nicolas Felger a participé à Koh-Lanta en 2006. En 2018, devenu coach professionnel, il traverse le détroit de Gibraltar à la nage. Cet hiver, avec un ami et un guide, il a escaladé les sept plus hauts sommets du Haut-Atlas marocain en trois jours et deux nuits. Mais pourquoi tant d'efforts ?

Et un défi relevé de plus ! Après la traversée du détroit de Gibraltar à la nage en 2018 (entre 15 et 17 km, en 3 h 58), l'ascension du Mont-Blanc en 2019, la traversée à la nage de 15 km entre Évian et Lausanne, en 2021 (4 h 30), Nicolas Felger continue de repousser ses limites, de poursuivre sa quête, non pas de records ni de victoires, mais de défis qui le font « sortir de sa zone de confort », une des notions fondamentales qu'il développe dans son activité de coaching et d'organisation de séminaires.

L'enchaînement des sommets du Toubkal (4165 m), Toubkal ouest (4030 m), Afella (4044 m), Afella sud (4025 m), Akioud (4030 m), Timesguida (4089 m) et

Ras-ouanoukrim (4083 m) n'avait, à sa connaissance, jamais été réalisée et surtout pas en plein mois de décembre, quand les conditions sont hivernales.

« En général, juste le mont Toubkal, qui est le plus haut sommet de l'Afrique du Nord, les gens le font en trois jours et deux nuits. Cet enchaînement hivernal est à notre connaissance une première. Les guides locaux n'en avaient jamais entendu parler. En même temps, on n'est pas dans la vallée de Chamonix, où tout est inscrit et répertorié... », explique le Mulhousien, qui, pour cet exploit, était accompagné d'un guide local et du Marseillais Yann Djerahian.

Tout avait été programmé, planifié, calculé et, forcément, tout ne s'est pas passé comme dans un rêve, loin de là (lire ci-dessous en encadré).

« Aller au-delà de ses peurs »

Justement, pourquoi s'engager un tel traitement, quand le reste de l'année au Maroc – pays où il rési-



Nicolas Felger (à droite), l'aventurier, au-dessus du sommet du Timesguida (4089 m), au Maroc, en compagnie de son guide Omar. DR

de en partie - offre des bien meilleures conditions pour grimper ? « Comme conférencier et coach, ce sont des défis qui me permettent d'asseoir ma crédibilité sur ce que j'enseigne. Je dis ce que je fais et je fais ce que je dis. Pour aider les personnes à sortir de leur zone de confort, il faut le montrer, être capable soi-même de se dépasser, aller au-delà de ses peurs, de ses douleurs. Cette crédibilité, c'est quasiment 50 % de mon job », explique l'Alsacien, qui joua dix ans avec les hockeyeurs de Mulhouse et failli devenir profes-

sionnel, avant de bifurquer en Staps (sciences et techniques des activités physiques et sportives), dans la filière Management du sport international, puis de créer NF coaching, en 2015.

Gérer le froid pour « mieux vivre ensemble »

Au moment de notre entretien, Nicolas Felger parlait en Andorre pour encadrer un stage « Wim Hof » sur les techniques de gestion du froid, pas simplement pour « claquer des

dents » entre collègues de travail, mais aussi pour faire ressortir ce qu'il y a de mieux dans l'humain. Pour ensuite permettre à ses clients de « mieux vivre ensemble », bien au chaud dans un bureau.

On y croit ou pas, mais la liste des grandes entreprises qui lui font confiance est impressionnante. Entre le Maroc, la France « et un peu au Québec, au Canada », Nicolas Felger ne va évidemment pas s'arrêter en si bon chemin (lire ci-dessous). La Terre est vaste et il n'a qu'une vie pour la découvrir. « D'après mes

parents, je fais du sport depuis que je marche. Et comme on peut en faire sans problème jusqu'à 70-80 ans, j'ai encore trente belles années devant moi ! »

Textes : Laurent GENTILHOMME

SURFER Sur le site <http://nicolasfelger.com>

« Je dis ce que je fais et je fais ce que je dis. »

Nicolas Felger



Nicolas Felger, le conférencier, mélange développement personnel et motivation d'équipes. DR

À la nage vers l'Asie, en altitude à vélo



Le coach d'origine mulhousienne, Nicolas Felger, a traversé le détroit de Gibraltar à la nage. Il envisage maintenant de relier l'Europe à l'Asie, toujours en nageant. DR

« Mon prochain défi, en 2023, sera de relier l'Europe à l'Asie à la nage, entre Rhodes en Grèce et Marmaris en Turquie. C'est une traversée de 20 kilomètres, que j'espère réaliser en moins de cinq heures. Je vais donc bientôt recommencer à m'entraîner en natation, en nageant entre 25 et 30 kilomètres par semaine. »

Nicolas Felger est également tourné vers 2024 et un défi multisports. « J'espère pouvoir m'aligner à la Boliviana, le challenge sportif le plus haut du monde » (il se déroule en Bolivie entre 3660 et 4500 m, par équipe, à vélo et en course à pied). « Et puis j'ai toujours dans le coin de ma tête de faire un jour le Marathon des sables » (250 km en sept jours dans le désert marocain, en autonomie).

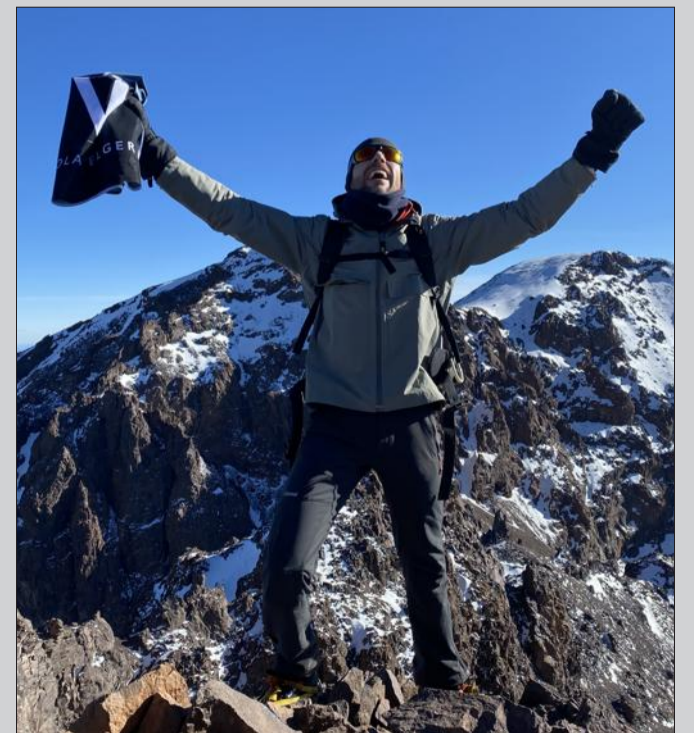
Le bonhomme a toute la vie devant lui, à 43 ans, lui qui explique régulièrement à son public que les limites physiques ou mentales ne sont « que celles que l'on se fixe soi-même ».

Dans le vent du Haut-Atlas

L'enchaînement des cinq sommets du Haut-Atlas en hiver a été – comme prévu – compliqué, à cause de l'altitude et du froid. « Le premier jour, j'ai eu un mal aigu des montagnes. Mon acclimatation à l'altitude a été trop violente et j'ai eu un problème de vertiges. J'ai cru que tout allait s'arrêter rapidement, après le passage à 3500 mètres. » D'autant que, pour le jour 1, le duo, accompagné d'un guide local, s'attaque au Toubkal et ses plus de 4100 mètres de hauteur, avant le Toubkal ouest. Les trois montagnards dorment dans des refuges rustiques où la température ne dépasse pas le zéro degré. Pour tenir le pari, il faut partir à l'aube et terminer les journées à la frontale.

« Le deuxième jour [avec les monts Afella, Afella sud, Akioud], techniquement, c'était vraiment chaud, avec beaucoup de glace. Là encore, tu sais que si tu as un pépin, ça va être compliqué. On n'est pas en France avec un hélicoptère prêt à décoller pour te récupérer. »

Enfin le troisième et dernier jour, quand le trio voit le bout du péri-



Nicolas Felger a connu un début d'ascension compliqué avec un mal des montagnes, à cause de l'altitude. DR

ple, c'est le vent qui vient tester leurs limites sur le Timesguida et le Ras-ouanoukrim. « Il faisait moins 10, moins 15, mais, avec le

vent, la température ressentie était de moins 25. Bon, en même temps, c'étaient les conditions hivernales qui m'intéressaient... »