

# Événements

Atelier HEC au Féminin du 6 décembre 2016  
avec Stéphanie Gicquel (H.06)

Atteindre mes objectifs :  
Atelier sur le dépassement de soi avec une sportive de l'extrême

2.045 km, 74 jours, -50°C. De novembre 2014 à fin janvier 2015, Stéphanie Gicquel (H.06) a traversé l'Antarctique à ski via le pôle Sud, parcourant 2.045 kilomètres en 73 jours, 15 heures et 35 minutes par des températures qui sont descendues parfois en deçà de -50°C. Cette expédition figure sur le Guinness World Records comme étant la plus longue expédition à ski sans voile de traction réalisée par une femme en Antarctique. Avocate en M&A pendant 7 ans, rien ne prédisposait Stéphanie à un tel exploit... ou presque. D'une nature curieuse, déterminée et passionnée Stéphanie a osé aller jusqu'au bout de l'objectif qu'elle s'était fixée et nous en a livré les clés lors de l'atelier HEC au féminin sur le dépassement de soi. Que l'on soit sportive de l'extrême, salariée, auto-entrepreneuse ou individu en quête de soi, son récit inspiré a été inspirant pour nous permettre d'aller jusqu'au bout de nos objectifs, et les atteindre.



Le récit est sobre et factuel, modeste et sans emphase, mais la force qui s'en dégage se communique à l'auditoire. En quelques mots, Stéphanie esquisse les difficultés qu'elle a rencontrées pour pouvoir mettre à exécution son projet. Pour traverser l'Antarctique, elle a d'abord dû convaincre des partenaires de financer une expédition onéreuse, dangereuse et sans gage de réussite. Il a ensuite fallu convaincre les autorités de traverser un continent sous droit international et convaincre les bases aériennes de la déposer et récupérer sur un continent de glace, alors même que son projet de traversée sans voile de traction, dans un délai contraint par l'échéance semblait irréaliste. Mais Stéphanie a bravé ces obstacles, patiemment (il lui faudra 3 ans pour monter son projet), et nous dit comment.

L'envie tout d'abord. L'envie de changement, de vivre sa passion, de découvrir l'intérieur d'un continent que les livres ne suffisaient plus à dépeindre, a été le ressort premier qui a incité Stéphanie à se fixer cet objectif élevé. Mais se fixer des objectifs élevés, met la personne en porte-à-faux avec les autres, ceux qui essaieront de la faire douter, de la dissuader ou de s'en moquer. D'où l'importance d'avoir confiance en soi, pour passer outre ces commentaires jaloux, sceptiques ou peureux. Stéphanie a également dû trouver un équilibre, de vie, d'intérêts, essentiel pour pouvoir prendre de la distance par rapport à l'objectif, et relativiser. Pour poursuivre son objectif, elle a également dû se débarrasser de la peur de l'échec. Le risque de décès était réel, mais le reste (la responsabilité par rapport aux partenaires et associations qui avaient soutenu le projet, le remboursement du prêt,...) Stéphanie l'a relativisé et s'est préparée à en gérer les conséquences. La réussite résidait déjà dans l'expérience. Stéphanie, qui est sortie de la norme, a dû aussi apprendre à déplaire. Elle a dû accepter la difficulté, sans laquelle personne ne réussit, et gérer la solitude qui l'accompagne. Enfin, elle s'est nourrie et enrichie de toutes les personnes qu'elle a rencontrées et dont elle s'est inspirée.

L'envie, la confiance en soi, le maintien d'un équilibre personnel, l'acceptation de l'échec, de la difficulté, de déplaire, et les rencontres inspirantes, permettent de ne pas renoncer à son objectif. Mais une fois l'objectif élevé fixé, comment l'atteindre?

Une fois l'objectif élevé fixé, Stéphanie s'est donnée des objectifs intermédiaires atteignables. Pour rassembler les fonds nécessaires à l'expédition par exemple, elle a d'abord convaincu les entreprises du sport, avant de solliciter des entreprises étrangères à ce domaine, puis de demander des bourses et enfin de contracter un prêt. Elle a également appris à maîtriser l'environnement et ses codes. Elle a beaucoup lu, analysé des exemples passés d'expéditions et rencontré des explorateurs. Elle a également testé le matériel, en chambre frigorifique ou en Arctique. Elle s'est préparée physiquement grâce à la pratique de l'ultra-trail. Elle a dû aussi apprendre à gérer les obstacles et ses émotions : elle a visualisé à l'avance tout ce qui pouvait lui arriver, y compris le fait d'être confronté à une situation qu'elle n'aurait pas anticipée. L'imprévu devait nécessairement se produire. De fait, sa préparation physique a été perturbée par une fracture de l'épaule neuf mois avant le début de l'expédition. Elle a attrapé une fièvre au Chili juste avant son départ. Mais elle avait longuement préparé l'expédition. Ce qui lui a donné la force de continuer. Et pendant l'expédition, c'est la toile de la tente qui s'est déchirée. Elle a eu une rage de dents pendant plus d'un mois et a perdu beaucoup de poids faute de ne pas avoir reçu la quantité de



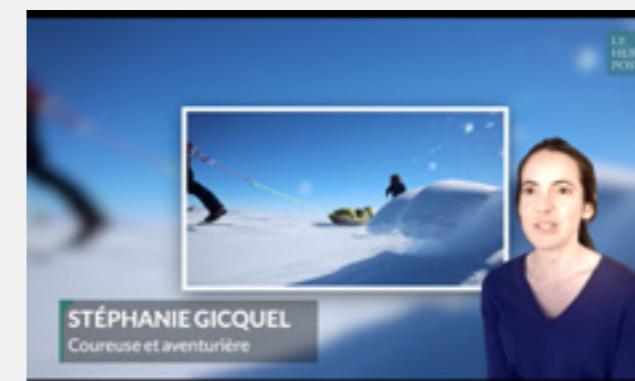
Crédit photos : Jérémie Gicquel

rations alimentaires quotidiennes suffisante. Mais elle a continué. Elle s'y était préparée. Et elle a puisé une nouvelle force dans les obstacles. Jusqu'à atteindre son objectif le 27 janvier 2015 même si elle ne pesait alors plus que 39 kg.

Se fixer des objectifs intermédiaires, connaître son environnement, anticiper et se préparer à gérer l'imprévisible, voilà quelques unes des clés qui permettent d'atteindre l'Antarctique. Que l'on soit sportive de l'extrême, salariée, auto-entrepreneuse ou individu en quête de soi, nous avons toutes notre Antarctique à conquérir.



Présentation en 3 min (cliquez sur la photo)



Tedx talk en 15 min (cliquez sur la photo)



Et bientôt à lire sur le site HEC Alumni et nos réseaux sociaux, un autre « parcours hors cadre » :

Conférence organisée par le Cercle aérien HEC Roland Garros et HEC au Féminin le 23 février 2017 :  
Les secrets d'une femme Commandant de l'Armée de l'Air

Pilote de chasse, puis Navigateur Commandant de bord sur AWACS, la Commandant Emilie C., 34 ans, est venue présenter son cursus depuis l'Ecole de l'Air jusqu'à sa formation de pilote sur Mirage 2000 Nucléaire, ainsi que les missions de l'AWACS.

Elle a également fait découvrir ses différents types de management et ses spécificités mis en oeuvre au sein de son unité sur la base aérienne 702 d'Avord ainsi qu'à bord de l'AWACS.

Une conférence passionnante dont vous aurez le compte-rendu sous peu !