

Regards

JOURNAL REGIONAL INDEPENDANT

SIERRE • ANNIVIERS • NOBLE ET LOUABLE CONTRÉE



N° 74 – Mai 2011

Diffusion:	Tous ménages
Journaliste:	Stéphane Beysard – Natel 079 628 17 05
Annonces:	Simon Praz – Natel 079 543 28 01
Reception des textes et annonces:	Regards – Chemin St-Hubert 50 – 1950 Sion Tél. 027 322 57 10 – Fax 027 322 95 18 E-mail: ivb@netplus.ch
Impression:	Imprimerie VB - Ch. St-Hubert 50 - 1950 Sion

Yvette La Marra... ou la petite fée de Sierre-Zinal

Accompagnatrice de moyenne montagne, karatéka, masseuse, acupunctrice, monitrice de fitness... Ce ne sont là que quelques facettes d'Yvette La Marra. Un portrait étonnant d'une femme qui consacre sa vie au bien-être et à aider les autres, ce qui lui a valu le surnom de « petite fée ». Prochain défi : le 14 août prochain lors de la mythique course Sierre-Zinal.

Décrivez-nous votre parcours de vie ?

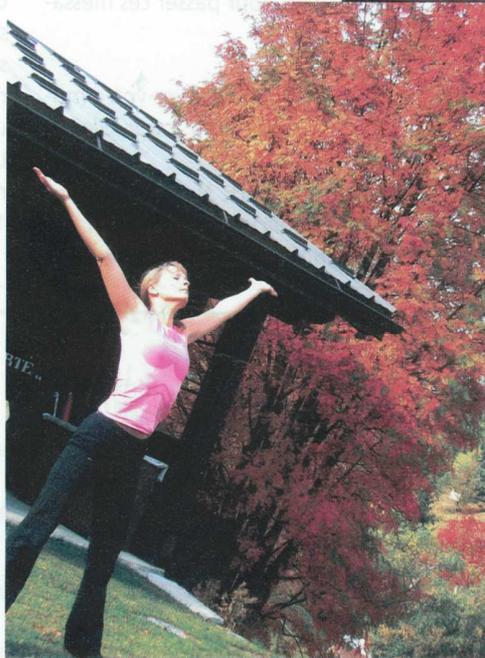
J'ai vu le jour le 26 avril 1967 à Evolène, origine de maman, et suis la seconde d'une fratrie de 4 filles. Nous avons souvent déménagé d'Evolène en Italie, pays d'origine de papa, puis Réchy, Noës et enfin Sierre avant de quitter les tumultes familiaux.

Mariée, puis divorcée très jeune, je me suis consacrée à ma famille. Seule à m'occuper de l'éducation de mes 3 enfants, et alors sans formation, j'entreprends quelques jobs qui m'ont permis de gagner quelques sous et d'organiser mes journées pour être présente à la maison.

Peu avant mes 30 ans, j'ai rencontré une femme formidable, Mme Marie-Jo Nanchen, qui m'a soutenue et guidée vers la formation d'accompagnatrice en moyenne montagne. Après avoir obtenu mon diplôme, les bancs d'école m'ont tendu les bras vers d'interminables et passionnantes formations (diplôme d'acupunctrice, certificat de monitrice de fitness, brevet Sport et Adultes, ... et l'aventure continue aujourd'hui encore).

dans vos multiples activités, et pourquoi ?

Déjà, ça me plaît qu'elles soient multiples. J'aime la diversité, cela me permet de percevoir les choses sous plusieurs aspects; d'avoir un esprit plus ouvert, de pouvoir nuancer et adapter un conseil ou un soin de manière plus pertinente. Toute personne est



unique et je me réjouis de chaque rencontre. Il est très important d'écouter ce que chacun a à dire car les causes profondes de nos maux sont très souvent dévoilées durant le dialogue. De plus, la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) tient compte des 5 éléments (bois – feu – terre – métal – eau) qui sont présents dans l'Univers et nous confirme bien que nous sommes nous-mêmes un microcosme – l'homme en tant que petit monde en soi - parsemé de petits écosystèmes interreliés.

Qu'est-ce qui vous a amenée à devenir accompagnatrice en moyenne montagne ?

La découverte, durant mon enfance, d'une nature généreuse, harmonieuse et infiniment variée



dans ses couleurs, ses parfums, ses structures, ses nuances mais également imposante et imprévisible m'a permis de prendre conscience que l'être humain et la nature sont unis l'un à l'autre.

L'aspect accompagnatrice en moyenne montagne devait donc forcément croiser mon chemin. Tout me plaisait dans cette formation. Le lieu, la veille école de St-Jean, où nous suivions de nombreux cours et où nous mangions et dormions. Les intervenants qui nous partageaient leurs pas-

sions. Mes camarades pour lesquels j'ai une pensée amicale. Et Madeleine Wiget qui chapotait parfaitement sa petite entreprise. Être en montagne me permet de me ressourcer et d'observer l'interaction des éléments. Mais encore le plaisir de rencontrer de nouvelles personnes, de partager ensemble des moments simples. Prendre le temps de voir et de s'imprégner d'authentiques valeurs.

Et vous pratiquez aussi du sport de combat : qu'est-ce qui vous a fait débiter dans ce domaine ?

Les résultats d'un test d'aptitudes et d'intérêts passé à Lausanne ont révélé un manque d'affirmation. Le conseiller m'a alors suggéré de pratiquer un sport de combat. L'idée m'a tout de suite plu et hop

! Me voilà inscrite au KCV (Karaté Club Valais) où j'ai suivi des cours de karaté pendant 7 ans, ainsi que quelques entraînements de Kick-Boxing. J'aime beaucoup les sports de combats, c'est pourquoi j'ai recommencé le Kick-Boxing l'année passée mais une blessure à la cheville m'a contrainte à arrêter pour l'instant.

Quel est selon vous le point commun à toutes vos activités ?

Être à l'écoute de soi-même dans la conscience du ressenti.

Comment vous préparez-vous à Sierre-Zinal ?

Je m'entraîne 2 à 3 fois par semaine depuis la mi-avril sur un terrain varié. Je m'aventure déjà sur le parcours et suis allée deux fois jusqu'à Ponchette (purée, ça grimpe !!!). J'ai l'intention de faire tout le trajet avant la course du 14 août. L'alimentation, l'acupuncture, l'équilibre entre effort et repos, l'hydratation, la constance de l'entraînement sur le terrain, le renforcement musculaire et articulaire ainsi que l'assouplissement font aussi partie de mon entraînement. Tout cela est régi par le mental qui est le déclencheur de ma motivation; je suis à l'écoute de mon corps qui m'informe de mes limites.

Quel est votre objectif pour Sierre-Zinal ?

Participer à la course afin de vivre les sensations d'une telle épreuve

Qu'est-ce qui vous plaît le plus

et ainsi parfaire mes connaissances dans le cadre de la préparation sportive.

Quels sont vos atouts pour bien réussir cette course ?

Me servir de mes connaissances pour rendre l'expérience agréable en respectant mes limites et « pas de stress chrono ».

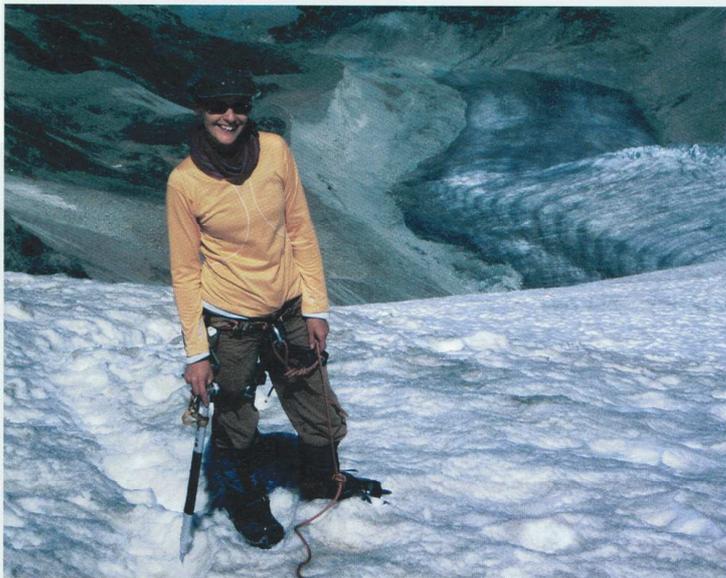
Et vos défauts ?

Je suis plus une randonneuse qu'une coureuse. Je m'en rends

travailler, ni pas assez. Pas trop penser, ni pas assez. Pas trop dépenser, ni pas assez, ...mais aussi, avoir une certaine constance et s'écouter, être proche de la nature et bouger, manger sainement. Aimer, sourire et surtout se débarrasser des pensées négatives.

Des projets dans ce domaine ?

Il y a effectivement un projet qui trotte dans ma tête depuis plusieurs années. C'est un projet que



bien compte en m'entraînant mais à force de persévérer les progrès se font sentir et c'est motivant.

Vos expériences vous sont-elles utiles pour Sierre-Zinal ?

Oui, j'ai beaucoup progressé dans le « lâcher-prise » en faisant de mon mieux dans l'instant présent. Je me lance des défis et me donne les moyens de les réaliser en étant positive.

Quel temps visez-vous ?

Ouf ! Je ne sais trop pour l'instant. Je dirai 05h30-06h00 mais le moment venu tout peut changer...

On vous sent très attirée par le bien-être, les liens entre le mental et le corps ?

Mon opinion du bien-être est l'équilibre, entre plusieurs besoins indispensables ou non, qui nous permet de rester stables. Mes conseils « pas trop, ni pas assez ! » Pas trop manger, ni pas assez. Pas trop dormir, ni pas assez. Pas trop

nous avons en commun avec ma sœur Priska : animer ensemble un « gîte » en moyenne montagne où nous proposerons, en plus des prestations actuelles, une cuisine saine, des activités diverses et la possibilité de se reposer dans un endroit « idyllique ».

Un souvenir de vie marquant ?

La naissance de mes enfants bien entendu. Autrement, j'ai plein de souvenirs marquants mais je dirai aussi le pas vers mon activité indépendante.

Avez-vous mis à disposition du public vos expériences dans le domaine du bien-être ?

Oui, depuis 2 ans, je gère mon Centre de Bien-Être où je pratique l'acupuncture (moxa, guasha, ventouses, ...), les massages, les cours de gym adaptés à tous (renforcement musculaires, équilibre, souplesse, ...), les conseils en diététique, la préparation sportive. Egalement accompagnatrice en montagne, j'organise des

Yvette La Marra... en privé

Votre âge ? 44 ans

Domicile ? Sierre

Votre signe astrologique ? Taureau

Votre lieu préféré en Anniviers ? Plusieurs

lieux me viennent à l'esprit mais pour en citer un, la région du lac Arpitettaz

Un groupe de musique valaisan ou sierrois ?

Water Lily

Un juron couramment utilisé ? J'évite les jurons mais certains comme « merde » ou « putain ça fait chier » m'échappent parfois !

Situation familiale ? Divorcée, maman de Jonathan, Séverine et Amélie

Ce qui vous énerve le plus ? L'hypocrisie et la méchanceté

Ce qui vous enchante ? Être en bonne santé

Une personne que vous aimeriez rencontrer ? André Georges car il m'évoque la force tranquille

Un modèle, une devise ? « Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux » et bien entendu « Soyez Acteur de votre santé ! »



randonnées. Une occupation passionnante et très variée.

Chaque être est différent ! J'amène donc ma personnalité, mes connaissances, mon ressenti, ma sensibilité, mon énergie, mon écoute. Les personnes qui viennent à mon cabinet sont souvent surprises par mon oreille attentive, le temps que je leur consacre lors du diagnostic personnalisé et détaillé. Le choix de mes activités est très apprécié. On m'appelle souvent « petite fée ».

encombré d'images et d'informations, de trop de pensées. Notre corps est encombré de mal bouffe, de toxines. Notre environnement est encombré de déchets. Bref, la surconsommation déglisse les cycles naturels et d'autre part, certaines personnes manquent de tout. Voilà encore un exemple de l'importance de l'équilibre.

www.e-qi-libre.ch

Quels sont les problèmes les plus courants que rencontrent les gens ?

Un système digestif défaillant dû au stress et à la mauvaise gestion de l'alimentation. Des douleurs, de la fatigue physique et nerveuse, sinusite, allergies, stérilité, insomnies, ...

Quelle discipline selon vous permet de se rapprocher le plus de l'équilibre justement ?

Si je pense à une discipline sportive, je dirai « la marche » ; elle est naturelle et donc bien adaptée à notre physiologie. Si cela concerne les soins ma pensée irait vers une alliance entre la médecine conventionnelle et les médecines naturelles.

Le monde est-il malade selon vous ?

Je dirai plutôt que le monde est « encombré » ! Notre esprit est