

UNE SEMAINE DE STAGE TERRAIN MONTAGNE

Le Carnet d'une Caf Girl qui a passé 7 jours dans les hauteurs des Hautes-Alpes

Avec Jean-Pierre Courvoisier, Denis Crabières, Sarah, Sébastien et l'équipe des CAF Girls au complet.



Dimanche 12 juillet : Montée au refuge du Pelvoux

Le rdv est donné à 9h au parking du chalet FFCAM de l'Eychauda au Sarret.

Les CAF Girls se retrouvent et font connaissance avec Sarah et Sébastien, nos 2 aspirants au brevet d'initiateur aux côtés de Jean-Pierre et Denis.

Nous poursuivons en vérifiant notre matériel et le contenu de nos sacs, puis nous prenons nos véhicules en direction du camping d'Ailefroide.

L'ascension démarre par un sentier bucolique situé à l'arrière du camping. Un sac de 15kg sur le dos je me dis que le début de la randonnée est fort sympathique.

En réalité c'est une ascension de 1300m D+ qui nous attends et que nous réaliserons en 3h35.

Les derniers kilomètres se font sentir, le sentier se raidit avec beaucoup de caillasses et des marches toujours plus hautes. C'est péniblement que j'arrive au refuge, une mise en jambe qui dérouille mais très séduisante par son magnifique paysage très minéral.



16h, arrivée au refuge du Pelvoux. Nous prenons une pause de 30 minutes pour nous délester et nous désaltérer. Nous faisons ensuite un rappel des manipulations sur rocher.

Denis et Jean-Pierre nous font réviser les techniques d'assurage en mouvement et des différents types d'encordement. On aborde aussi la prise en compte de l'aspect humain et mimétique lorsqu'on est amené à encadrer une sortie.

Le repas au refuge est servi à 18h30 et à 20h30 nous sommes tous couchés, sans grande difficulté à nous endormir.



Au programme de la journée du lendemain : un réveil à 3h40, le rdv pour le petit déjeuner est donné à 4h avec pour objectif l'Aiguille du Pelvoux.

Lundi 13 juillet : l'Aiguille du Pelvoux PD+ III

4h45, départ du refuge en prenant le sentier qui est situé juste à l'arrière du bâtiment.

Au bout d'une heure, nous arrivons au premier névé, il y a un emplacement bien démarqué pour bivouaquer. Nous nous équipons des crampons, piolet, baudrier et casque.



La vigilance est de rigueur car nous traverserons un couloir d'éboulis, les pierres risquant de chuter à tout instant. Ce passage délicat traversé, nous évoluons sur le glacier de Sialouze, puis remontons une pente de neige pour arriver au col du Pelvoux vers 8h30.



De là, s'offre devant nous une belle arête sur rocher. Les crampons retirés, les piolets déposés, nous démarrons l'assurage en mouvement, en équilibre sur cette arête qui a un versant très gazeux.

Arrivés aux pieds de la voie d'escalade, les binômes se forment et Anaïs sera ma partenaire. Elle démarre la partie d'escalade en « grosse » (chaussures d'alpinisme) cotée 3c qu'il faudra sécuriser à l'aide de friends, sangles et coinces.

Arrivée au sommet, le bonheur m'envahit. Nous sommes tous heureux d'admirer ce magnifique panorama qui s'offre à nous. Nous avons une vue à 360 degrés sur le panthéon des sommets.



Débute ensuite la désescalade, on switch les leaders, les premiers deviennent seconds et je prends la tête à mon tour sur le rocher, la neige fondue et la moraine.

La descente jusqu'au refuge fut longue. Un plat de pâtes des plus réconfortant nous attendait avant d'entamer la longue et fastidieuse descente jusqu'au parking d'Ailefroide.

Nous assistons en prime à un sauvetage d'une personne blessée à la cheville lors d'une ascension, c'est l'occasion d'assister au balai de l'hélicoptère qui fend l'air le nez baissé pour intervenir le plus rapidement possible. C'est également dans ce moment-là que la reconnaissance de ces métiers a risque tel que le PGHM nous rappelle que nous sommes tout petit !

Durant la journée nous avons gravité 1000m D+ et 2300m D- pour un total de 3300m de dénivelé sur la journée.

Nous partons ensuite en direction du gîte des Vigneaux où nous passerons la nuit en demi-pension.

Mardi 14 juillet : C'est la fête nationale dans le pays et pour nos pieds !

Réveil à 7h30, petit-déjeuner à 8h pour ensuite se rediriger vers le parking de la FFCAM à l'Eychauda pour refaire un check des sacs. De toute évidence nous étions partis trop chargés, nous apprenons alors à optimiser le contenu des sacs.

Nous devons préparer nos affaires pour les 5 prochains jours qui seront intégralement en itinérance. Nous vidons toutes nos sacs pour réfléchir à ne prendre QUE l'essentiel. On pèse, sous-pèse, retire les pochettes inutiles, les surplus dans les troussees de toilettes, certains vêtements et sous-vêtements. La leçon est qu'en alpinisme, le sac ne doit jamais être plus grand qu'un 45L.

Nous nous retrouvons tous avec un poids de sacs avoisinant peu ou prou les 15kg.

Nous nous garons ensuite au parking du refuge du Pré de Madame Carle pour entamer l'ascension en direction du refuge du Glacier Blanc.

700m D+ en 2h.



Nous arrivons au refuge à 13h30 où un déjeuner à base d'omelette nous attend.

Nous poursuivons avec un atelier rocher, pose de friends et câblés animés par nos aspirants initiateurs : Sarah et Sébastien.

Pose de relais triangulés avec des friends, désescalade et assurage en mouvement sont nos activités de l'après-midi.

Nous évoluons dans un paysage minéral entouré par des séracs et des glaciers, qui bien que diminués par le réchauffement climatique, gardent leur majesté.



Retour à 18h au refuge, où nous croisons la route d'une belle grosse marmotte.

Nous préparons notre sac et étudions le topo de la course du lendemain. Nous rejoindrons le refuge des Ecrins en passant par le pic d'Arsine.

Le réveil est prévu à 3h40.

Mercredi 15 juillet : le Pic d'Arsine et le refuge des écrins.

Départ 4h45 en direction du Pic du Glacier d'Arsine. Un premier sentier caillouteux nous guide vers le glacier blanc sur lequel nous nous équipons de piolet et crampons.

Nous évoluons corde tendue avec Denis placé au milieu de notre cordée, nous traversons des crevasses énormes et passons sur des ponts de neige bien solides.



Arrivées au contrefort de l'épaule du Glacier Blanc, nous remontons sur les cailloux avec nos crampons pour atteindre lentement l'arête. A mi-chemin nous déposons le surplus de matériel pour nous alléger au maximum.

L'arête est exposée mais pas trop difficile à grimper. Nous ne pouvons la coter car c'est un nouvel itinéraire pour tout le monde. Nous atteignons le col du Glacier Blanc où deux équipes se forment. Celles qui restent sur place, Anaïs, Maëlle, Sarah et moi et les autres qui décident de monter au sommet.

Le sommet était dans les nuages et le ressentie de la fatigue m'a convaincu de rester solidaire avec les binômes avec qui nous partageons le même avis.



Nous avons ensuite entamé la descente sur neige, rochers et cailloux en crampons pour atterrir sur le glacier et marcher encore une bonne heure avant d'arriver au refuge des Ecrins.



Le confort des refuges là-haut est assez rudimentaire : pas d'eau chaude, ni de douche et toilettes à la turque.

Demain le rendez-vous du petit déjeuner est donné à 4h pour prendre la direction de la Roche Faurio.

Jeudi 16 juillet : La Roche Faurio.

Le réveil sonne à 3h40 pour un départ à 4h45 en direction de la Roche Faurio.

La descente du refuge est épique, nous sommes encore un peu endormies et les premiers pas dans la neige sans crampons sont hésitants pour descendre les 100m à pic jusqu'au glacier.



Arrivée sur le glacier la beauté des montagnes dans la nuit éclairée par la lune et les étoiles m'époustoufle.

Nous entamons la longue marche glaciaire traversant les crevasses plus ou moins ouvertes pour arriver au bout du cirque des Ecrins. Sur notre gauche, la barre des Ecrins, nous prenons sur notre droite au pied de la première pente raide de neige pour atteindre notre objectif de la journée.



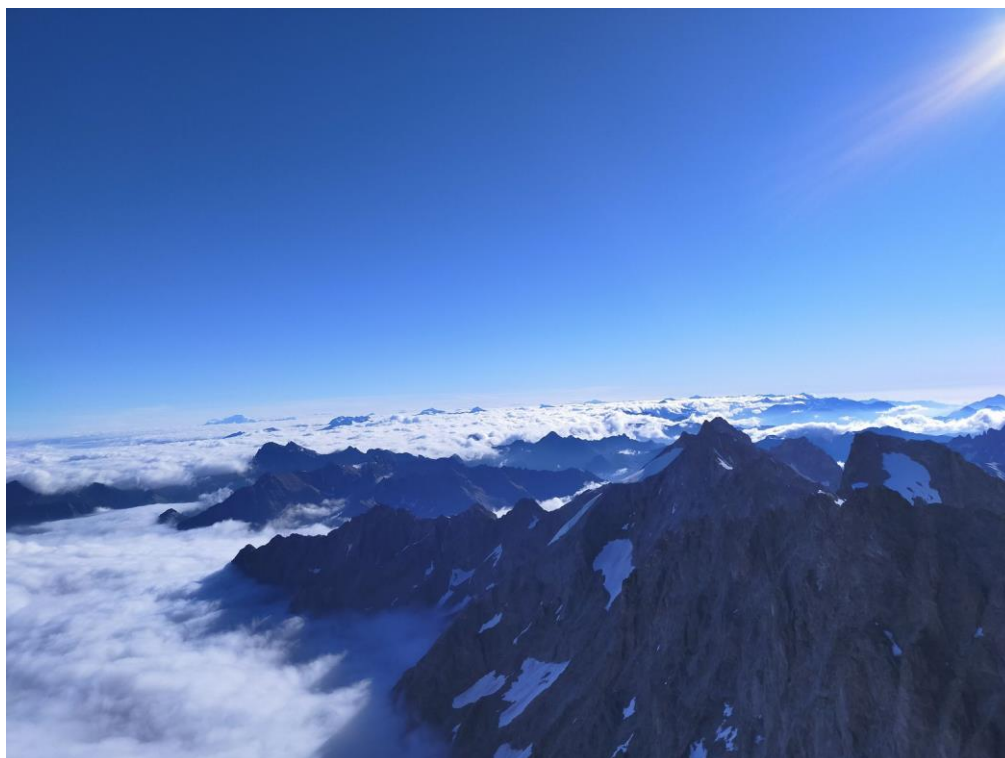
Denis me laisse passer en tête et nous identifions ensemble le trajet le plus simple pour atteindre le premier replat. L'idée est de penser collectif, d'où un encordement court pour sentir comment le reste de la cordée réagit à l'effort.

La leçon du jour : adapter le tracé au plus simple et au moins dangereux. Il faut éviter les trop grandes traversées.

Arrivés au sommet il nous restera à faire notre première arête en PD-. J'ai laissé Sarah prendre la tête car l'arête était vraiment très aérienne, mais avec une nouvelle super sensation à mon compteur.



Sur l'arête effilée la sensation de vide des deux versants est vraiment impressionnante. L'assurage en mouvement prend tout son sens dans un tel environnement. On fait zigzaguer la corde entre les pics, on pose le bout de la semelle de nos grosses chaussures sur un ressaut de pierre qui je ne sais pas par quel miracle tient, je pose ma main sur la droite du rocher pour avancer sur sa gauche. C'est vertigineux, l'adrénaline me met une bonne dose de shoot.



Arrivée au sommet de la Roche Faurio, je suis silencieuse, en état de contemplation de la beauté qui m'entoure et des émotions que je découvre.

Nous entamons ensuite la descente sur neige molle et pente raide, je reprends la tête sur les bons conseils de Denis et Sarah.

13h30 arrivée au refuge, un plat de pâtes englouti et on enchaîne avec une nouvelle école de neige.



L'objectif est d'apprendre à marcher, courir, monter et descendre sur la neige sans crampons dans des couloirs raides.

Au début, je fus saisi d'une trouille mortelle. Avec Sébastien et Rose-Marie, nous nous encordons pour effectuer ces exercices. Nous réalisons ensuite un corps mort en champignon de neige puis j'apprends à mettre en place une corde fixe.

Finalement le déclic s'opère et la peur de la descente disparaît. Une nouvelle sensation, une émotion comblée d'avoir résister à la peur pour enfin prendre du plaisir à courir en descendant dans le couloir de neige très raide.

Une journée riche en émotion !

Vendredi 17 juillet : école de glace puis retour au refuge du Glacier Blanc.

Réveil 6h55 pour un départ avec nos paquetages totalement faits puisque nous rejoindrons le refuge du Glacier Blanc à l'issue de notre journée.

Nous descendons pour la dernière fois cette terrible falaise à pic de 100m après le refuge des Ecrins pour atterrir sur le glacier.



L'excitation et la joie de traverser par un nouvel itinéraire ce glacier me rend euphorique.

Encordée avec Denis, les exercices pour traverser les énormes crevasses ne me semblent pas trop effrayants. La vigilance sur les ponts de neige est à son comble, nous évoluons en zigzag pour assurer la sécurité de tous.





Nous redescendons plus bas sur le glacier pour arriver à un spot où le glacier est de couleur bleu turquoise. Nous nous exerçons à placer des broches et des relais sur une glace dite pilée. Le moindre mauvais placement de pieds peut nous risquer une belle chute avec la peau brûlée.

Nous nous redirigeons ensuite vers le refuge du Glacier Blanc. Une dernière soirée passée tous ensemble nous permet de conclure sur une belle semaine.





Samedi 18 juillet : école de mouflage.

Le réveil sonne un peu moins tôt que les précédents jours, nous nous retrouvons au petit-déjeuner où le cœur commence à se faire lourd.

Nous poursuivons ensuite avec une école de mouflage, qui nous permet de nous rappeler des techniques pour sortir quelqu'un d'une crevasse.

Chacun notre tour nous nous appliquons à la manipulation.



La fin de matinée nous fait prendre conscience que nous devons nous rediriger vers le refuge pour entamer la dernière descente jusqu'au chalet FFCAM à l'Eychauda.



Le bilan est plus que positif, des émotions dans la voix, des étoiles dans les yeux et une envie plus que jamais de continuer à progresser en co-encadrement nous anime. Sarah et Sébastien quant à eux obtiennent leur brevet d'initiateur.

Il est 17h, c'est désormais la fin du stage et nous sommes tous diplômés !



Merci à la FFCAM national et surtout au Comité de la Région Grand Est de nous avoir permis de vivre ces moments et de nous faire progresser dans ce sport qui reste un des plus beaux au monde !



Ecrit par Maryse BREZILLON