

ROC & POF

LE JOURNAL DE L'ASSOCIATION VINCENNOISE D'ESCALADE



Verdon

10 grandes voies faciles

Alpinisme

1ère expérience

Escalade en haute montagne

Traversée des Aiguilles de Sialouze

Edito

Voilà, 2020, c'est fini. Pas trop tôt diront certains, tant les évènements de l'année écoulée ont bousculé nos vies jusque dans des besoins aussi élémentaires que de se réunir, se déplacer et... grimper. Car ces restrictions sur la pratique de notre activité ont révélé à quelle point elle nous est chère. Il n'est qu'à voir comment nous nous sommes rué sur la moindre occasion de grimper en extérieur, même lorsque les conditions météo étaient "limite"!

Même si la situation ne va sans doute pas beaucoup changer à court terme, une perspective de retour à la normale se profile néanmoins avec l'arrivée des vaccins. Alors restons optimistes et gageons que 2021 nous offrira rapidement l'occasion de nous retrouver à nouveau pour rattraper le temps et les occasions perdues.

Mais avant de reprendre l'escalade, il faudra sans doute revoir les manips de base et les procédures de sécurité, car ce long confinement semble avoir fait oublier à certain(e)s les principes les plus fondamentaux, comme le montrent les photos ci-dessous prises entre les 2 confinements:



toujours vérifier l'encordement avant de se lancer dans la voie...

bannir l'assurage « à l'ancienne » (j'ai pas dit « par des anciens ») au profit d'un système d'assurage homologué (désolé pour la personne qui était « au bout du fil » et qui vient d'apprendre qu'elle a réalisé la longueur pratiquement en solo...)

Merci aux membres de la Commission Sortie qui sont restés mobilisés malgré les événements et ont permis de tirer profit des rares opportunités qui se sont présentées (météo, déconfinement).

Et à nouveau un grand merci à toutes/tous les contributrices/teurs qui ont permis la sortie de ce numéro un peu minimaliste. Mais ce sont quand même un peu toujours les mêmes, ce serait bien que d'autres prennent la relève.

Sommaire du n° 39 - Janvier 2021

Edito p2

Le mot du Prés' p4

Vie associative

Bilan des sorties p5

Résultats des compétitions p7

Naissance d'un logo p8

Vos sorties

Les Aiguilles de Sialouze p12

La Dent d'Orlu p16

lère expérience d'alpinisme p19

Verdon : grandes voies faciles p25

Résultats du Grand Jeu de l'été p28

Le mot du Prez'



Salut les AVEistes !

Merci.

Merci d'être venus en nombre jouer du kärcher et ouvrir des nouvelles voies avec ces prises fraîchement nettoyées. Les efforts de tout le monde nous ont permis de re-grimper au gymnase une semaine plus tôt.

Merci d'être revenus avec le sourire, et de vous être mis d'arrache-magnésie au travail des nouvelles voies.

Merci d'avoir rempli les sorties proposées par la commission Sortie. Vous apprendrez dans ces pages que la météo n'a pas toujours été au rendez-vous, mais vous emmener grimper sur du vrai rocher est au coeur de notre projet associatif, et vous répondez présent. Surveillez vos mails et le calendrier des évènements du club, si les conditions nous le permettent (sanitaires et météorologiques), il y a des dates à réserver dans vos agendas !

Merci de votre patience. Votre terrain de jeu favori est inaccessible depuis de nombreuses semaines, et la situation est frustrante, particulièrement pour les adultes. Bien entendu, la situation l'exige, et il est important de respecter les mesures sanitaires mises en place. Mais il n'empêche que la situation est frustrante, et merci de votre patience.

Il est certain que dès que nous le pourrons, nous ferons un immense apéro pour nous retrouver tous ensemble, discuter de tout, de rien, juste partager nos projets, de grimpe bien entendu (il est possible de faire des projets sur un autre sujet que la grimpe ?!).

En un mot, faire la bamboche quoi!

En attendant, mettez de la magnésie liquide, ne prenez pas la corde dans la bouche pour aller clipper et surtout, prenez soin de vous.

Jean-Baptiste Creach, Président.



Commission Sortie AVE

Les vertus de la patience et de la persévérance

Un grand sage a dit un jour : plus c'est long plus c'est bon... Mouais, quand on parle de confinement et d'impossibilité de grimper, ça marche tout de suite moins bien.

Pourtant, tel un horoscope de rentrée de septembre boosteur de bonnes résolutions, après une réunion de travail studieuse (comprenez avec des bières), la Commission Sortie de l'AVE, motivée, vous avait préparé quelques sorties afin de redonner un peu de peps à cette fin d'année 2020 qui avait mal débuté.

Au programme pour cette fin d'année ?

Septembre : **We en Bourgogne (Saffres)**

Octobre : **Journée Family Bloc**

Novembre : **We aux Dentelles de Monmirail (Vaucluse)**

Décembre : **Journée à Fontainebleau**

Malheureusement, les astres n'étaient pas si bien alignés. Rattrapé par l'actualité, tout ne s'est pas passé comme prévu...

We en Bourgogne : Victoire !

En septembre, l'univers des possibles paraissait encore envisageable. Et comme ce n'est pas à un vieux singe qu'on apprend à faire la grimace, Henri n'avait pas loupé la fenêtre de tir pour le rattrapage de ce we initialement prévu en juin dernier, mais annulé en raison du contexte sanitaire.

Une belle motivation des AVEistes d'ailleurs pour ce we complet (mais dont quelques chanceux sur liste d'attente ont pu aussi profiter suite à quelques désistements de dernière minute).

- Un we sous le signe d'une météo variée : du soleil au ciel bleu, en passant par la pluie et la grêle (Nb : on vous a déjà parlé d'Henri et de la météo ?)
- Un we sous le signe de la qualité : du resto au gîte, sans oublier l'ambiance
- Un we sous le signe d'une grimpe variée : de la falaise le samedi, aux solutions de repli de bloc (le Rempart à Melun) ou de salle (Le Nautil à Pontault-Combault) le dimanche en raison de la pluie (Nb : on vous a déjà parlé d'Henri et de la météo ?)
- Un we sous le signe de la solidarité : tel un StefanO libérant les dégaines d'un Paul-Arthur étourdi, ayant oublié son matos pour la manip de haut de voie et ne connaissant pas la technique de la réchap

Mais un we surtout sous le signe de la bonne humeur, tout simplement.

Journée Family Bloc : Défaite

Fourmillant d'imagination, Henri voulait vous proposer un nouveau concept fédérateur d'interactions sociales. Malheureusement, en raison des restrictions sanitaires qui commençaient à monter crescendo, la sortie s'orientait finalement vers une forme plus classique, avant d'être finalement annulée pour cause de pluie quasi diluvienne ce jour-là. (Nb : on vous a déjà parlé d'Henri et de la météo ?)

We aux Dentelles de Montmirail : Défaite

2^{ème} tentative d'organisation par Babeth pour le rattrapage de ce we initialement prévu en juin dernier mais annulé en raison du contexte sanitaire (nb : oui, je sais il y a beaucoup de redites dans cet article) Cette fois-ci, ça y était presque... et puis non, reconfinement. Jamais 2 sans 3, et la 3^{ème} tentative sera la bonne ?! Seul 2021 le dira, sinon Babeth songera peut-être à changer de dentelles.

Journée à Fontainebleau : Défaite

Pour son baptême d'organisation, Stéphane, récemment arrivé à la Commission Sortie, voulait vous faire découvrir un spot de Bleau, loin des sentiers battus. Le mail de communication était prêt... mais le reconfinement aussi. Revanche prévue en 2021.

Mais l'escalade ce n'est pas que du physique, c'est aussi du mental (la force, la beauté intérieure...tout ça tout ça). Alors on réessaiera de nouvelles fois, en gardant la foi, à défaut de préserver notre foie. (Nb : oui, on a investi dans un Bescherelle à la place de matos d'escalade cette année).

Alors gardez aussi la vôtre et continuez à travailler vos tractions, lever vos pressions (blanche, blonde, brune, ambrée) et limiter vos entrainements raclette car on garde sous le coude pour 2021 ces sorties annulées (avec les autres pas encore déballées des cartons).

Pour vous tenir informés, consultez régulièrement le calendrier du site de l'AVE et suivez vos mails.

Babeth pour la Commission Sortie AVE
Avec ses acolytes Henri, Eric, Stéphane, Amélie et JB



Résultats des compétitions

Le mois d'Octobre a vu le groupe Compétition, nouvellement coaché par Sylvain, participer à ses premières compétitions officielles, l'occasion parfaite de faire un point sur les premiers résultats.

Il y a d'abord eu un échauffement lors de l'Open régional de bloc à Saint Fargeau Ponthierry le week-end du 3-4 Octobre.

Chez les minimes, Elena s'est classée 2e, chez les cadettes, Clarysse a terminé 3e, Valentine 10e, Lou 13e et Lilou 15e, et chez les cadets, Pablo a fini 20e.

Une semaine plus tard, le groupe est allé tâter du combiné à l'Open régional de Massy, où Elena s'est hissée à la 9e place chez les U16 (oui, entre-temps les catégories ont changé...), Clarysse et Lou respectivement à la 8e et 16e place chez les U18 F et Pablo à la 15e place chez les U18 H.

Enfin, Elena a fait un peu de rab' à la Coupe de France de bloc à Valence le 18 Octobre, où elle a atteint la 27e place.

Un grand bravo à nos compétitrices et compétiteurs !

La saison ne fait que commencer, et même si de nombreux évènements sont annulés, tous nos encouragements pour la suite de la saison !

Jean-Baptiste



Naissance d'un nouveau logo

Le logo est certainement l'élément principal pour identifier une marque, une entreprise, une association..

Beaucoup laissent indifférents et passent inaperçus. Certains sont honnis, voire détestés. Et d'autres encore acquièrent une telle renommée que, consécration suprême, ils symbolisent tellement la marque que son nom n'a plus besoin d'apparaître.

Je serais bien incapable de vous dire depuis combien de temps l'AVE a un logo. Par contre, je peux vous dire que c'est le même qui orne nos tee-shirts depuis au moins deux décennies.

Au printemps dernier, le conseil d'administration du club votait à la quasi unanimité un budget pour créer une nouvelle identité graphique plus moderne, qui continue de représenter l'escalade, et qui permette de différencier le club de Vincennes des autres.

Nous avons alors fait appel à une ancienne adhérente, Juline, graphiste de métier, qui nous a proposé trois projets très différents, tous manipulant les concepts d'escalade bien entendu (le mur, le relief, la paroi,..) mais aussi ce que l'association est à Vincennes, dont l'emblème est le château pour celles et ceux qui ne connaissent que le chemin de la station de métro au gymnase...

L'AVE à Vincennes

Ce blason, en mixant 4 éléments propres à notre environnement et à notre projet associatif, rassemble tout ce que le club, l'escalade et la ville représentent.



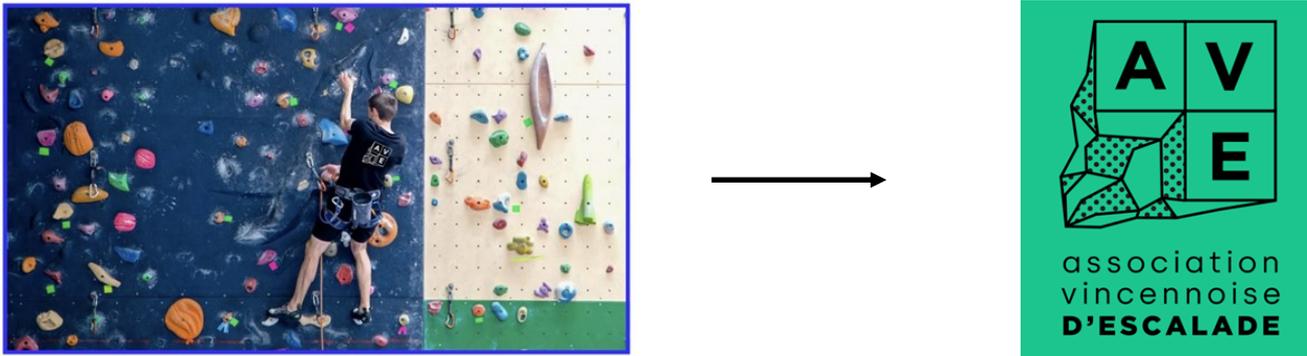
L'AVE au château

Plus figuratif, ce logo a le mérite de mettre en scène le fantôme de tout AVÉiste : escalader les murs du donjon du château !



Les murs de grimpe

Le relief des parois artificielles comme des parois rocheuses qui convergent vers les initiales du club : un logo plus graphique, mais tout aussi symbolique !



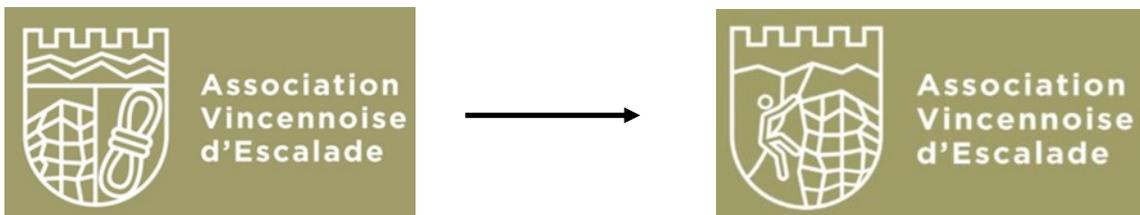
Qui dit première livraison dit premières discussions au CA sur les 3 projets.

Aucun projet ne se détache vraiment pour l'instant, par contre les idées fusent pour ajouter un truc ici, retirer un bidule par là, modifier un machin dans ce coin..

Une synthèse est envoyée à Juline pour qu'elle puisse retravailler les projets.

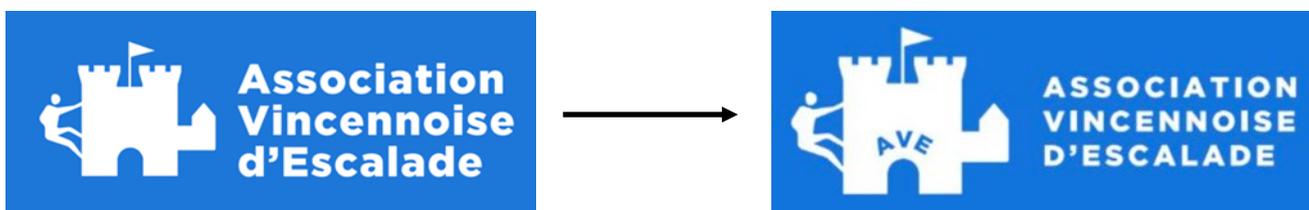
Deuxième livraison avec des modifications plus ou moins importantes apportées aux 3 logos.

L'AVE à Vincennes

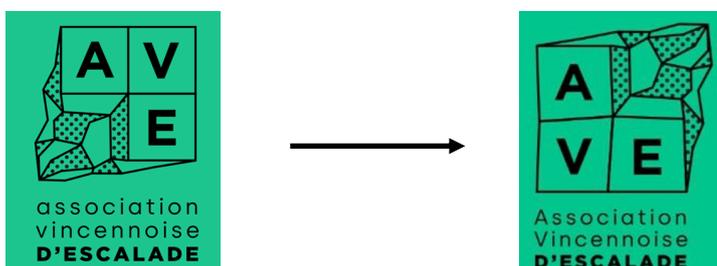


Une refonte totale de l'intérieur du blason! Exit le matériel de grimpe, remplacé par un grimpeur, bien plus explicite.

L'AVE au Château



Les murs de grimpe



Certainement le logo pour lequel le retour a été le plus compliqué à expliquer à Juline, du genre « il y a de l'idée, mais on verrait bien autre chose tout en gardant l'esprit ».

Débrouille-toi avec ça !

Du coup, une simple inversion du logo permet de coller au mieux au retour effectué !

Vous ne le savez peut-être pas, mais dans ce genre d'exercice, les allers-retours sont limités. Cela évite au client de changer d'avis tout le temps, de demander des modifications en permanence, bref, de rendre fou le graphiste !

Il nous faut donc choisir entre nous le logo sur lequel nous allons demander les dernières modifications.

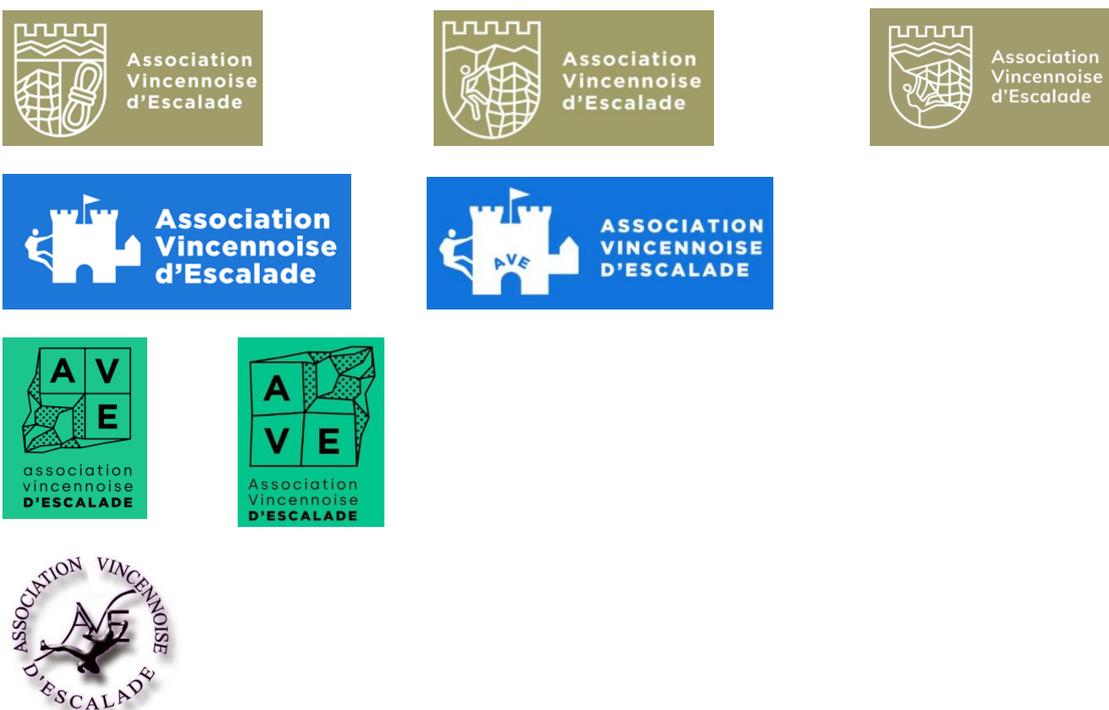
Un vote et des idées plus tard, c'est sur l'AVE à Vincennes que nous demandons à Juline de retravailler, pour ce que nous espérons être LA version finale.

Quelques jours plus tard, troisième et dernière proposition.



Un grimpeur dans le dévers (c'est tout de même LA marque de fabrique de l'ensemble des AVÉistes, d'être à l'aise dans les dévers !), avec une silhouette plus dynamique (parce qu'on est à la cool à l'AVE quand on sue à peine dans les dévers), une police de caractère différente, et voilà !

Pour être sûr de notre choix, nous votons une dernière fois pour tous les logos, y compris celui que nous connaissons depuis des années.



Et vous l'avez déjà deviné, ou juste vous êtes observateur, c'est le logo sur lequel nous avons le plus travaillé qui reçoit la majorité des votes, et c'est donc lui que vous voyez un peu partout depuis la rentrée.

Laissera-t-il indifférent et passera-t-il inaperçu ? Va-t-il être honni, détesté ? Le blason attendra-t-il la consécration suprême au point de faire trembler tous les grimpeurs qui le verront apparaître ?

Les goûts et les couleurs étant ce qu'ils sont, je suis bien incapable de vous le dire, l'avenir nous le dira certainement...

Jean-Baptiste



Traversée des Aiguilles de Sialouze

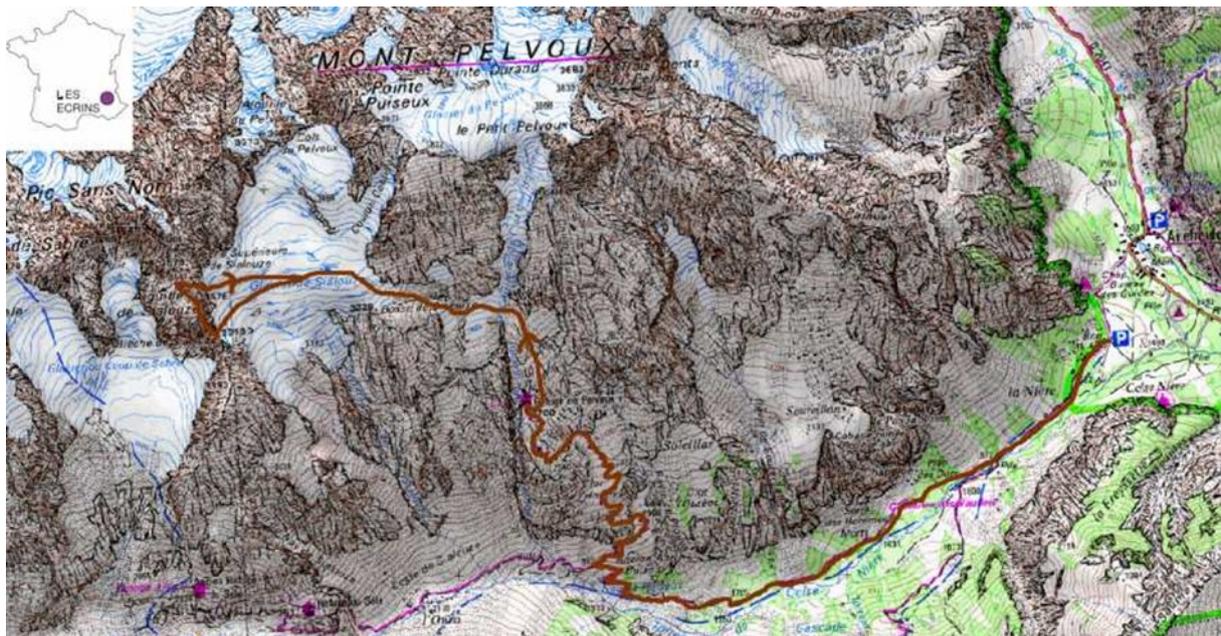
Puisque les vacances sont finies, il faut bien penser aux suivantes. Je prends donc le clavier pour vous faire partager une superbe course d'alpi, ne présentant pas trop de difficultés techniques, durant laquelle on se balade à 3000m sans croiser personne.

Trois de mes ami(e)s bon grimpeurs mais n'ayant aucune expérience de l'alpinisme souhaitaient être « initiés » pour aller vers l'autonomie. Deux d'entre eux avaient bien fait la traversée de la Meije, mais en payant un guide (1400€). Expérience magnifique, très belle ballade, mais aucune compétences acquise, le guide n'est pas là pour ça.

Ce mois de juillet, je leur ai donc proposée « la traversée des aiguilles de Sialouze ».

Alors bien sûr on a étudié les topos, la météo, fait une vérification/location de matériel, bref préparé la course ensemble.

D'abord il faut se rendre au refuge du Pelvoux, en 4 heures de montée. La météo prévoyait un risque d'orage en soirée, mais une belle fenêtre le lendemain. , Moi je suis arrivé 4 heures après sous la pluie, enfin, l'orage quoi, alors que les jeunes, arrivés depuis trois quart d'heure m'attendaient autour d'une bière (la deuxième je crois) !



Le lendemain, du refuge , on remonte la première barre de rochers pour rejoindre un sentier qui amène au sommet de la moraine. Du torrent issu du glacier de l'Homme, on traverse horizontalement un torrent (un peut délicat) puis on remonte des pentes de neige, une barre rocheuse (courte dalle, 3) et des éboulis jusqu'au replat de la Bosse de Sialouze (3229 m). Là ils m'attendaient avant de traverser le Glacier de Sialouze jusqu'à la Brèche de Sialouze (3319 m), pour une vérification du matériel et les derniers conseils (le glacier est peu pentu, sans crevasses et ne présente pas de grand danger). Tout était OK, ils avaient du réviser et vérifier tout ça l'avant veille. Vive le net et camp to camp !

(www.wamptocamp.org)

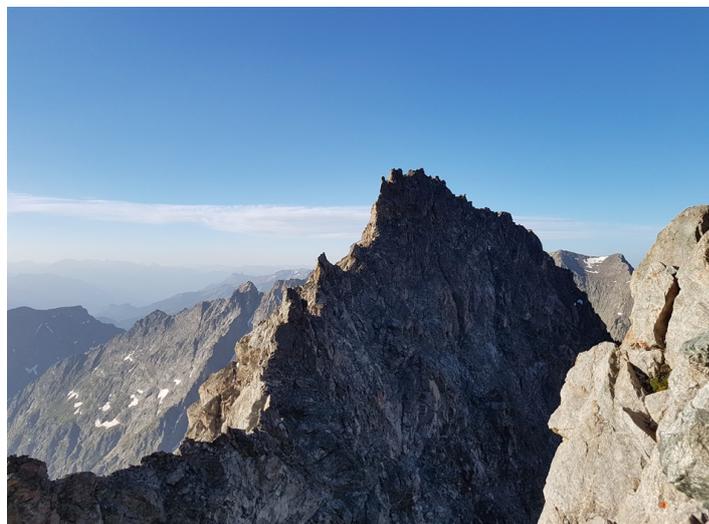
Et les revoilà repartis comme des cabris, enfin la cordée des prof d'eps, nous on métra 20 mn de plus pour arriver à la brèche. (en bas à gauche sur la photo).



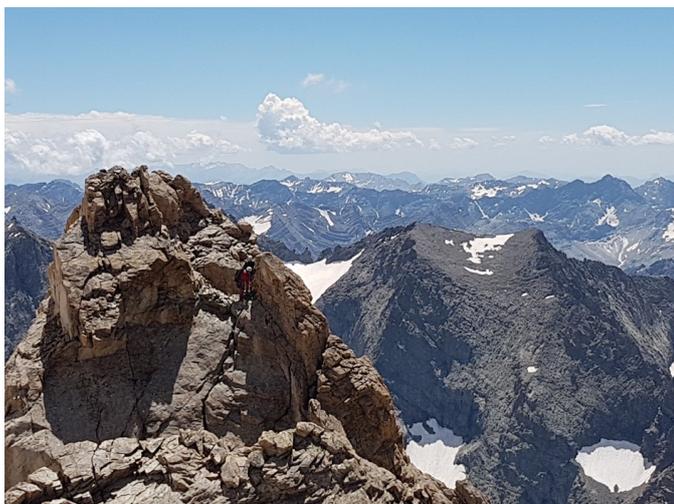
Ensuite, comme ils avaient l'air d'avoir la pêche, qu'ils avaient étudié le topo en long large et en travers, que mon second était un peu fatigué de cette approche (2h) , je les envois devant. L'itinéraire général est simple et évident, il faut juste éviter de trop se planter pour négocier chaque gendarme, tour, etc... car sinon c'est le bivouac !

J'aime beaucoup cette course car sans présenter de réelles difficultés, on se trouve parfois perplexe devant un passage qui semble impossible (et de fait il l'est, il faut juste chercher à l'éviter), parfois on gravit une belle dalle en 5a/b, et au bout de 25 mètres, on se dit qu'on placerait bien un friend, mais non, pas possible....Enfin, de petites surprises pour pimenter la balade.

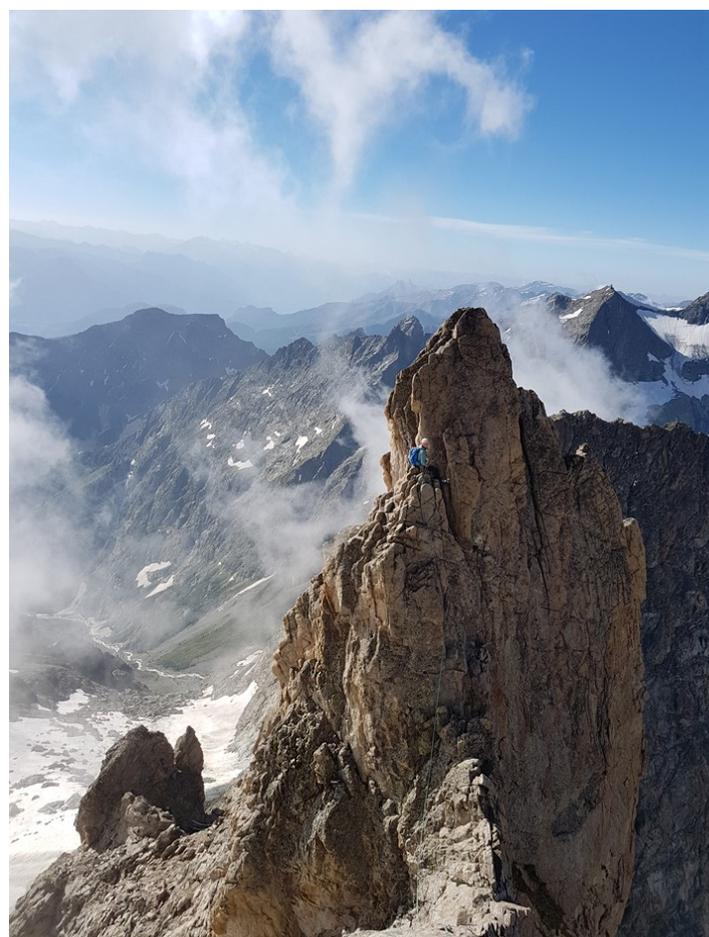




La vue est vraiment magnifique, c'est l'atout principal de cette course.



Les perspectives sur la cordée des potes sont souvent bluffantes.



Il y a toujours « du gaz », et une belle ambiance jusqu'aux 5 rappels qui permettent de retrouver le glacier:



Et voilà, tranquille, la journée est magnifique, (ha oui avec pluie et vent à 3000, personnellement je déconseillerais) la nuit tombe tard, on a le temps. Enfin 2heures +4 de sentier, finalement le retour nous a semblé un peu long (22 heures au parking). Conseil numéro deux, comme d'habitude, ne pas trainer.

Guy

La Dent d'Orlu

La Dent d'Orlu par la voie classique « Supersé » : un granit solide, un équipement timide.

Il est 6h15, les réveils sonnent dans chacune de nos 3 tentes plantées au Camping municipal du convivial bourg « Les Cabannes » en Ariège. Nous nous frottons les yeux encore tout collés.

Avec mes copains de camping et de cordée, Manu et Babeth, le petit déjeuner est vite avalé, nous enfions nos tenues de grimpeurs, nous bouclons les sacs et nous sautons dans la voiture, direction la Dent d'Orlu.

Notre projet du jour : Voie Supersé, sur la face Est, 11 longueurs en niveau 5c+ max, voie rééquipée en 2008.

Le topo, dessiné par Laurent Pouliquen est diffusé par le CAF, il est téléchargeable gratuitement sur internet. 4h de grimpe annoncées... Cette durée nous paraît ambitieuse, nous prévoyons quand même de déjeuner de retour au Camping. Nous emportons quelques graines, barres céréales et compotes.

Après avoir dépassé la commune d'Ax les termes, puis d'Ascou, soit près de 40 minutes de route, dont 6km sur piste carrossable, nous arrivons au parking dit de la Poêle à frire à 1 512m d'altitude.

Nous empruntons le sentier de la voie normale de la Dent d'Orlu qui traverse une forêt de hêtres et de bouleaux jusqu'au petit Col de Brasseil, altitude 1960m... 438 m de dénivelé positif en 60 minutes, ça pique un peu les jambes.

Heureusement, les pauses dégustation de myrtilles jalonnent notre itinéraire. Un régal. Manu, très gentleman, qui a un peu d'avance sur nous, s'occupe de nous les cueillir.



Nous quittons le sentier de la voie normale d'Orlu pour prendre celui en direction du col d'Egue. La pente est raide, nous longeons la falaise qui s'annonce dalleuse, nous nous enfonçons dans les fleurs et l'herbe dont les feuilles et les pétales scintillent par la rosée matinale. Seul le bruit lointain des cloches d'un troupeau de vaches dérange la quiétude des lieux. Nous arrivons rapidement au pied des premières voies, elles sont inscrites sur le granit. « Les belles dalles », « Fleurs de rodho » puis la nôtre « Supersé ». Nous sommes les premiers, chouette ! Le rocher, rien que pour nous !

Quelques cordées arrivent alors que nous partons dans la voie, mais elles s'installent toutes sur des voies différentes, c'est parfait ! Bon, il y a le choix, il faut dire.

Nous décidons de grimper en flèche « réversible ». Je commence (L1 : 4a 40m). Au premier relais, nous échangeons nos cordes pour que Babeth prenne la tête de la cordée (L2 : 4a 45m). Nous confirmons à l'unisson, comme l'indiquait le topo, que « l'équipement est aérien ».

Re-échange de corde : Babeth réclame son bout (elle le fera à 4 reprises pendant l'ascension nous suspectant de vouloir l'abandonner au relais et nous suggérant au passage des méthodes plus simples pour parvenir à nos fins).

Manu enchaine les deux longueurs suivantes (L3 : 5c 40m et L4 : 5c+ 45m) sur une dalle homogène, il est concentré sur ses pieds qu'il pose en adhérence. Il ne semble pas rencontrer de grande difficulté. Il passe un petit surplomb. Nous, en second, lançons quelques « sec sec sec » et des « ravale Manu ». Le granit nous accroche.



Les longueurs s'enchainent dans la bonne humeur. L5 4c 35m (Sylvaine), L6 5c+ 35m (Manu).

Je me lance dans la L7 (5b). Il s'agit d'une traversée ascendante de 45 m. Après les dièdres, les traversées sont un peu « ma bête noire » mais je me lance. Aucune difficulté technique. Ma crainte est de rater un point, de partir sur une autre voie, de leur faire perdre du temps etc. Je trouve les points relativement cachés et relativement éloignés les uns des autres. Je monte, je descends, je repère le prochain point, je monte, je descends, j'accepte d'avancer à l'aveugle.

J'entends au loin la voix de Babeth et je lui lance un « ça fout les boules » mais j'avance. Je découvre par hasard le relais caché sous un petit toit alors que je continuais l'ascension. Bien contente de retrouver quelques minutes plus tard les têtes de mes copains de cordée.

Manu continue sur la L8 (5b+) avec en début un petit surplomb.

Puis Babeth reprend la tête pour une 4b de 45m qui s'annonce facile... sauf qu'elle pose seulement 2 points... (L'avantage, c'est que ça fait porter moins de dégaines !). Ce n'est pas l'heure de zipper. Elle respire, se concentre, elle avance doucement et arrive soulagée au relais qu'elle installe.

Manu prend la tête de la 10ème longueur (4c 40m) et je termine la voie en 4c (35m) pour atteindre le sommet de la Dent d'Orlu (2221m selon sa montre, 2222m selon le topo). De là-haut, un panorama à 360 degrés sur la chaîne des Pyrénées ariégeoises, magnifique ! Une belle récompense après 6h30 de grimpe.

Au final, la phrase que nous aurons la plus répétée durant cette ascension, notre leitmotiv, aura été « si c'est loin, c'est que c'est facile ». Pas toujours vérifié à 100% mais relativement vrai, sauf quand c'est à soi de grimper bien sûr.

Nous sommes redescendus par le sentier de la voie normale de la Dent d'Orlu qui débute par une courte arrête confortable sur laquelle nous faisons quelques photos-souvenirs, puis nous continuons sur une pente très raide qui retrouve le sentier que nous avons emprunté le matin. 1h de marche.

Cette journée de grimpe s'est passée sereinement, au final, sans événement digne d'un gland d'or... Si ce n'est que le trajet retour en voiture s'est déroulé très silencieusement... Le trajet matinal avait con-



sommé pas mal de carburant, la réserve était très largement entamée... (Non, non, le coup de la panne n'était pas prémédité). Nous avons donc été amenés à faire le trajet retour jusqu'à la première station-service en roue libre ou presque (11km), par chance en quasi descente, en limitant un maximum les rapports.

Nous avons eu juste le temps d'arriver au Camping, de prendre une douche et de repartir déjeuner (enfin diner vue l'heure tardive) à notre cantine de la semaine : la maison Lacube. C'est LE restaurant à ne pas rater, géré par une famille d'éleveurs, ils proposent des assiettes très copieuses composées de produits exclusivement locaux et accompagnées de bières locales (en pression s'il vous plaît). Un double régal après une belle ascension de sommet!

Sylvaine



1^{ère} expérience d'alpinisme...avec les abeilles

Flash-Back : Juillet 2016. Totalemment novice en matière d'alpinisme, direction le centre UCPA de Chamonix. Objectif de ce stage débutant : apprendre les rudiments de la discipline en vue de l'ascension en fin de semaine du Bishorn, un sommet suisse de 4151 m.

LUNDI

Je découvre notre guide de haute montagne, et le groupe plutôt hétérogène : un étudiant, un jeune agrégé en biologie, une médecin suisse, un ancien Marine et un ingénieur suédois.

Pour ce 1^{er} jour, direction les Grands Montets via le téléphérique qui nous emmène direct au sommet à presque 3300m. Là, apprentissage des 1^{er} rudiments : mettre ses crampons, manipulations de nœud, s'encorder,... Ensuite, on commence à marcher en cordée dans la neige, le tout sous un soleil et un ciel bleu magnifique. Car oui, même à cette altitude, il fait chaud. Faut dire que même par ce temps, le guide nous oblige à garder les bras et les jambes couverts car en cas de chute, on risquerait d'abîmer un peu trop la carrosserie. On en aura un bel exemple le lendemain...



Au loin, je découvre peu à peu tous ces hauts sommets dont je ne connaissais que vaguement le nom pour certains : la Dent du Géant, l'Aiguille du Dru, l'Aiguille Verte, le Mont Blanc,...

Après une pause-déjeuner panoramique face au glacier d'Argentière, on redescend jusqu'au pied du glacier (en empruntant au passage quelques échelles verticales) pour découvrir les bases de la marche sur la glace.

Fin de la journée, en retournant jusqu'au Lognan (1972m) pour descendre via le téléphérique jusqu'à Argentière. Sur le chemin du retour, un petit garçon semble épaté de nous voir nous des "alpinisiens" et tente même de convaincre son père d'aller lui aussi sur le glacier vu qu'il a des baskets neuves.

MARDI

Aujourd'hui au programme : du Brévent à la Flégère en passant par la Glière. Après le téléphérique du Brévent, petite marche d'approche d'1h/1h30 avant de chausser les crampons. Toujours sous un temps canon, on peut admirer les lacs Noirs (qui nous apparaissent à nous plutôt avec un bleu translucide) et le lac Cornu à 2300m.

Suite de l'apprentissage des bases et de quelques exercices pratiques. Par exemple :

- Le guide demande au 2nd de chaque cordée de surprendre son 1^{er} de cordée en tombant volontairement par surprise afin de tester les réflexes de celui-ci. Bien évidemment, on fait ces exercices dans un endroit sans danger (et surtout sans crevasse !)

- On fait aussi nos lers pas d'escalade avec les chaussures d'alpi et nos crampons sur les rochers (sans oublier notre sac sur le dos avec piolet, eau, pique-nique...). C'est là que je me dis que grimper en short/débardeur dans les calanques, c'est quand même plus confort...

Repu après un nouveau pique-nique panoramique avec vue sur le Mont Blanc, on repart avec une descente neigeuse un peu raide : de dos, avec le piolet on descend chacun en faisant nos marches dans la neige. Et quand la pente est un peu moins raide, on peut finir la descente avec la technique dite, de mémoire, de « la ramasse » (en glissant sur les pieds, un peu courbé, comme si on avait des skis) ou avec la technique de la luge (i.e. sur les fesses ! Ma préférence, beaucoup plus simple).



Ensuite, arrivant dans des rochers un peu à-pic, le guide nous fait descendre en rappel. S'en suit encore un petit passage neigeux à-pic à prendre avec précaution. Petit loupé justement dans ce passage délicat pour le biologiste qui zippe et qui finira dans les rochers : rien de grave, ni de cassé mais une belle grosse série de bleus, d'égratignures et de fringues déchirées. Reviennent alors en mémoire les recommandations de la veille du guide...

La fin de la journée sera plus ludique et rapide : luge ou ramasse jusqu'au télésiège. Des descentes de luge sur les fesses sur plus de 200m, c'est plutôt fun !

MERCREDI

Aujourd'hui au programme : la pointe du col des Dards sans crampons. La neige est bonne, et le guide veut qu'on s'entraîne à marcher aussi sans crampons pour peaufiner la technique. On en aura un bel exemple pratique en fin de semaine...

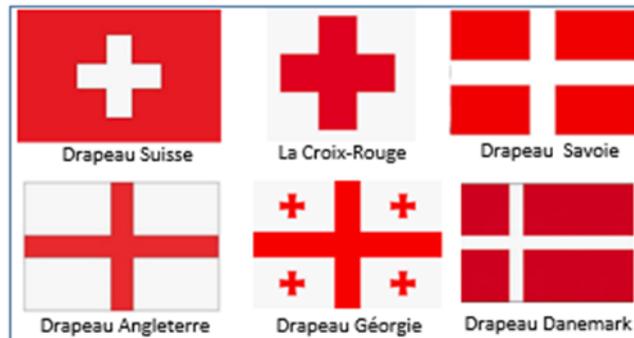
Le matin, on prend le téléphérique de la Flégère jusqu'à l'Index. Puis, marche d'approche via un bout du GR du Mont Blanc, que l'on quitte ensuite pour attaquer la neige et un petit col. Dernière petite partie en mode escalade. Pique-nique en haut avec une belle vue sur le Mont-Blanc et la Mer de Glace, et avec pour compagnie quelques chocards à bec jaune qui volent au-dessus de nous. Au loin, toujours quelques parapentes et même un planeur.

À nouveau une redescente assez ludique : au vue de la neige et de la pente, c'est en mode express en courant ou en luge sur les fesses. On arrive alors au Lac Blanc (2400m) où on retrouve le chemin de randonnée. Il fait super beau (grand soleil, ciel bleu) et on a chaud. Le paysage avec le lac sur lequel flotte encore des blocs de glace est magnifique...et nous inspire.

Le guide nous sort alors en déconnant "*vous pouvez vous baigner si vous voulez...*". Sans vraiment réfléchir et sans savoir pourquoi, on l'a pris au mot et on s'est tous déshabillé.... pour une petite baignade, sous son regard ahuri ! Baignade express par contre car l'eau était vraiment gelée (et pourtant la baignade au printemps en Bretagne ne me fait pas peur). En à peine quelques secondes, le corps entier est transi. Bien ragail-lardis, on a fini la dernière heure de marche en pleine forme.



Le soir, avec le biologiste et le Marine, on a essayé de trouver un petit cadeau pour la médecin suisse qui allait fêter ses 30 ans le vendredi, jour même où on sera censé être au Sommet du Bishorn en Suisse. Sauf qu'on s'y prend un peu tard, la pêche n'a pas été aussi fructueuse que souhaitée : du Prosecco à la place de Champagne ? Same, same... Un drapeau savoyard à défaut d'un drapeau suisse ? Same, same...



JEUDI

Ce matin, départ matinal de Chamonix pour 2h de route jusqu'au village de Zinal (1700m) en Suisse. Le soleil est un peu timide mais ce n'est pas plus mal car 1600m de dénivelé positif de marche d'approche nous attendent pour atteindre le refuge de la Cabane du Tracuit. Et randonner avec des chaussures d'alpi au pied avec un sac chargé du piolet, des crampons, de la corde et du baudrier, c'est définitivement moins confort que les marches d'approche dans les calanques...

Par contre, une chouette marche « carte postale » au milieu des pâturages suisses verts avec le son des cloches des vaches...et d'éboulement de cailloux de la montagne qu'on aperçoit au loin. En se rapprochant du refuge, on va d'ailleurs s'écarter un peu du chemin officiel pour s'écarter de ces éboulis récurrents, plutôt impressionnant.



Encore un déjeuner panoramique en chemin, et après 4h de marche effective, on atteint la Cabane du Tracuit (3300m). Le refuge est assez moderne : fini la petite maison de pierre, place à un grand bloc métallisé. D'extérieur ça perd un peu de charme forcément, mais à l'intérieur faut avouer que c'est assez cosy : une grande baie vitrée avec une vue dégagée sur les montagnes enneigées et des dortoirs plutôt confort.

Bavardage, Times's Up, pour passer le temps en admirant la montagne... Le soir à table, le guide nous fait une explication avec quelques ficelles et une flasque de rhum (ramenée par le Marine de Maurice, son île natale) en guise de victime pour nous expliquer la manipulation pour extraire quelqu'un tombé dans une crevasse. Opération réussie : la flasque de rhum est sauvée et sortie de la crevasse! Après, une petite gorgée chacun, on file tous se coucher car demain réveil à 4h du matin en vue de l'ascension du Bishorn.



VENDREDI

Réveil encore plus matinal que la veille (faut peut-être que je revoie mon concept de vacances...). Certains ronchonnent un peu d'une nuit peu réparatrice. Mais outre l'altitude qui n'aide pas, certains ont oublié l'indispensables en collectivité: les boules Quies.

Le refuge est silencieux, on est les seuls levés : cela veut donc dire qu'on va avoir la montagne rien que pour nous, les seuls à faire l'ascension du Bishorn ce matin ! La classe !

Départ du refuge à la frontale, car il fait encore nuit. Au bout de 10 min, on chausse déjà les crampons. Et c'est parti : je suis encordée avec le guide et le suédois. Le jour se lève peu à peu, mais pas les nuages : dommage, alors qu'on a eu un temps canon et dégagé toute la semaine, le ciel est gris et tout couvert aujourd'hui. Tant pis pour la visibilité et le panoramique, mais la montagne c'est aussi ça. L'ascension se fait bien, enfin en crachant un peu ses poumons car c'est toujours plus difficile l'effort physique en altitude.

Après quelques petites pauses, environ 3h de marche et les derniers mètres à coup de piolet dans la glace, on arrive enfin au sommet ! Youhou, « we've done it » ! 4151m! Objectif atteint ! On claque la bise au guide (à l'époque, il n'y avait pas le Covid).

Mais soudain... Alors qu'on était au sommet depuis à peine 5 minutes, on entend l'ORAGE !! Le guide reste calme, mais je décèle un petit changement dans son regard un peu moins serein : "*Bon, là je vais vous demander d'être efficace, on va redescendre tout de suite et on va essayer de le faire le plus vite possible, faut pas rester en haut avec l'orage...*". Avec mes 2 complices préparateurs de l'anniversaire party, on se regarde et on se dit que ce n'est pas le moment de sortir la bouteille de Prosecco et le drapeau... La vie est parfois une question de priorité et de timing.

Le guide nous demande de mettre directement dans nos sacs le matériel en métal non indispensable (mousquetons et broches à glace). Pour le reste (piolet et crampons), on les garde pour l'instant. On commence alors la descente. Le guide garde un peu son piolet tête pointée vers le ciel : cela lui sert visiblement d'indicateur pour mesurer l'électricité qui se charge dans l'air. Je vais bientôt découvrir que l'expression "il y a de l'électricité dans l'air" n'est pas juste une figure de style... A peine 20 min après avoir entamé la descente, le guide nous crie "*Stop, arrêtez-vous. Enlevez vos crampons et jetez les avec votre piolet à 5 m de vous, puis asseyez-vous sur votre sac*". A ce moment-là, on est dans un passage un peu pentu dans lequel on devrait éviter de s'arrêter, mais là pas vraiment le choix avec l'orage de plus en plus présent.



On prend alors conscience qu'à 4000m d'altitude, en haut d'une montagne enneigée, les seuls points d'accroche (les seuls paratonnerres) pour un coup de foudre (mais pas celui sympathique qui donne des papillons dans le ventre), c'est nous et nos équipements métalliques.

On reste alors là presque 45 min à attendre que l'orage passe, sous la neige qui s'est mise à tomber. On est toujours encordés évidemment, espacé chacun de plusieurs mètres. À 2/3 reprises, le guide se relève pour aller voir au niveau des piolets/crampons si la tension électrique a baissé, mais ce n'est pas le cas : les piolets/crampons grésillent toujours. On commence à être trempés et avoir froid sous la neige qui ne cesse de tomber.

Je découvre alors ce que c'est que d'entendre les "abeilles" en montagne, notamment au niveau de nos casques et de nos vestes qui grésillent un peu eux aussi : des sortes de petites décharges bruyantes, résultats de phénomènes électriques. À un moment, alors que ça faisait presque 15 min qu'on n'entendait plus l'orage, le guide nous lance "*Allez Go, on va repartir. Les crampons vous les mettez au fond du sac. Vu que la neige est bonne, on va s'en passer pour descendre*". (La sortie du mercredi sans crampons aura eu son utilité comme entraînement...)

On se prépare à repartir quand soudain on entend à nouveau un coup de tonnerre! Belote : « *Lâchez vos piolets, écartez-vous et asseyez-vous sur vos sacs* ». Et c'est reparti pour une bonne demi-heure à attendre...

Pendant cette période, on n'est pas hyper serein forcément. Surtout qu'à attendre chacun seul, on a rien d'autre à faire en silence dans sa tête que des films : "*Mais les secours, ils ne pourraient même pas venir nous chercher ? Un hélicoptère, c'est en métal, alors ça ne le fait pas avec l'orage ? Faut peut-être que je mange doucement mes dernières barres de céréales pour tenir dans le temps si jamais on doit rester là encore*

des heures? Heureusement je n'ai pas encore envie d'aller aux toilettes".

On finit par repartir. Et au bout de 3/4 d'heure de descente : Rebelote ! Une nouvelle pause en jetant le piolet car l'orage se remet à gronder.

Mais cette fois-ci, on repart ensuite assez vite car ça sent la fin de l'orage qui semble se dissiper. Il s'est aussi arrêté de neiger. On trace quand même et on descend de façon très énergique jusqu'au refuge. Je suis concentrée à fond sur mes pas pour ne pas chuter, car je suis la 3^{ème} de la cordée et mes 2 compagnons de cordée sont beaucoup plus grand que moi : mes petites gambettes doivent redoubler de rapidité face à leurs grandes enjambées.



37 versus 47 : cordée moyennement équilibrée

On arrive enfin au pied du refuge, ça fait du bien. Le guide nous félicite et nous remercie pour notre attitude pendant cette ascension, enfin surtout pendant la redescente où personne n'a paniqué, a gardé son calme et suivi ses indications sans broncher. Car évidemment, l'orage n'était pas prévu au bulletin météo initial, sinon jamais on ne serait monté. Mais de tels phénomènes demeurent souvent imprévisibles.

Maintenant que la tension dans l'air (et dans les têtes) est retombée et qu'on est en sécurité, on se dit avec mes complices que c'est le bon moment pour l'anniversaire improvisé. On sort alors la bouteille et le drapeau.

Avant de rentrer dans le refuge, le guide nous fait une démonstration avec le vrai matériel (cordes, piolet, mousquetons,...) des manipulations pour sortir quelqu'un d'une crevasse (mais sans la crevasse... on se l'imagine, ça nous suffit bien !)

On rentre dans le refuge se faire une petite pause, trinquer au Prosecco, manger nos sandwichs et récupérer nos affaires qu'on avait laissées le matin. On laisse la fin de la bouteille aux gardiens du refuge car la journée n'est pas fini : faut redescendre jusqu'à Zinal. Après l'aller/retour au sommet, c'est encore 1600 m de dénivelé négatif qui nous attendent.

Mais la descente se fait tranquillement, le plus dur est derrière nous. Et malgré les genoux qui trinquent un peu et les chevilles à ménager, la descente est quand même moins physique et même bucolique, aux travers des pâturages suisses verdoyants... Il ne manquerait plus que la vache Milka violette pour compléter le tableau.



En chemin, notre guide croise un de ses collègues qui montent vers le refuge avec 2/3 clients en vue de faire l'ascension le lendemain :

"Alors cette ascension avec les bleus ?"

"Disons que ça a été électrique...on s'est pris l'orage au sommet"

"Ah oui quand même!", le regard inquiet.

Quand 2 guides professionnels de haute-montagne tiennent ce genre de conversation, tu te dis que ce n'était peut-être pas totalement anodin ce qui s'est passé pour une 1^{ère} de débutants... Après à peine 2h30, on arrive à Zinal. Fin de la journée sportive bien remplie. Au bilan du jour : + 900m et - 2500m de dénivelé.

De retour à Chamonix, apéro bières bien mérité avec le guide et tout notre petit groupe pour finir cette

1^{ère} semaine d'alpinisme, riche en émotions. En discutant ensuite avec les autres groupes du centre UCPA, on se rend compte qu'on a été un des rares groupes à avoir pu faire un sommet ce jour-là. En effet, les autres groupes étaient restés dans la vallée de Chamonix, où le temps s'est gâté plus tôt, les obligeant à faire demi-tour à peine partis, sans avoir atteint leur sommet.

SAMEDI

C'est l'heure du départ et du bilan de la semaine. Au final, une chouette découverte de l'alpinisme. Aurais-je pour autant l'envie de repartir pour une 2^{ème} expérience malgré tous les autres risques afférents à cette discipline et notamment celui de tomber dans une crevasse ? L'avenir confirmera que oui, mais ça c'est une autre histoire...

Babeth



Verdon: grandes voies faciles

15 jours à la Palud – été 2020, sous 30 degrés de moyenne

Nous sommes en plein été 2020, à la PALUD sur Verdon exactement, pour deux semaines de grimpe. Cet été il fait très chaud, canicule oblige. Nous avons la chance de pouvoir squatter à l'UCPA, en tente et pension complète (en autonomie) pour un prix défiant toute concurrence : 450 € par personne pour deux semaines, qui dit mieux ?

Pour ceux qui ne connaissent pas encore le Verdon et ses gorges, la Palud sur Verdon est le spot où il faut se poser. En effet, toutes les voies, quel que soit le secteur, sont à 15 min de voiture. Tout est concentré autour de la Palud, soit sur la route des crêtes, soit sur la route principale qui relie Castellane à Moustier ou encore le lac de Sainte-Croix. Nous sommes donc au bon endroit et avons prévu de grimper pendant 2 semaines à raison d'une pause tous les 4 jours. Enfin quand je dis « pause », avec ma poussette, on ne s'est pas bien compris, car comme repos, elle n'a rien trouvé de mieux que de me trimbaler sur le sentier Martel, en passant par l'imbu, le sentier Vidal, la route des crêtes et le sentier des cavaliers, soit prêt de 6 heures de balade pour 1000 m de dénivelé (merci la pause !). Bon, venons-en au sujet de ce petit article. Une sélection des quelques voies abordables que nous avons pu réaliser par ce temps plutôt chaud et qui nécessitait de bien choisir son orientation. Ce que je vous propose, chers AVEistes, est de lister l'ensemble de ces voies, leur cotation, les infos importantes, et d'attribuer à ces envolées, une note subjective vous permettant de vous projeter (encordés).

Jour 1

l'arête de la patte de chèvre (2012). 5B+ de 7 longueurs courtes pour **130 m**. Petite voie sympathique bien équipée et permettant de se mettre en condition en arrivant dans le Verdon. Située au-dessus du Lac de Sainte Croix, elle offre un beau panorama en sortie sur la vallée. **14/20**

Jour 2

La voie des dalles (1972 puis 1998). 6a de 250 m et 10 longueurs équipée un peu aérée dans la partie facile mais bien protégée dès que cela est nécessaire. A noter la descente très délicate dans ce secteur (idem pour L'arête du belvédère) pour atteindre le pied des voies. En effet, passages exposés avec accès type via ferrata. **14/20**

Jour 3

Adieu Zidane (2002). 6a de 100 m en 5 longueurs équipée béton. On ne peut pas passer dans le Verdon sans grimper dans ce secteur, ne serait-ce que pour sa situation à l'entrée des gorges avec un panorama à couper le souffle. Très jolie voie avec une traversée en 5c « déroutante », surtout pour le second. J'aurais vraiment aimé faire sa voisine « Hissage Nocturne », 6a+ de 9 longueurs, mais elle passait au soleil dès 11h... je vous conseille donc d'aller y faire un tour si le temps le permet (pas trop chaud). **15/20**

Jour 4

l'Ange Rafaël (2010). 6a+ de 220 m en 5 longueurs. Belle balade dans le mur très impressionnant de la paroi des ducs. Accès très sympa (début du sentier Martel puis tyrolienne pour traverser le Verdon). David se souvient encore de la longueur en 6a+ J. L'équipement est bon et les pas durs sont bien

protégés. Seul bémol mais faible : être prudent pour rejoindre les rappels de descente. En effet, les trois derniers mètres passent au bord de la falaise avec 150 m de gaz et ne sont pas protégés (non encordé). **15/20.**

Jour 6

l'Offre (1969). 6a de 280 m en 9 longueurs. A faire absolument ne serait-ce que pour son caractère historique. Evidemment, 1969 égal espace entre les points et voie relativement sauvage. Mais ça vaut le détour. Ne s'engager dans cette voie qu'avec un niveau 6a très confirmé. Quelques sangles nécessaires pour protéger la 1^{ère} longueur en 4 (4 points en place sur 35 m). **16/20.**

Jour 7

l'arrête du Belvédère (1994) 6a+ (ou 5b+) de 250 m en 8 ou 10 longueurs. En effet, possibilité de démarrer à la 3^{ème} longueur en sautant les deux premières longueurs. Transforme alors la voie en 5b+. Voie qui devient du coup facile et accessible. Toujours un peu aérée. Mieux vaut donc être très à l'aise dans le 5b. **14/20.**

Jour 8

Free Tibet (2000). 6a+ de 120 m en 5 longueurs. Les 3 dernières longueurs sont juste splendides. Comment grimper en grande voie sans se faire peur ! ici : équipement béton de chez béton ! **16/20**

Jour 9

Redressement discal (2014). 6b de 130 m en 6 longueurs. Voie homogène et soutenue (6a+, 6a, 6a+, 6b, 6a+, 5c). Mais qu'est-ce que c'est beau (et équipé béton). Mon coup de cœur de la semaine ! Moins pour ma chérie en second et notamment dans la traversée L5 assez aérienne. Mention spéciale pour L1 traversée dalle fine sur un rocher parfait puis mur. Et L4 (6b) avec un mur dalle très fin. **17/20 (OUI)**

Jour 11

l'éperon des Venellois (2014). 6b de 280 m sur 10 longueurs. Possibilité de shunter les 2 premières longueurs inintéressantes en 5c. Ou comment briser son couple (dixit poussette dans L5 : bon là j'en ai ras le cul, trop c'est trop !). C'est vrai que L5 (6a+) est très mur à bras et tire beaucoup sur les avant-bras et le moral avec en sortie un relai le cul dans le vide (ça ne remonte pas le moral quand tu sais que tu as au-dessus 6b, 6a+, 6b, 5c et 5c+ à sortir). Mais le reste de la voie est très sympa, sur équipé et plus fin que bourrin). Donc au final, une belle voie avec une vue magnifique en sortie (cf. Photo). **15/20**

Jour 12

Secteur de Couenne « baume aux couillons ». Sympathique avec un accès ludique : rappel en sortie de tunnel du Martel (par une grille) puis encore une tyrolienne, une montée dans les bois (avec corde fixe) et complètement à l'ombre toute la journée. Du 4c au 8c avec évidemment des belles dalles / murs en 5c / 6a / 6b)

Jour 13

On était crevé et on s'est rabattu sur une voie courte et facile du secteur Zidane (**Fièvre résurrectionnelle** – 5c). A oublier : **MOCHE !**

Regret : pas eu le temps, l'occasion de faire « Pour une pincée de Ketchup (6c de 280, mais a priori passe en 6a/A0). A faire absolument d'après tous les commentaires que j'ai pu entendre. J'aurais

également aimé faire un tour dans la grande sœur de l'Offre (**La demande, 6a** sauvage et historique de 330 m), mais la trouille m'en a empêché (ou la sagesse ?). @Stéphane(s), @Anaïs, @Philou, je compte sur vous pour m'y emmener un jour ! J.

Voilà. J'espère que ce mini TOPO pourra vous être utile où vous aura donné l'envie de partir faire un tour du côté de la PALUD pour ceux qui ne connaissent pas. Quelques photos pour illustration...

Bruno



Résultats du Grand Jeu de l'été

Notre jeu a eu un succès bien au delà de nos espérances, puisque ce ne sont pas moins (mais pas plus non plus) de trois AVEistes qui nous envoyé leurs réponses (soit 1% des membres de l'association). Merci à eux!

1. Où est Charlie ?

Une seule réponse, malheureusement erronée. Notre Charlie se trouvait là:



2. Scrabble

Nous n'avons reçu aucune réponse à cette énigme, nous ne dévoilerons donc pas l'identité de la mystérieuse Lulu-La-Nantaise...

3. Les Belles et la Bête

Une seule bonne réponse (partielle): la bête est bien Marie M.

Par contre le remède préconisé (à base de bière...) n'a eu qu'une efficacité limitée: si une amélioration a bien été constatée après le 1er confinement, la pauvre Marie n'a pas supporté le 2ème. Celle qui terrorisait ses camarades a basculé dans l'extrême inverse, incapable désormais de se défendre des

attaques du plus inoffensif des volatiles, comme en témoigne cette photo:



Souhaitons lui un prompt rétablissement.

4. Kiéki?

Et voici enfin LE résultat que vous attendez tous:

1G (Elisabeth Cahu) – 2J (Erwan Le Meur) – 3H (Stéphane Otin) – 4K (Vincent Degroote) – 5F (Henri Peling) – 6C (Médéric Aquioupou) – 7I (Sylvaine Allegre) – 8O (Anaïs Aquioupou) – 9A (Jean-Baptiste Creach) – 10Q (Jean-Michel Joly) – 11N (Jonathan Alvès) – 12P (Stéphane Deschamps) – 13E (Amélie Lemoine) – 14R (Stéphane Civeyrac) – 15L (Marie Félix) – 16D (Bruno Breton) – 17B (David Pihan) – 18M (Philippe Lefebvre).

Nous avons eu 2 bonnes réponses (soit 66% de réussite quand même), celle d'Elisabeth Cahu et de Jean-Baptiste Creach (le Prez quoi).

Mais au final, c'est Elisabeth qui cumule le plus de points grâce à sa réponse au 3ème jeu. Un grand bravo à elle, qui comme promis aura le droit de (continuer à) publier plein d'articles dans votre journal préféré!

Allez, laissons 2020 derrière nous, et tournons-nous vers 2021 qui j'espère nous permettra de réaliser tous les projets restés en suspens, et bien d'autres encore!

Je vous souhaite une heureuse nouvelle année, à bientôt pour la fêter tous ensemble.

philippe

