

RÉCITS DE COURSES

Formation de base "Alpinisme d'hiver" 2009 / 2010

Les petits nouveaux...

Nous sommes tous là ou presque, une bonne vingtaine, ce samedi glacial du 19 décembre 2009 dans le parking de la Berra... oui, vous savez, tout au fond du parking « réservé » aux randonneurs... C'est que maintenant, nous sommes des randonneurs. Bien sûr, pas encore les vrais de vrai, mais nous voilà au 1^{er} module du bloc « Alpinisme d'Hiver » 2009/2010 ! Tout un programme en 7 actes!

Tous un peu intimidés (si si...) et d'autres même un peu inquiets, nous sommes prêts. Pour certains, le matériel est flambant neuf, les chaussures grincent encore, les carres impeccablement affûtées, la semelle des skis vierge de griffes, le sac à dos chargé de matériel, c'est qu'il en faut comme équipement !

Fini les bouchons sur l'autoroute, aux caisses et remontées mécaniques, aux restaurants d'altitude, aux toilettes...! Fini ces chassés-croisés sur les pistes entre snowboarders, freeriders, skieurs de « l'extrême », telemarkeurs et hordes de jeunes où on ne sait même plus dans quel sens ils skient !

A nous les hautes échappées et blanches randonnées, la poudreuse, le soleil, les dénivelés, les longs serpentins magnifiquement tracés qui vous mènent aux sommets promis ! Que du bonheur !

Liste des participants en main, Marc forme les groupes et nous voilà... sur le télésiège... Et oui, c'est qu'ils aimeraient quand même voir si nous savons effectivement skier ! Était-ce bien noté « débutant » dans le bulletin mensuel? Monter, c'est une chose, mais redescendre, c'est tout autre chose. Terminé les pistes damées par le bal nocturne des ratracks, l'or blanc libéré des canons crachant à tout vent lorsque dame nature peine. Couche de fond incertaine, croûtée, glacée ou carton, petits bis tout juste recouverts, cailloux et autres champs à vache... tout n'est pas que poudre scintillante sous nos spatules !

Que cela ne tienne ! Dimanche après dimanche, non sans avoir perdu quelques compagnons d'aventure en cours de route (mais rien de grave rassurez-vous), nous sommes fidèles au rendez-vous. Husegg, Allière, Wandflue, motivés, conversion après conversion (petit coup de talon et ramener...ça à l'air de rien comme ça...), un ski devant l'autre (ou presque...), nous sommes partis à l'assaut de la montagne ! Pas les toutes grandes... J'en vois déjà certains sourire.

C'est qu'il y a du monde dans nos Préalpes. Tantôt rattrappés par le râle des collants-pipettes à l'entraînement, PdG oblige, tantôt rejoints par des randonneurs plus alertes, nous découvrons de jolis endroits.

Que de choses apprises ! « Trucs et astuces du randonneur », nous pourrions même renommer le cours ! Plus sérieusement, nous allons retenir que la montagne est source d'émerveillement et de dangers. Elle suscite la curiosité, elle inspire par ses paysages, elle n'a rien de commun, elle fascine.

Edward Whymper disait « Grimpez si vous le voulez, mais n'oubliez jamais que le courage et la force ne sont rien sans prudence, et qu'un seul moment de négligence peut détruire une vie entière de bonheur. N'agissez jamais à la hâte, prenez garde au moindre pas. Et dès le début, pensez que ce pourrait être la fin".

Alors si vous découvrez des visages inconnus au Stamm le vendredi soir, que de nouveaux noms sont inscrits sur vos feuilles de courses, il s'agira sans doute de nous « les petits derniers, les juniors » du Club. Nous nous réjouissons de faire votre connaissance, d'écouter vos anecdotes de randonnées, de suivre vos conseils et expériences de « seniors ».

Un petit clin d'œil à mon papa sans qui je ne me serais sans doute pas inscrite au CAS et qui m'a très certainement transmis le virus toute petite. Et s'il vous plaît, n'allez pas vers lui en lui demandant : « Quoi ? Céline, c'est ta fille ? » il est parfois gêné...

Un tout grand merci à toute l'équipe de la formation ainsi qu'aux moniteurs pour la qualité du cours, leur patience, leur bonne humeur et leur disponibilité.

Premier récit qui sait peut-être d'une longue série !

Céline

Entretien de base des skis du jeudi 14 janvier 2010

Nous étions huit participants : Patricia C. - Jacqueline F. - Hubert B. - Alain D. - François H. - Yann M. - Jean-Louis R. - et Patrick V. pour un cours d'introduction donné par Thomas M. (ToM) et son adjoint Yves B.

Un accueil très chaleureux, des boissons revigorantes et amuse-bouche à profusion dans une ambiance chaleureuse empreinte de camaraderie mais aussi de sérieux a fait que nous n'avons pas vu passer le temps en dépit du fait que le cours ait duré 3h30.

Toutes les questions, mêmes les plus anodines ont reçu des réponses précises et ce sans que l'on se sente ridiculisé!

Les thèmes abordés et pratiqués sur sa propre paire de ski ont été nombreux:

- Introduction : pourquoi l'entretien de ski? Comment ? Avec quoi ?
- Réparation de la semelle en 3 étapes
- Aiguillage des carres en 7 étapes
- Fartage des skis et des peaux en 6 + 2 étapes
- Plan de travail

Des notions telles que nettoyage, rabotage, ouverture des pores de la semelle, ébavurer (enlever les gros accros) sont maintenant – me semble-t-il - mieux compris et maîtrisés.

- Les leçons tirées de ce cours sont nombreuses:
- les skis: en dépit des apparences s'usent plus vite que l'on pense !
- Prendre soin de ses skis: c'est augmenter considérablement le plaisir de skier.
- L'entretien: c'est primordial après 4-5 sorties (surtout au début et à la fin de saison).
- Il y a des différences d'entretien entre les ski de piste et les skis de randonnée.

Nous avons beaucoup appris et admiré la précision, la méticulosité que l'on peut avoir pour l'entretien de son équipement avec un résultat visible qui puisse non seulement améliorer la qualité de la glisse mais aussi la sécurité et une meilleure maîtrise de nos skis.

L'atelier de TOM où nous avons pu faire "nos premiers pas" d'entretien de ski est époustouflant par la qualité de son équipement et l'accueil des animateurs.

Pour les détails voir le Mémo (très professionnel) fait et distribué à chacun. ToM reste à disposition pour d'éventuelles questions.

Un grand Merci aux organisateurs ! Et inscrivez-vous pour le prochain cours.

Récit de la course de ski de randonnée - dimanche 17 janvier

Quel est le rapport entre un temps de chien et la montée au dos du chien??? La sortie du 17.1!!!!

Vendredi soir: Le scénario que météo suisse nous présente pour ce dimanche est en effet bien maussade. Un véritable temps de chien nous attend. Mais un petit détail sur les symboles de la prévision météo pour dimanche n'échappe pas à une douzaine de clubistes: deux flocons de neige!

Convaincu, le troupeau « affronte-tout » se retrouve le dimanche à Rossens. A cause de la météo et les risques d'avalanche degré 3 la course prévue aux Merlas a été remplacée par une course dans la région du Jaunpass. Oui, on était tous bien heureux de pouvoir commencer à marcher sous les flocons de neige et non sous la pluie. Hmmm, quelle belle sensation de glisser sur la neige fraîche avec les peaux.

Du Jaunpass (1508m) on est monté par Obernegg au sommet hivernal du Hundsrügg (= dos du chien) à 1975m. Un vent fort de sud-ouest nous accompagnait sur la crête. Depuis là on a profité de massacrer avec grande joie la descente de la pente sud jusqu'à l'altitude de 1402m et remonter par la suite jusqu'au sommet d'hiver. Pas assez de descente, on a encore attaqué la descente en pente nord lieu dit « côte à Giggi » jusqu'à 1580m au chalet Stand pour remonter ensuite cette pente et pour finir de descendre à ski jusqu'aux voitures.

En bref: Une randonnée de 1280m de dénivelé en 5 heures. Un temps varié avec neige, vent du sud-ouest, éclaircies et brouillard. Une équipe super motivée et l'ambiance simplement géniale.

Merci à tous pour cette journée.

Le chef de course: Yves B. Le chef adjoint: René G.

Les participants: Anne B., Gérard T., Carine M., Patrick V., Danièle H., Marc-Alain B., Sandrine C., Joseph C., Sabine W., Catherine R. et
Monika P.

Grimper à Bulle les 18 et 25 janvier, 1^{er} et 8 février 2010

Grigri, corde, chaussons et baudrier dans le sac

Rassemblés par J.-Bernard nous voici à Laniac.

Intrepides : les dièdres, les toits pour les plus audacieux,

Mouvements naturels, difficiles ou gracieux

Perchés tout là-haut, nous sommes heureux.

Enthousiasmés par les défis relevés durant la soirée et

Réjouis de cette amitié, nous partageons la verrée.

Les participants, aussi variés que les voies d'escalade, remercient vivement J.-Bernard et M.-Claude pour la parfaite organisation.

Georgette

Les Merlas – samedi 6 février

Que d'aventures pour ma première course en tant que jeune diplômé de la formation « cours hiver » du CAS Moléson...

Tout a commencé la veille au stamm où je fais la connaissance de Claude M., notre chef de course. Déjà, on nous charrie sur le temps qui ne sera pas terrible le samedi, on essaie de nous convaincre de nous inscrire à une autre course le dimanche...

Résultat, malgré quelques brumes matinales, le soleil est plutôt généreux ce samedi matin et la journée s'annonce belle. Vu la neige tombée la veille, la route du Motélon risque d'être bien recouverte... En effet, nous avons rencontré quelques difficultés dans la montée. Malgré des pneus d'hiver neufs et notre conductrice très décidée à vaincre cette première montée, nous nous retrouvons coincés dans une rigole. Heureusement le tracteur chasse neige du coin nous a sortis de ce mauvais pas. Et comme notre adjoint modèle Cédric et sa moitié Sylvie (qui avait chaînés entre temps) fermaient la marche, notre taxi était tout trouvé, merci encore à eux (heureusement que le trajet était court) !

Nous voilà enfin arrivés à la pinte du Pralet, impatients de mettre les skis. Après un briefing de la course par Claude, nous démarrons par une bonne demi-heure de plat le long de la vallée, idéal pour se mettre en jambe. Nous montons direction Vacheresse par le Vaju et le Liti, Un couple très aimable s'occupe de nous faire la trace, mais pas pour longtemps. Etant relativement proche de Claude, j'ai droit rapidement à mes 10 minutes de traceur et me voilà en tête de course, moi le débutant... « ça va le rythme ? » - « oui, mais si t'arrives à causer c'est que tu peux aller plus vite ! » Et bien c'est chouette de faire la trace, mais avec cette jolie couche, je ne suis pas fâché de laisser ma place à Sabine (pour la 2ème fois) qui a des fourmis dans les jambes !

Peu après le chalet du Liti et après quelques conversions nous longeons une crête et là un gros « voum » retentit, presque instantanément la corniche cède à distance. Impressionnant ! Une première pour moi ! Heureusement, la trace était suffisamment éloignée de la corniche. A cause du manque de visibilité, Claude décide d'arrêter la course juste en dessous de Vacheresse. Nous redescendons par le même itinéraire mais légèrement décalé histoire de profiter tout de même d'une belle pente. Et là, c'est la 2ème coulée ! Moins importante que la première, c'est une plaque d'une dizaine de mètres de large sur environ 50 mètres de long qui s'est détachée à distance, eh ben c'est sport les Merlas !

Retour au chalet du Liti pour le pique-nique. Claude en profite pour nous expliquer ce qui s'est passé en faisant un profil de neige ainsi qu'un test de compression. Très intéressant, nous comprenons ce qui est arrivé grâce à cette démonstration. Suite de la descente, le temps se gâte, il neige et la visibilité est moins bonne. Cela ne nous empêche pas de prendre du plaisir sur quelques belles pentes immaculées. La neige devient cependant plus lourde et quelques casse-cous finissent en bonhomme de neige, la tête la première dans la pente.

Après un bon quart d'heure de ski de fond, nous arrivons aux voitures. Un presque détour par Charmey (!) et nous arrivons au Creux du feu pour apprécier un verre ensemble, contents de cette journée haute en couleur.

Merci à Claude et Cédric pour cette belle course ainsi qu'à tout le groupe pour la bonne ambiance, je reviendrai avec plaisir !

Claude M., Cédric B., Miriam A., Sylvie C., Fabienne D., Daniela F., Didier F., Danièle H., Radu S., Patrick V., Sabine W. et

Samuel K.

La Para 2540 m, dimanche 7 février

Notre randonnée commence au fond de la vallée de L'Etivaz, au lieudit "Les Vuites".

Nous ne sommes pas les seuls sur "l'affaire". Un groupe d'une douzaine de personnes est également là. Nous partons les premiers, en direction de Pâquier-Mottier, en longeant le ruisseau qui est de toute beauté en hiver. Un bon échauffement, un peu d'acrobatie en traversant un ravin et déjà, nous enlevons une couche. "*J'ai dit qu'on ne s'arrête pas pour manger ! Ah non ? Bon, je finis vite ma banane*". Un deuxième contrôle de DVA, celui du départ de la randonnée n'était pas fait dans les règles de l'art. (C'est ça la formation continue) Gentiment, nous montons la pente d'une belle vallée, les méandres de la Torneresse séparant la petite plaine enneigée. Après une traversée un peu pénible de la forêt sur le sentier d'été, nous arrivons à l'alpage de La Molaire, petite pause, sustentatrice cette fois. Dans la pente au dessus du sentier, nous pouvons observer une "gueule de baleine" qui s'est formée probablement lors du dernier redoux. L'autre groupe va bientôt nous rejoindre. Départ pour nous !

La météo n'est pas si mauvaise, peut-être aurons-nous le soleil ? Ce matin, Météo Suisse annonçait à la radio : *Possibilités d'éclaircies partielles durant la journée*. Là, ils ne prennent pas de risque ! Le paysage est magnifique avec cette épaisse couche de poudreuse. La trace est déjà faite, mais a-t-elle été faite par des patrouilleurs ? Ouf, il faut également une bonne force dans les bras pour pouvoir continuer. Ou est-ce seulement moi qui n'ai pas fait assez de musculation ? A l'alpage de Seron, nous traversons un paysage lunaire. Le vent a façonné de grandes cavités autour des rochers. Il suffirait d'y poser un toit en bloc de neige et l'igloo serait prêt pour y passer la nuit.

Plus nous prenons de l'altitude, plus le temps se gâte. Les sommets sont dans le brouillard. La Para reste invisible. Vu les chutes de neige des derniers jours, nous prenons des distances de délestage pour la montée au col de Seron. Le deuxième groupe nous rattrape, en formation de chenille, leur chef ne juge pas nécessaire de prendre des précautions. Dommage que je ne sois pas la dernière car mon commentaire serait bien salé.

Du col de Seron, on peut observer un soleil généreux dans la vallée des Ormonts. C'est de nouveau une belle journée pour ceux qui sont restés en plaine. Nous attendons les derniers de notre groupe, par une petite pause. La bise est forte, le brouillard ne nous quittera plus. Les deux chefs de course connaissent bien l'itinéraire, on devine la crête. Nous continuons en direction du sommet. Avant d'arriver aux paravalanches, nous traversons une pente bien chargée de neige soufflée. *Distances !* Un ordre que personne oserait ne pas respecter. Nous sommes très nombreux, visibilité quasi nulle, la course s'arrête à 2360 m. De nouveau l'autre groupe nous rejoint et a la bonne idée de s'arrêter à côté de nous. La surveillance par notre chef devient difficile dans cette tempête.

Descente avec distances, ils nous emboîtent le pas, mais qui appartient à quel groupe ? Cette fois, Marc intervient, trop contents de pouvoir nous suivre, ils nous collaient aux fesses. Depuis le col de Seron, la visibilité s'améliore et la descente est une récompense. Avec de la poudreuse jusqu'aux genoux, il n'y a plus que de bons skieurs.

C'est trop vite pour rentrer après la pause pique-nique. Nous remontons le Pas de Saxième par une pente vierge en direction de la Cape au Moine. Nous aurons droit à une descente de rêve jusque dans le fond de la vallée. Après le petit passage technique de la forêt, nous reprenons notre trace du matin. Encore quelques vigoureux coups de bâtons pour rejoindre la Sièrne-Chauber et on se laisse glisser jusque vers nos voitures.

Merci à Bruno et Marc d'avoir bien veillé à la sécurité de notre groupe de la part de :

Jacqueline F., Dominique F., Corinne M., Sabine W., Madeleine et Jean-Louis R., Patrick V., Marc-Alain B., Vicky L., Jean-François F., Radu S., Michel R. et

Paula G.

Chumigalm 2125 m – dimanche 7 février

La bonne humeur qui régna, sur cette montagne ce jour-là, fut inversement proportionnelle à la sale gueule du temps. Du brouillard, de la peur du début à la fin de la randonnée à skis, mais de la neige de bonne qualité. Le Chumigalm se situe dans le Simmental chez les bouffeurs de trous d'Emmental. Avec Roger M., chef de course, la journée ne peut que bien commencer. Il a tout compris. Après une heure de route, ce n'est que du bonheur: café-nussgipfeli-pause-pipi au bistro de la gare de Zweisimmen. Rien de tel pour faire plus ample connaissance et donner de la *Lustigkeit* et de la *Stimmung* à toute la troupe. A l'heure où, le week-end, les courses à skis cotées F et F+ comme celle-ci, avec environ 1000 m de dénivelé peinard, deviennent aussi rares que de l'or en barre, il faut ne pas les louper.

Rien à mettre en exergue concernant la montée le long des pâturages. Par contre, sur l'abrupt versant sommital, il n'est plus possible de prendre le chemin des collants-pipettes. C'est pisté on ne peut plus raide. Ces forçats de l'or blanc font de la compétition, nous, une paisible ascension. Dans la haute, en zigzag, il faut ouvrir. Patrice, le plus vigoureux d'entre nous, s'en charge. Au retour, sur la même déclivité, afin de ne pas se paumer dans l'épais smog, ce n'est pas chacun sa trace mais bien celle du chef qu'il faut suivre. Parfois, il faut attendre, deux ou trois minutes, que les écharpes de brume se déploient et nous laissent assez de clarté pour croquer la pente. Mais, malgré ces petits désagréments, l'ambiance est au beau fixe. Tout le monde rit, est content d'être là et cela se ressent. Quand on arrive aux baignoles, le soleil rigole. Y a des jours comme ça. La pause de midi, écourtée pour ne pas se les geler dans la grisaille, est prolongée, juste avant le sommet du Jaun, dans le ravissant chalet-café à l'ameublement poli et bruni par la patine du temps. Et là, sur une des tables, la voluptueuse blonde, tant désirée, peut enfin être goulûment éclusée. A signaler : la première course hivernale de Céline, la fille du grand GG, honorable et respectable chef de course. De son père, elle a hérité la prestance et l'élégance. Mais, elle a en plus un petit plus : la tchatche. Quand tu la branches, c'est du 220 V en continu. Comme avec Fabienne, y a de la réplique dans l'air, ce qui n'est pas pour nous déplaire. Bienvenue aux sorties d'hiver !

Merci à toi ô Roger, roi de la purée, de la part de tes petits pois : Eliane C., Patrice F., Rémy G., Danièle H., Fabienne M., Jean-Marie P., Monika P., Anne-Marie S., Céline V., Louis T. et André A.

Une Wandflue peu difficile – dimanche 14 février

Après avoir failli monter au sommet de la Wandflue avec François H. le 3.1. (couloir trop glacé), Marie-Claude assume et nous montons en skis pour partager un pique-nique avec vue sur les Gastlosen, la Pleine Morte et le Mont Blanc. Depuis Noël, une montgolfière traîne comme décoration dans un ciel continuellement bleu.

Notre petite course pour la Wandflue commence au col du Jaun. Il faut connaître la région ou savoir lire le bulletin! Pas seulement que la cheffe a annoncé du beau temps mais aussi que 2300 m. de dénivelé seront nécessaire pour relier le Hundsrügg, la Wandflue, le Husegg et une dernière montée par les trois chalets pour le retour au Hundsrügg.

Très maligne cette Marie-Claude: on laisse le bus au col pour éviter la discussion si on veut vraiment faire la dernière montée des 3 chalets. De même que la pause café du matin, nous avons omis la déviation par le Zitbödéli avec le danger de finir en auto-stop pour terminer le parcours.

Pour finir Tom (un des rares chauffeurs de bus qui accompagne sa clientèle) nous annonce au dernier sommet que sa montre nous accorde 2480m de montée. Est-ce qu'on va compter les derniers mètres en pas de patineur avant le parking pour 20m de dénivelé ou est-ce qu'il faut descendre un peu plus bas dans cette poudreuse et remettre les peaux? Peu importe les 2500 mètres, nous avons passé une très belle journée avec une course assez longue en rythme de course de club. Non, pas un entraînement patrouille mais une course plaisir, soutenue mais pleine de pauses, dans notre joli coin si bien enneigé. Chez nous: c'est Abländschen - on n'arrive pas à se cacher dans cette région! D'autres clubistes en course privée vont vous voir et raconter au Stamm qui a traîné 2 minutes derrière les autres, qui a de nouveaux skis et puis cette XY, on la reconnaît tout de suite de par sa position sur les skis. Les chers clubistes... toujours un plaisir de vous rencontrer dans la neige ☺.

En plus de Marie-Claude R. devant, Catherine M. a pris le fardeau de l'accompagnante: fermer la marche, motiver les fatigués, adresser un sourire réconfortant dans une descente plus raide – un tout grand Merci à ces dames. Au milieu il y avait Tom M. et Fréd C. 'gestion-des-membres' et photographe du jour. Incroyable comme nous étions gâtés! 4 chefs de courses (avec 3 radios) pour 3 participants: Radu, qui a souffert un peu à cause d'une longue sortie le samedi, Jules de Bulle qui a rigolé après une longue sortie le samedi (la longue soirée au Stamm t'a certainement aidé, non?) et puis Sabine qui vous narre quelques unes de ses impressions.

À ne pas oublier le petit oiseau qui chante comme un roi la beauté de ce matin depuis le haut d'un sapin (première fois à la croix du Hundsrügg) et le raquetteur qui chante son amour pour les montagnes (deuxième fois à la croix du Hundsrügg).

Sabine

