

Pourquoi seuls les frileux peuvent grimper en hiver...

par Danielle Canceill

À mon neveu Nicolas, qui avait négligé d'enfiler les épaisseurs nécessaires et dont les genoux ont claqué des dents pendant toute une journée des vacances de Noël, alors qu'il aurait pu profiter pleinement d'une magnifique journée de grimpe sur les falaises mythiques de Siurana près de Tarragone en Espagne...

Et à tous ceux qui, comme lui, maudissent l'hiver et le froid qui lui est normalement associé, alors que, quand il ne pleut pas, c'est la meilleure saison pour grimper !

De la même façon que les alpinistes asthmatiques savent spontanément adapter leur rythme de marche pour ne pas s'essouffler au-dessus de 4000 m d'altitude puisqu'ils savent déjà le faire quelle que soit l'altitude, les grimpeurs frileux sont les mieux placés pour se couvrir de façon adéquate en dessous de 0°C puisqu'ils savent déjà le faire quelle que soit la température (et dans les deux cas, je sais de quoi je parle).

Au risque de me répéter (cf un article similaire dans le Crampon d'il y a quelques années...), mais j'imagine qu'il y a des nouveaux lecteurs, et au risque d'exaspérer mes enfants, mais ça, j'ai l'habitude (et je me dis qu'à force, il en restera bien quelque chose...), reprenons donc les conseils de base pour ne pas avoir froid en hiver quand on va grimper à Bleau ou en falaise, mais qui sont aussi valables quand on va faire de la rando ou du ski, quand on va bosser dans un local mal chauffé ou quand on reste chez soi et qu'on veut limiter sa consommation énergétique (que ce soit pour préserver le climat ou son portefeuille).

Conseil n°1 : Ne pas porter de vêtement de coton (c'est un mauvais isolant thermique) et surtout pas de sous-vêtement de coton à même la peau, car le contact du coton est froid (a fortiori si on transpire un tant soit peu, car rien n'est pire que le coton mouillé). Préférer la laine, la soie ou les synthétiques respirants adaptés à l'effort (un sweat et un pantalon de coton ou d'élasthane peuvent néanmoins protéger un lainage fragile ou une polaire de couleur claire).

Conseil n°2 : Multiplier les couches de laine et/ou de polaire, car l'air emprisonné entre deux couches fait également office d'isolant. Plus il fait froid, plus il faut augmenter le nombre de couches, ce qui permet également d'ajuster leur nombre selon la température ambiante et le degré d'activité. Personnellement, j'ai testé jusqu'à 7 couches, ce qui curieusement est le même nombre que celui testé par Suzanne pour les couvertures en refuge d'hiver non chauffé. Au-delà, dans le premier cas on ne peut plus bouger ; dans le deuxième cas, on ne peut plus respirer.

Conseil n°3 : Garder toutes ces épaisseurs sur soi pendant environ 1 heure avant de sortir (par exemple, pendant le trajet en voiture avec le chauffage en marche, ou lors d'une pause près d'un radiateur ou d'une cheminée), ce qui permet de chauffer les couches d'air entre les épaisseurs et d'accumuler le plus de calories possible. Une fois dehors, l'activité physique permet de les conserver. La croyance selon laquelle il faut se

découvrir en rentrant au motif que l'on aurait ensuite froid en sortant est une idée reçue. Je n'ai d'ailleurs rien inventé : il y a de cela bien longtemps, la mère du parrain de mon père (si, si) était marchande des quatre saisons sur les marchés ; en hiver, lorsqu'elle rentrait chez elle le midi, elle gardait sur elle toutes ses épaisseurs, allumait son poêle à fond et se mettait sous son édreon pour être ensuite prête à affronter les frimas de l'après-midi.

Conseil n°4 : Ne pas oublier les extrémités. En sortant, penser à mettre gants (que l'on enlève pour grimper au dernier moment), bonnet (le cerveau étant un organe vital, toute sensation de froid lui commandera de sacrifier les extrémités pour préserver les organes centraux), écharpe (je l'ai toujours dit : ça remplace un pull), collant chaud (pas en nylon ni en coton) et chaussettes chaudes (si je vous dis en quoi, vous allez dire que je rabâche ?). Allez, je le dis quand même : le tout sera donc en laine ou en polaire, même les chaussettes dans les chaussons d'escalade ! Contrairement à ce que vous conseillera n'importe quel vendeur du Vieux C., je choisis toujours mes chaussons d'escalade une demi-pointure *au-dessus* de ma taille réelle, de manière à pouvoir mettre une paire de chaussettes de ski en hiver et à supporter le gonflement des pieds en été. À la mi-saison, il suffit de les serrer un peu plus et puis c'est tout. C'est super-confort et je vous assure que jusque dans le 6a, y'a pas de problème. Au-delà, je reconnais que d'avoir un chausson à peine plus ajusté peut vous faire gagner un petit degré (des chaussons encore plus petits m'ont permis d'avoir très mal aux pieds mais pas d'atteindre le 6c, le choix a donc vite été fait). Mais vous pouvez aussi opter pour 2 paires de chaussons selon la saison ou la difficulté abordée (certains en ont même plus, voire toute une collection, mais chut, je ne dirai rien, demandez à Isabelle...).

Conseil n°5 : Ne pas s'arrêter pour manger, ou le faire brièvement et avec des aliments énergétiques (chocolat, biscuits, fruits secs, ou recettes plus élaborées dont le Crampon abonde ces derniers temps). Enfin, le thermos de thé parfumé est un petit plus très apprécié par l'entourage en général et la prof d'anglais de ma nièce Solène en particulier !

Voilà, vous savez tout maintenant, et vous n'aurez pas à attendre le dégel pour mettre le nez dehors.

Bonne grimpe et bonne année !