

Stage d'initiation au ski de rando Ceillac en Queyras

Mars 2013

Récits de German, Marion, Joëla et Alain

Un excellent résumé du stage écrit par German :

Après 12 heures et demie de route me voilà arrivé juste à temps : au moment du dîner.

En partant de Heidelberg en Allemagne le matin avec Andrea, et après avoir fait le détour par Saint-Paul sur Ubaye pour qu'elle y rejoigne le groupe des « skieurs avérés », j'ai été gentiment accueilli par mon groupe de gumistes à Ceillac. C'est d'ailleurs Andrea qui m'a transmis le virus du ski de rando en m'envoyant régulièrement de jolies photos de ses sorties en car-couchettes avec le Gums.

Pour ne pas être complètement un « bleu » en la matière, j'ai participé à un weekend du genre stage d'initiation en Allemagne, deux semaines auparavant. Là, comme débutant on m'avait recommandé une sortie de 500 m de dénivelé avec descente sur piste. J'avais finalement choisi une randonnée de difficulté « moyenne » avec 800 m de montée et 1600 m de descente hors piste : c'est possible si on utilise une télécabine !

Avec mon groupe encadré par Sam et Thomas, notre première sortie devait nous mener au sommet de la tête de Marcelette. Pendant la montée nous avons entendu

Georges Tsao, encadrant du stage :

« Les cols c'est pour les enfants, nous on fait des sommets ! »



plusieurs « woufs » dans la couche de neige, un bruit assez impressionnant qui nous a finalement fait renoncer au sommet bien qu'il ne nous manquait qu'une centaine de mètres de dénivelé. Comme il était encore trop tôt pour rentrer, nous sommes montés à la Tête de Jacquette, d'où revenait au même moment le groupe de Georges. Pour finir l'après-midi tout le monde s'est encore entraîné à la manipulation des DVAs. En somme cela faisait un total de 1700 m de dénivelé environ. Quelle différence avec les 500 m qu'on m'avait proposés chez moi !

Le deuxième jour était un peu plus tranquille : un joli sommet (Tête de Risace) avec 1300 m de dénivelé, avec de nouveau du super beau temps et 300 m de poudreuse. Un régal, pour citer l'un d'entre nous. Et avant de rentrer au gîte nous nous sommes retrouvés au refuge La Cime et régalés de crêpes, de tartes aux myrtilles et d'autres gourmandises.

Pour notre troisième sortie, il ne faisait plus aussi beau. Cela a été le seul matin où il a neigé, mais ce n'était rien comparé au chaos et aux masses de neige à Paris et ailleurs. Nous sommes montés au Col de Bramousse juste au-dessus de Ceillac, mais en partant de la vallée voisine, par le versant nord. Arrivés au col, nous avons monté (au pas de course !) un petit sommet voisin : la Tête de Brunet. Après un casse-croûte au soleil (oui, il était là de nouveau !), nous avons franchi le versant sud d'une barre rocheuse pour pouvoir reprendre la descente vers le nord, d'où nous étions partis. Pour y arriver, il fallait descendre 700 m de dénivelé en forêt, ce qui était rigolo pour les bons skieurs mais plutôt la galère pour moi. Trois chutes et un bâton cassé : un résultat un peu salé... Marion y a tendrement embrassé un arbre et ne voulait plus le lâcher ! Mais c'était de nouveau une belle randonnée aventureuse. Merci à Emmanuel pour ses bons conseils.

Le mercredi nous avons fait une randonnée collective avec le groupe de Georges au Pic du Gazon en partant d'Arvieux sur la route du

Col de l'Izoard. Il faisait un temps superbe et c'était une excursion très agréable.

Pour le jour suivant, les groupes ont été réorganisés, car Céline, Joëla, Alain et Sam ont dû nous quitter. C'était alors ma première sortie avec Dominique en direction de la Pointe de la Saume, une montagne assez impressionnante avec une vue splendide. Et nous avons un compagnon sympathique : un grand chien qui nous a suivis du parking à côté d'un gîte jusqu'au sommet. Pour la descente, on a commencé par presque 1000 mètres de poudreuse ! Là, Dominique m'a dit qu'il fallait se lâcher. Il avait bien raison. Les 600 derniers mètres de dénivelé étaient en forêt avec de la neige gelée.

La dernière sortie, le vendredi, nous ne sommes pas allés vers un sommet mais

« 1 000 m de poudreuse : Dominique m'a dit qu'il fallait se lâcher ! »

dans un cirque magnifique. Nous sommes de nouveau partis d'Arvieux. En faisant tour du Jaillon il fallait

d'abord franchir un col. Georges avait dit quelques jours avant : « Les cols c'est pour les enfants, nous on fait des sommets ! » Mais ce col n'était pas si facile que ça, surtout avec un vent froid qui soufflait assez fort. Notre pique-nique au milieu du cirque, entouré de falaises et de petits sommets, était frais, mais formidable. Pour en sortir, il fallait descendre un vallon le long d'un ruisseau enneigé. Une tâche pas si simple pour ceux d'entre nous qui ne skient pas aisément. Nous avons terminé l'après-midi au bar de Ceillac. Voilà la semaine de ski rando déjà terminée, malheureusement.

Un grand merci à tous pour cette belle aventure très conviviale !

Je viens de retrouver une carte postale que j'ai envoyée à mes grands-parents de la forêt Noire où j'avais fait du ski pour la première fois à l'âge de 15 ans. Je leurs avais écrit que faire du ski est facile. Apparemment on se lâche plus facilement à 15 ans qu'à 50 !

Quelques anecdotes rigolotes racontées par Marion :

Samedi, 3 heures du matin, avec mes skis devant le McDo de Stalingrad : « Oh, tu vas à la pêche toi à cette heure-ci ?? » J'ai gardé pour moi le « Euuh, non monsieur, je pars faire du ski de randonnée dans le Queyras, avec le Gums... »

Et j'ai discrètement changé de trottoir en attendant les héroïques Alain et Joëla qui n'ont pas reculé devant un demi-tour de périph pour venir me récupérer ! Comme dirait German, c'est parti pour le bout du monde !

À l'arrivée, quelle surprise ! Moi qui, sur les conseils de Georges, n'avait pas amené de pyjama, prévu des barres de céréale pour huit jours et scié le manche de ma brosse à dents...

Néophyte, c'est avec joie que j'ai enrichi mon vocabulaire de « belles bambées » et de « coups de cul »

Je découvre des chambres confortables avec salle de bain privée ! Certains avaient même à disposition une baignoire et des serviettes, mais nous n'avons pas éclairci comment les privilèges avaient été attribués... Nous avions aussi à notre disposition un séchoir à chaussures tellement chaud qu'il aurait pu faire fondre les peaux, une supérette

regorgeant de saucissons, de fromages et de miels (locaux et bios bien sûr), et un bar-tabac-presse vendant... Carnets

d'Aventures !

J'étais dans le même groupe que German, qui a très bien raconté nos courses, et je ne ferai donc qu'évoquer quelques points forts de la semaine, un récit donc absolument pas exhaustif ! Les 1 700 m de dénivelé du premier jour d'abord... parce qu'il faisait beau et que

Sam, encadrant, enseigne une technique importante : comment s'asseoir dans la neige sans se mouiller les fesses ?



le reste de la semaine s'annonçant pourri, il fallait en profiter. Il a finalement fait beau tous les jours, mais c'était une excellente « mise en jambes » malgré un léger doute sur le moment. Une belle occasion d'apprendre et de voir les Res à la manœuvre, commentant les « woufs » et optimisant la trace.

La descente dans la forêt depuis Bramousse ensuite : c'est là que j'ai découvert que la godille de Thomas n'avait aucune limite, même pas une densité de mélèzes supérieure à 2 / m² ! Vu que cela n'avait pas l'air de gêner non plus les virages engagés d'Alice, j'ai aussi essayé, mais un arbre m'a stoppée net ! Par la suite, j'ai rencontré Antonin, qui va de toute façon trop vite pour voir les sapins, et je me suis finalement cachée derrière les branches pour faire des conversions aval...

Il y eut aussi la magnifique montée et l'incroyable descente dans la poudreuse du Col de la Saune ; quelle chance qu'il n'y ait

eu aucune trace ou si peu et que la vue ait été aussi dégagée ! Merci à ceux qui ont insisté ! Et enfin, les soirées de préparation de courses qui permettent d'apprendre en discutant et en observant ! Néophyte, c'est avec joie que j'ai enrichi mon vocabulaire de « belles bambées » et de « coups de cul » (merci Georges) ; et que j'ai appris à reconnaître un « talweg » d'un « talus » au premier coup d'œil. Au delà de l'aspect très instructif de la chose, j'ai également été impressionnée par les effets spéciaux de l'ANENA dans le film « Neige et Avalanches ».

Merci à tous pour cette superbe semaine, en particulier aux encadrants pour leur disponibilité et leur motivation !

Joëla nous raconte son baptême de ski de randonnée :

Après moult hésitations et questions posées à Georges, Dominique et d'autres gumistes croisés ici et là, je finis par craquer et m'inscris au stage de ski de rando. À partir de là, ma

vie change : je me mets à courir presque régulièrement, je ne prends plus l'escalator et monte deux par deux les marches que je croise sur mon chemin... Tout ça pour tenir le coup dans les pentes enneigées du Queyras ! Le jour J arrive enfin, ou déjà, car je ne me suis pas assez entraînée ! Les skis aux pieds, me voilà embarquée avec Dominique et Georges sur la route enneigée de la vallée du Cristillan. Après une longue marche d'approche sur la route en fond de vallée qui me permet de comprendre comment s'équilibrer, glisser et marcher avec les skis, j'entame en compagnie de la bonne douzaine de stagiaires que nous sommes la montée vers le col de la Jaquette. Motivée, bien qu'inquiète par la capacité des skis à tenir dans la pente raide, je m'élançe

derrière Dominique en deuxième position, histoire de prendre de l'avance sur ma lenteur ! Il ne m'aura fallu que quelques centaines de mètres de dénivelé pour

comprendre qu'il ne faut pas manger que des noisettes à la pause mais des sucres rapides, que les escaliers même montés deux par deux ne suffisent pas comme entraînement, et que la fiche technique du Crampon « L'ai-je bien descendue ? » ne mentionne pas la technique du « comment bien tourner en montée » ! Heureusement, Dominique et Monique sont là ! Patiemment, ils m'ont montré et démontré les gestes techniques, encouragée et même rattrapée pour arriver au col ce jour-là, et aux sommets les autres jours ! Un immense merci à eux !

Une fois arrivée au col, quelle satisfaction de voir les cimes s'enchaîner à perte de vue, cette vallée finalement vaincue en contrebass et la neige immaculée arrondissant harmonieusement les contours de la montagne... une neige qui semble n'attendre que nos skis, enfin passés en mode descente ! Finalement, quelle liberté ressentie dans ces pentes crémeuses ! Je fus aussi surprise par la facilité de cette première descente, et ravie

La fiche technique du Crampon « L'ai-je bien descendue ? » ne mentionne pas la technique du « comment bien tourner en montée » !

d'expérimenter « pour de vrai » les sensations de cette glisse si particulière.

Quelle expérience inoubliable tant sur le plan physique (mes tibias s'en sont souvenus longtemps !), qu'humain : générosité, partage et joie résumant bien ces quelques jours hors du commun.

Merci donc aux organisateurs, encadrants et gumistes pour cette découverte !

Alain nous décrit le déroulement d'un autre stage dans le stage, le soir une fois la porte fermée...

Bon, tout a été dit, et très joliment écrit par German, Marion et Joëla, sur cette formation exemplaire au ski de rando, sur Ceillac, son microclimat et ses sommets enneigés, sur les ascensions exigeantes mais toujours récompensées par de magnifiques descentes agrémentées de poudre (et d'arbres), sur ses organisateurs et res de très grande classe, sur les soirées laborieuses au cours desquelles les stagiaires assidus travaillèrent sans relâche

à parfaire leurs connaissances dans les domaines ardu de la cartographie et de la nivologie, renonçant du même coup à l'appel de la bière dans les bars du village, ou encore à celui du tarot à la table d'un Sam désabusé par un manque criant de compétiteurs : savez-vous que certains soirs il a dû faire des parties à trois seulement !?

Tout a été dit, ou presque...

Je ne peux en effet passer sous silence une activité cryptique mais intense, qui occupa bien des stagiaires dans leur chambre la porte fermée, au sortir de la douche, seuls ou en petits groupes... En fait, je ne suis pas loin de penser qu'il y avait un autre stage dans le stage, pour débutants lui aussi, dont le sujet était : « Prévenir et traiter les ampoules » !

Il s'agit là d'un sujet dont je ne nierai pas la pertinence dès lors que l'on s'intéresse un tant soit peu à la pratique du ski de rando, et ne voyez pas l'ombre d'un reproche, chers organisateurs et res, de vous être assurés qu'il ait bien eu toute sa place à Ceillac. Sur le plan pédagogique, il faut reconnaître

Dominique et Emmanuel à la montée



que vous avez fait preuve d'une redoutable efficacité, sinon d'équité, puisqu'il me semble que vous vous êtes arrangés pour que chacun des stagiaires ait au moins une ampoule à chaque pied — pour certains beaucoup plus, les veinards ! —, et donc matière à travailler très concrètement le chapitre 1 : « traiter les ampoules ». D'une chambre à l'autre, toutes les méthodes ont été mises en œuvre : d'aucuns testant le Compeed seul, ou recouvert d'élasto, avec l'inévitable controverse : « Faut pas mettre d'élasto sur le Compeed, parce que ça fait gonfler l'ampoule », ou au contraire : « sans élasto, ça tient pas ! » D'autres ont préféré le My-Skin qui, contrairement au Compeed, ne colle pas à l'ampoule lorsqu'on le retire le lendemain. Mais est-il raisonnable de retirer le Compeed le lendemain ? D'autres enfin ont disposé sur l'avant de leurs tibias les carrés Epitact fixés sur la peau avec de larges bandes d'élasto...

Le chapitre 2 « Prévenir les ampoules » n'a été traité qu'après que les res se soient assurés que tous les stagiaires, sans exception, avaient bien développé de belles ampoules. Il faut saluer ici la remarquable astuce pédagogique qui consiste à enseigner le chapitre « prévenir » après le chapitre « traiter ». L'avantage de cette approche est double :

1) Tous les stagiaires, douloureusement sensibilisés au problème, s'avèrent particulièrement attentifs aux techniques de prévention lorsque cette question est enfin abordée !

2) Cette approche assure que chaque stagiaire ait à sa disposition un minimum d'ampoules nécessaires à la mise en œuvre d'au moins une des méthodes de traitement enseignées au chapitre 1. Car enfin, si le chapitre « prévenir » était traité en amont, et parfaitement assimilé par les stagiaires, les pauvres n'auraient pas la moindre ampoule pour tester les traitements !

Le bon choix de la taille des chaussures : « Ni trop petites, ni trop grandes ! », selon Georges. Simple, non ?

Parmi les méthodes de prévention, ont été évoquées, en vrac :

- Le bon choix de la taille des chaussures : « Ni trop petites, ni trop grandes ! », selon Georges. Simple, non ?
- Le bon serrage des chaussures à la montée : « Pas trop serrées, mais suffisamment quand même ! », toujours selon Georges. Élémentaire, non ?
- Le dilemme déchirant entre mettre une seule ou deux paires de chaussettes, comme c'était l'usage à une certaine époque. La controverse a été vive entre Dominique et Monique sur cette question !

L'utilisation systématique de « secondes peaux » sur les tibias (pour les femmes essentiellement, semble-t-il plus sensibles des tibias) avec pour méthode exemplaire la méthode de Monique, qui fait usage de « secondes

peaux » Epitact millésimées : double carré 2008-2009 sur tibia gauche, double carré 2011 sur tibia droit, réutilisés à chaque car-couchettes ou stage de ski de rando !!

- Et enfin, le top du top, l'utilisation de véritables protège-tibias de sports de combat que l'on glisse à l'avant des chaussures, idée géniale mise en pratique par Mireille ! Non, ce n'est pas une de ces nombreuses légendes gumistiques, et si Mireille n'était pas présente à ce stage pour en faire la démonstration, certains d'entre nous les auraient vus de leurs yeux vus, ces protège-tibias de Taekwondo, à l'occasion d'un car couchette récent, à Névache !

Enfin bref, nous avons beaucoup appris de ce stage dans le stage et, forts de ces enseignements, gageons que plus jamais aucune ampoule ne viendra se loger au fond de nos chaussures de ski !

Merci à tous, Ceillac, c'était le pied !