

3 jours de randonnée à Arolla

par Marion Pecheur, photos de Julien Baudry et Marc Manceau

Je vous livre ici mon retour d'expérience et quelques conseils pour une première sortie « longue » en altitude et en bivouac (=pas d'eau courante, ni électricité, ni chauffage).



Plaisir des yeux

J'ai démarré le ski de rando au Gums l'année dernière et j'ai tout de suite apprécié le club et cette activité, bien qu'elle soit physiquement éprouvante pour quelqu'un comme moi qui était peu sportive.

Depuis je fais régulièrement du sport, je cours 1 ou 2 fois par semaine, je fais de l'escalade quand je peux.

Ayant un entrainement sportif régulier et les précédents week-end de ski de randonnée sur 2 jours s'étant bien passé je me pensais donc en forme.

J'ai donc décidé de corser un peu la difficulté et de faire mon premier séjour de 3 jours de ski de randonnée à Arolla. C'était ma première fois en refuge sans eau, sans chauffage et sans électricité.

Et voilà comment je me suis retrouvée en « butée »...

Premier jour : Arrivée au refuge des bouquetins (2980 m) depuis Arolla (1950 m)

Après le déjeuner les autres font le sommet du mont Brulé (3578 m).

Je tente de m'approcher mais je m'arrête au col et fais demi-tour...

Ma dénivellée J1 = 1300 m, et 1800 m pour les autres.

Second jour : arrivée au refuge de la singla (3179 m)

Après le déjeuner 3 autres membres font le sommet Aouille Tseuque, très belle langue de neige blanche. Je reste dormir au refuge, je me réveille à 17 h 30 après 3 heures de sieste déjà plus en forme...

Ma dénivellée J2 = 900 m, et 1200 m pour les courageux qui sont ressortis

Troisième jour : tentative plantée d'atteindre la Pigne d'Arolla (3790 m)...

forte pente, beaucoup de vent, j'avance de plus en plus doucement. On s'arrête à 3450 m...

Très belle redescente sur Arolla.

Total dénivellée J3 = 760 m

Bref je m'attendais à en faire plus, et surtout à moins en baver.

Voici quelques constats et pistes d'amélioration :

- A partir d'une certaine altitude je ne respire plus pareil et je ralentis considérablement le rythme.

Du coup il ne faut pas sous-estimer les effets possibles de l'altitude quand on n'est pas habitué.

De mon côté cela a ralenti mon rythme très nettement au-dessus de 2800 m. Et cela a aussi eu un effet négatif sur mon sommeil

(belle insomnie la première nuit).

Donc si on est en niveau « bonne forme » quand on évolue entre 1500 et 2500 m, peut-être vaut-il mieux se montrer plus modeste et aller en « tranquillou » pour son premier 3000.

- Un sac à dos pour 3 jours de bivouac sur glacier est plus lourd qu'un sac pour 2 jours en refuge demi-pension en moyenne montagne.

En effet on y ajoute crampons, piolet, vêtements

supplémentaires, réchaud, gaz, nourriture... Quelques kilos de plus ou moins à la montée cela se sent grave. Donc il faut veiller à ne prendre que le strict nécessaire. La quantité de nourriture apportée par notre groupe était trop importante.

Exemple de menu avec les bonnes quantités :

- Petit dej: thé et 120 g de muesli/j/personne
1 boîte de lait en poudre pour se rapprocher du goût du lait ça le fait pour 2 petits dejs pour 6 + 500 g de sucre (si on l'a vidé entièrement)
- Midi: 100 g de pain + 100 g de fromage/personne + 20 g de chocolat
- Soir: 2 soupes individuelles lyophilisées + 150 g de pâtes ou de semoule/personne agrémenté d'un coulis de tomate c'est top + 3 petits écoliers/personne

Bon j'en parle parce que nous avons débattu des quantités de pâtes/soupe/sucre nécessaires. Mais j'avoue que je n'ai rien porté comme nourriture (merci aux autres membres du Groupe)

- quand on part fatigué, cela ne s'arrange pas avec le temps. Et quand on est fatigué on a froid tout le temps, même en gardant sa



Au bord du glacier

doudoune sous 4 couvertures. Donc il faut essayer d'avoir une vie très saine la semaine qui précède le départ. J'ai amèrement regretté ma sortie tardive et bien arrosée du mercredi soir... Ca je me doute que tout le monde le sait, mais je me le note dans l'espoir de réussir à éviter ce type d'excès avant ma prochaine sortie.

- J'ai eu mal au ventre tout le temps : angoisse de ne pas y arriver et de gêner le groupe, effet de l'altitude ou effet du changement d'alimentation ? Bref au moment où j'écris ce texte 3 jours après mon retour j'en suis encore à manger des bananes... Donc pour les stressés et autres fragiles de l'intestin c'est bien de partir avec du Spasfon.

Il y a eu des moments où je me suis demandée ce que je faisais là pour ce week-end de Pâques, pourquoi je n'étais pas plutôt au cinéma, au chaud, en train de me reposer de ma semaine... ou alors en week-end plus classique pour revoir Rome ou Londres que je n'ai pas vu depuis des années...

Avec tout cela vous allez penser que cette première expérience serait la dernière, et bien non !

J'ai découvert que les glaciers sont d'un bleu ciel translucide incroyable, de gros berlingots à la menthe.

Je connais maintenant la différence entre une

crevasse et une rimaye.

Je sais pourquoi sur un glacier on ne déchausse pas les deux skis en même temps.

La sortie le 3ème jour sur le glacier cerné par des montagnes énormes m'a fait me sentir au cœur du paysage. Pas uniquement en contemplation, mais en mouvement en son sein. Pas forcément claire cette idée, mais le sentiment d'appartenance, de prise de corps a été très fort.

La descente de 1500 m le 3ème jour, avec une bonne neige, une belle pente vierge de traces a été géniale. Peut-être aussi parce j'assure davantage à la descente qu'à la montée.



Refuge des Bouquetins

Parce que la force du vent, l'intensité du soleil, la glace, la découpe des sommets dans le ciel, l'immensité, le ciel parfaitement étoilé la nuit, tout cela me rend lyrique...

L'étrangeté de découvrir que la satisfaction des besoins du quotidien est un travail : faire fondre de la neige pour boire et cuisiner c'est juste dingue quand dans la vie ordinaire la question de l'eau ne se pose jamais.

Parce que le groupe était plus que sympathique, dans l'échange, l'écoute, avec naturel, avec humour. Et avec beaucoup d'indulgence pour mes difficultés.

Parce qu'on a bien rigolé sur les toilettes en refuge, celui de la Singla est un monument en soi mais je laisse Jean nous expliquer...

Je ne résiste pas à l'anecdote tout de même : dans ces toilettes perchées à 3000 m, ouverte à un courant d'air géant il y a un gros appel d'air entre la cuvette et la porte. En jetant le papier dans le trou il est remonté de plus d'1 mètre ! Il m'a fallu m'y reprendre à plusieurs fois pour réussir à m'en débarrasser...

Parce que le gardien du refuge des Bouquetins a bien fait rire Guillaume : en me voyant assise dans la neige à 50 m du refuge, incapable de finir d'une traite les 50 derniers mètres tellement j'étais hs il a dit avec un accent suisse savoureux « y'en a un qui est en butée là-dessous ». Cette expression va rester je le sens. Je l'utilise déjà au boulot quand un collaborateur ne veut pas avancer...

Parce que malgré la fatigue, sitôt rentrée à Paris je n'ai qu'une idée : mieux me préparer pour y retourner et en profiter plus.

Voilà comment je me suis retrouvée « en butée » à m'en vouloir d'avoir surestimé mes forces et me sentant coupable de ralentir le groupe mais c'était une expérience très forte.

J'espère que ce texte

motivera les novices et leur donnera quelques clés pour partir plus sereins que moi.

Merci à tout le groupe pour son aide, sa gentillesse, son partage d'expérience.

Mentions spéciales à :

Guillaume B et Marc pour avoir porté mes affaires quand j'étais au bout.

Julien qui m'a dit le 3ème jour que même sans moi le groupe ne serait pas parvenu au sommet (mon œil, mais c'était faire preuve d'une vraie délicatesse que de me le dire)

Jean, parce que nous partageons une faiblesse commune

Guillaume D, sans qui je serai encore sur les pistes.