

CASCADE DE GLACE

DES PREMIÈRES AU FÉMININ

En janvier 2022, plusieurs groupes de gumistes sont partis s'adonner à cette étrange activité qu'est la cascade de glace, dont deux groupes féminins. Ces néo-cascadeuses reviennent sur leur expérience, qui était pour la plupart d'entre elles une première : leurs premières impressions, leurs appréhensions et un bilan de leur découverte !

POURQUOI ENTRE FEMMES ?

Michèle. Le séjour "Cascades au féminin" était une première au Gums : un weekend entier avec que des femmes et une nouvelle activité. Seize gumistes femmes se sont retrouvées en Maurienne pour y grimper sur des cascades de glace.

J'entends déjà le dialogue avec certains.

"- Ben alors les filles, vous ne voulez plus venir avec nous ?

- Mais si les gars, on reviendra.

- Mais alors pourquoi entre filles? Car on y serait bien venu à ce weekend, surtout un weekend cascade !

- Ah !! difficile à expliquer, mais on était super motivées et on a bien grimpé."

Chacune avait ses raisons. Pour moi c'était de se montrer qu'on pouvait très bien se débrouiller dans des activités classées plutôt "masculines", même en étant moins fortes physiquement et se motiver d'abord entre femmes, pour ensuite pratiquer tous ensemble. Ce n'était pas la première fois que je tâtais la glace, mais chaque fois avec plus d'hommes que de femmes. Pourquoi ? Probablement parce que certaines n'osent pas, mais entre femmes on s'est prouvé qu'on pouvait toutes y arriver, même si notre style est peu "viril", comme nous l'a fait remarquer le guide. Il paraît qu'on carresse trop la glace avec nos piolets, au lieu de l'attaquer franchement. Trop de douceur ?? Mais la glace est si belle, et n'est-ce pas dommage de casser ses stalactites...

Monika. La question mérite d'être posée! En comparaison à ma vallée d'origine, je dirais qu'entre gumistes, les inégalités ne sont plus très importantes. Mais quand on sort de ce cadre - et sortir on aime ! - c'est différent. Ce weekend-là, c'est par exemple le regard dubitatif du proprio de la Sandero que nous



En haut de la cascade du Nant

louons quand il voit que nous sommes un groupe de femmes. Mais voilà, Anne-Soisig lui répare son faux contact en parlant de la cascade samedi et peut-être qu'un jour il changera d'avis, ou sinon son fils. Ce sont ces petites anecdotes de rien du tout qui nous font du bien.

Aline. Pour mon séjour, nous n'étions pas qu'entre femmes (rassemblement "Brise la glace" du CAF Île-de-France et groupe équipe alpi de la FFCAM, qui est mixte). Mais j'ai rapidement pu constater au chalet de l'Eychauda, où nous logions, que sur une cinquantaine de "cascadeurs" venus "taper du glaçon" (oui c'est comme ça que les gars résument souvent l'activité), nous n'étions qu'une petite dizaine de femmes.

Sans critiquer mes compétences en cascade, ces messieurs étaient d'ailleurs surpris que je porte tout simplement... un gros sac (les mêmes réflexions que celles du métro ou du RER, quand, en route vers votre train de nuit ou car-couche, on vous demande - avec gentillesse mais aussi avec pas mal de clichés - comment

vous réussissez à porter toutes ces affaires toute seule !)

Mais revenons à la cascade. Cette activité, peu connue du grand public, mérite d'être découverte et appropriée, par les gumistes en général, et... par les femmes en particulier. Je pense que si un séjour mixte avait été organisé, on aurait probablement eu une ou deux participantes sur dix (cf ratio de l'Eychauda), peut-être parce qu'elles n'auraient pas considéré que cette activité pouvait les concerner ou leur plaire. Grâce à Michèle, ce sont d'emblée seize femmes qui ont pu être initiées et même grimper en tête !

LA DÉCOUVERTE, LES PREMIÈRES IMPRESSIONS

Louise. Dans le métro pour la gare de Lyon, je repasse dans ma tête la liste des vêtements que j'ai emmenés. Trois paires de gants, collants chauds... Une cascade de glace, par définition, ça se forme dans les endroits bien à l'ombre. J'espère que je n'aurai pas trop froid.

Je n'ai jamais pratiqué cette activité, et l'idée de grimper sur une cascade m'intrigue beaucoup. J'ai hâte de voir, et en même temps je suis impressionnée. Quand j'entends parler de cascade de glace, une image me vient en tête. C'est un homme, alpiniste aguerri, les crampons plantés dans une immense paroi glaciale et vertigineuse, sa vie suspendue à son piolet. Un peu extrême, mais bon, difficile de changer ses représentations par la seule force de la pensée ! Heureusement, il y a des initiatives comme celle de Michèle. Sans ce week-end, je n'aurais pas essayé la cascade de glace avant encore longtemps. Quand j'ai reçu son mail, je n'ai pas hésité une seconde.



Viens t'initier ou progresser en Cascade de Glace dans les Dolomites Italiennes
4 jours de folie, imaginés avec la team Salewa, qui t'emmène et t'équipe sur ses terres, pour partager un moment de grimpe sur glace.

> Plus d'infos sur www.captainwild.com



Quand j'ai dit à des amis que je partais faire de la cascade, voici le genre d'images/ pubs qu'ils m'ont transmises. On n'y voit pas beaucoup de nanas...

Et je ne regrette pas ! Mes premiers plantages de crampons dans la glace de la Haute-Maurienne me rassurent. Sur les premières voies je suis crispée, à en avoir mal aux pieds, mais ensuite les sensations deviennent de plus en plus sympas. Le froid n'est pas gênant, on se réchauffe en grimant, mais aussi en assurant, les cordes gelées étant un peu dures à tirer ! Le fait d'être entre femmes fait que je me sens plus à ma place dans une activité connotée très masculine, et que j'ose plus essayer.

Adrienne. En amont du WE féminin à la mi-décembre, un petit groupe (Félix, Juliette et moi) monte à Aiguilles pour le weekend d'ouverture sur l'initiative de Jérémy. C'est une cascade artificielle très chouette et parfaite pour s'initier. Lors du weekend d'ouverture, des moulinettes sont posées partout. Sur place, on y croise des CAF de toute la France (ou presque), des guides hyper balèzes et un gros chat roux très câlin. On a appris à grimper, à brocher, à avoir froid aussi, à ne pas prendre d'aspirine au risque d'avoir des bleus immenses, et à éviter le retour de la panne ou du marteau en pleine figure.

Mélanie. Vais-je tenir sur cette surface qui paraît si fragile et cassante ? Ces coulées de glace figées étaient bien impressionnantes. Les premiers pas sur la cascade de glace ont été bien hésitants. Le planté de piolet d'abord : trop d'élan et mon poignet se tordait au dernier moment, déviant le piolet de sa trajectoire initiale, un coup de poignet seul et le piolet faisait des ricochets sur la glace. « Faut viser les trous pas les bosses ! ». Ah oui ça marche un peu mieux !

LES APPRÉHENSIONS

Monika. Pendant la soirée de préparation apparaît une grande inquiétude, qui semble partagée par tout le monde - même femmes, on avait bien peur de se les peler !

Aline. Mes deux premières expériences sur la glace m'avaient laissé une impression mitigée : la première année en 2020 dans le cadre du groupe alpi FFCAM, je ne pouvais qu'à moitié tenir un de mes piolets, car je venais de me faire une poulie en escalade. Je devais donc recourir à des mouvements étranges pour faire reposer mon ascension essentiellement sur un seul piolet... La deuxième année en 2021, j'ai grimé avec un beau Covid

(3 jours = le temps qu'il m'a fallu pour admettre que j'étais peut-être malade !) Le dernier jour à la cascade des Razis a été compliqué, j'ai songé à me laisser dépérir dans la neige, n'ayant plus d'énergie pour poursuivre le pas de patineur, à ski, sur le chemin du retour ! Bref, ma principale appréhension, pas rationnelle, pour cette 3^{ème} édition, était de me demander ce qu'il allait m'arriver cette fois ! Plus sérieusement, on se demande toujours, comme avant une épreuve sportive : serai-je assez forte, résistante, habile ? pour cette activité qui paraît impressionnante... et assez accidentogène.

Mélanie. J'avais tout ce qu'il me fallait pour m'initier à l'ascension de cette cascade : mes deux piolets techniques, ma paire de crampons aux pieds, mes chaussures d'alpi plutôt orientées été (ça fera l'affaire...). Mais j'étais surtout vêtue de six couches successives, minutieusement étudiées - du tee-shirt manche courte, manche longue, à la doudoune en finissant par la gore-tex - ainsi que d'une bonne paire de gants, un buff couplé d'un bonnet que venait couvrir difficilement mon casque vissé sur la tête. Il ne me restait plus grand chose dans mon sac : une polaire et deux paires de gants. Bref, il ne me restait plus beaucoup d'options pour lutter contre le froid !

CE QUE NOUS AVONS APPRIS

Célia. Pas besoin d'être Gladiator pour avoir un planter de piolet efficace : même enfoncé de quelques millimètres, il tient ! Baisser les talons pour que les crampons des côtés sur l'avant du pied s'agrippent à la glace en plus des deux pointus de devant, et surtout pour soulager les mollets !

Un mouvement en trois temps :

- 1 planter les piolets en amont de la tête (attention aux yeux pour les projections)
- 2 planter les crampons genoux pliés, un peu écartés pour qu'ils forment un A avec les mains, en mode grenouille sur la paroi
- 3 charger les cuisses, déplier les jambes, rapprocher le bassin de la glace, lever la tête pour voir où donner les prochains coups de piolets

Et c'est reparti !

Vu de loin, on a l'air de mantes religieuses gravissant un tronc d'arbre, c'est plutôt gracieux mais à la fois très extra-terrestre !

Mélanie. L'enchaînement des mouvements (en trois temps - merci Célia!) qui devient petit à petit jouissif, comme une petite mécanique, surtout lorsque, miracle !, le piolet se plante d'un coup d'un seul. J'ai adoré la sensation de pouvoir se « pendre » et faire confiance à son piolet pour descendre son bassin, plier ses genoux et monter ses pieds !

Aline. Notre guide, Jérémie Stagnetto, est venu cette année avec une nouvelle technique pédagogique (voire un mantra !) : le TRIANGLE (un peu comme le « A » décrit par Célia). Il s'agit d'imaginer un de ses piolets comme le sommet d'un triangle formé par les deux jambes. Une fois le corps calé dans cette position, on peut même se « suspendre » avec les deux mains à ce piolet (l'autre étant calé sur l'épaule ou planté dans la glace), puis on remonte ses jambes, au même niveau, puis on « relance » en plantant le second piolet. On redécale alors ses pieds pour reformer le triangle, et ainsi de suite (le mouvement des pieds se faisant soit vers le haut, soit vers la droite, mais pas en diagonale). Ainsi, il faut toujours penser à garder les pieds à la même hauteur. Cela donne une position stable, soit pour monter encore les jambes, soit pour replanter un piolet, soit pour brocher confortablement.

Le lever de doigts de pied : pour le planter de crampons, on pense à lever ses doigts de pieds dans les chaussures, et à gagner la cheville avant de planter. L'idée est de ne pas rebouger ses pieds/crampons une fois ceux-ci ancrés dans la glace.

Reculer son buste de la paroi : pour mieux voir où on en est et gagner en efficacité dans le planter de piolet (qu'on peut imaginer comme un service ou un *smash* au volley), on écarte son buste de la paroi, tout en restant droit sur ses jambes.

La main vers le bas, paume contre le manche : pour bien ancrer le piolet, un moyen mnémotechnique est d'imaginer le piolet comme un marteau et de penser qu'on plante un clou ! On fait ainsi reposer le bas de la paume bien en bas du manche, sans serrer trop les doigts (au risque sinon de n'avoir vite plus de jus dans les avant-bras)

LE PLUS DIFFICILE

Célia. Devoir partir à la fin du 2^{ème} jour, quand la vallée devient orange de soleil couchant et cette cascade derrière qui nous appelle, encore... Non ! OK ! N'abusons pas de poésie non plus, c'est vrai que ne plus sentir ni ses mains ni ses pieds tétanisés par la tension et le froid alors que ce sont les seules choses qui sont censées nous permettre de nous mouvoir tout là haut ... bon, on va pas se mentir ! Sans oublier que les chaussures en plastiques louées par le CNRS sont si imperméables que bien sûr elles ne laissent pas entrer l'eau, mais elles ne laissent pas sortir non plus, donc quand tu as fait l'erreur de poser les deux pieds en haut de la voie sur ce que tu pensais être de la bonne glace bien dure alors qu'il s'agissait en fait d'une fine pellicule recouvrant une baignoire pleine d'eau gelée, et bien le chemin du retour tu le fais en pataugeant ! Et tu es tellement grisée que tu en ris...

Mélanie. Beaucoup de morceaux de glace sont tombés ce week-end-là. Difficile de ne pas trop pilonner cette pauvre cascade. « La prochaine fois faudra penser aux copains en bas! » a averti Michèle.

Adrienne. À l'ICE, en voulant rejoindre mon groupe parti devant moi, j'ai dû traverser une rivière sur des cailloux bien glissants. Et bien, la solution n'est pas de traverser pieds nus mais de chausser ses crampons sur ses chaussures, croyez-en mon expérience.

Aline. Le plus difficile pour moi durant ce rassemblement (comme dans d'autres stages des équipes alpi) est de rentrer crevés, dans la nuit, transis de froid, souvent en retard pour le dîner et de réaliser que... la journée n'est pas finie ! Il faut encore ranger, faire sécher le matériel (par une belle chaînette anglaise pour les cordes), discuter des courses et cordées du lendemain, vérifier les conditions, faire le point matos, refaire les sacs... Il ne reste que des nuits courtes entre deux journées de cascade. On est parfois même obligés de zapper la bière et les étirements, pourtant essentiels à une bonne récupération. Qui a dit que les séjours Gums ou FFCAM étaient des vacances ?



Aline: avec ma super binôme Alix, du groupe Alpi FFCAM



Cascade de Landry Nord - Les premiers pas



Alix rejoint la première cordée dans "Le monde des glaces". Vous voyez le triangle ??

ET ALORS? LE BILAN?

Louise. Bilan du week-end: les genoux complètement bleus, une activité démystifiée, et une envie de recommencer des weekends comme celui-là !

Célia. Un baptême de grande voie en cascade, c'est sûr que mes amis grimpeurs n'ont pas fini de m'entendre m'en vanter !! :D

Aline. Comme Louise, je reviens avec les genoux repeints en bleu et des courbatures un peu partout. Mais aussi fière d'avoir grimpé en tête (même si la 5^{ème} longueur s'est soldée par une chute et par un lâcher de piolet... j'ai abusé du fameux TRIANGLE - se suspendre à 2 mains sur un piolet mal ancré, c'est foireux, pratiquez plutôt l'exercice en moulinette). Mais ouf, cela ne m'a pas dégoûtée, je repars dans quelques jours !

Adrienne. Il y a finalement pas mal d'occasions de s'initier à la cascade en dehors des weekends Gums (weekend d'ouverture de la cascade d'Aiguilles mi-

décembre, ICE mi-janvier, Grand Parcours en mars). L'ambiance n'est pas la même qu'en sortie Gums mais quand l'envie de grimper est là, on saute sur toutes les occasions ! Je recommande chaudement le weekend à Aiguilles, c'était super. L'ICE est un gros événement de glace et de ski, un côté mercantile avec beaucoup de marques présentes (qui prêtent du super matériel), avec des guides très sympas (qui vous emmènent aux urgences quand vous vous cassez la main), et ça présente une belle occasion de pratiquer pour un prix réduit (et surtout c'est ouvert à toutes et à tous !).

Mélanie. Après mes premières sorties de montagne, voulant poursuivre le plaisir par le visionnage de documentaires sur des alpinistes filmant leur expédition, j'étais tombée sur une ascension d'une goulotte. Cela m'avait paru une aventure extraordinaire. Ces images-là me sont revenues. Le guide me demandant si l'activité me plaisait, je lui ai lancé : « Ça donne envie de voyager ! »

Cascades au féminin

Michèle, Julie, Louise, Monika, Célia, Marie-Hélis, Aurélie, Loreley, Périne, Maud, Marie, Cécile, Anne-Soisig, Alice, Mélanie, Irène

Groupe Alpi FFCAM féminin

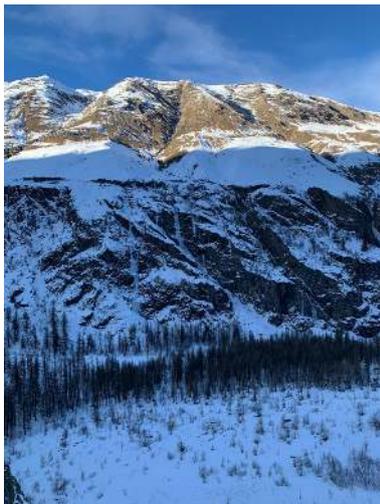
Clarisse, Joana, Julie.

Groupe Alpi FFCAM mixte

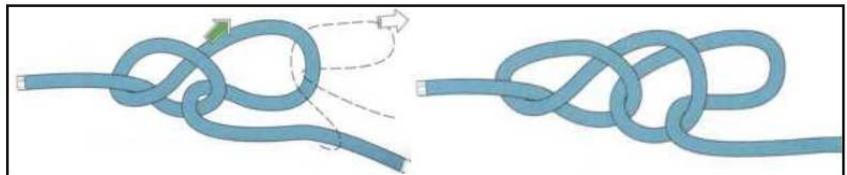
Raphaël, Aline (Fiona a annulé pour cause de Covid !)

Weekend d'ouverture

Adrienne, Félix, Juliette



Les paysages magiques qui nous entourent, ici dans le Vallon du Fournel. Mais donc toujours à l'ombre, comme dans un congélateur géant.



La chaînette anglaise, qui permet de faire sécher sa corde en prenant peu de place. Il suffit ensuite de tirer sur le bon brin et tout se déplie, c'est magique !

Week-end/Groupe	Cascade	Coin	Quoi
Cascades au féminin	du Nant	Avrieux	Couennes & GV (deux longueurs)
Cascades au féminin	St Landry Nord	Bonneval	Plusieurs secteurs de couennes
GAF IdF (Groupe d'Alpinisme Féminin FFCAM)	Aiguilles	Queyras	Couennes (posable par le haut)
GAF IdF	Ceillac	Queyras	Holiday on Ice (II - 3+) pour le Y de gauche
GAF IdF	Cascade du Bourget	Cervièrès, Vallée des Fonds	
Équipe alpi FFCAM	Cascade des Razis	Crevoux	Couennes
Équipe alpi FFCAM	Le monde des glaces	Fournel	GV (5 longueurs)
Équipe alpi FFCAM	Madame Tape Dur & la Tour	Freissinières	Couennes en "nature" et sur le site artificiel de la tour
Équipe alpi FFCAM	Fracastorus, les Violins	Freissinières	GV (5 longueurs)
Weekend Ouverture Aiguilles	Aiguilles	Queyras	Couennes (posable par le haut) et dry équipé