

TROIS JOURS DE SKI DE RANDONNÉE ENTRE FEMMES AUTOUR DE NACAMULI

Aline G., Marion L. et Clarisse V.

Quoi ? Encore une subvention féminine ? Mais il n'y a pas besoin de ça au Gums ! Ça pourrait faire penser qu'il y a une discrimination envers les femmes ! Ou que les femmes en ont besoin pour faire de la montagne, alors que... qui les en empêche ? Et puis, elles n'ont pas envie d'être avec nous ?

Non, bien sûr que non.. Rien de tout cela. C'est juste qu'il y a une occasion d'obtenir une subvention pour encourager la pratique et la montée vers l'encadrement des femmes, en cochant une case et en présentant notre projet, alors pourquoi s'en priver ? Et si cette case est proposée dans les demandes de subventions des clubs affiliés à la FFCAM, ce n'est peut-être pas non plus un hasard..

Si on fait les comptes, au Gums, en ne regardant que le ski de randonnée, sur quinze "Res", il n'y a que trois femmes. Alors qu'il y a presque autant de participantes que de participants. Ce n'est pas que nous cherchons la parité absolument, mais il paraît utile de faire en sorte que plus de femmes s'impliquent dans la conduite de sorties, en tant que co-encadrantes ou encadrantes. C'est une occasion parfaite pour former davantage de Res femmes. C'est si déconcertant ? Nous pensons que non... D'emblée, dès notre rendez-vous chez notre guide Françoise, l'ambiance est top, les langues se délient, nous sommes ravies de faire un truc « entre nous ». Pour la plupart, c'est la première fois que nous partons skier entre femmes. Alors que combien de fois avons nous-été la seule femme au milieu de skieurs ?

La subvention, cette année, avait pour but de financer un week-end encadré par une guide, avec l'appui de deux Res, pour un groupe de participantes intéressées par l'encadrement, en complément de deux week-ends car-couchettes féminins au cours de la saison. Et quel week-end ! Même si les conditions n'ont malheureusement pas été au rendez-vous (merci aux -27 °C avec un vent à plus de cent kilomètres/heure qui nous a « coincées » une journée...), il a été l'occasion de beaucoup d'échanges et d'apprentissages et... nous nous sommes tout simplement bien marrées !

L'ÉQUIPE

Les encadrantes :

- Françoise, notre Guide, une perle. Cinquième femme à être devenue guide en France, aujourd'hui



aussi grand-mère, c'est une forte personnalité, affirmée et pleine d'entrain. Forte grimpeuse, anciennement organisatrice de camps pour jeunes dans l'armée et présidente du syndicat des guides. Elle en a vu passer, des clients et aventures en tous genres !

— Anne Soisig, notre Res et superwoman. Venue avec l'expérience, l'outillage nécessaire (et il a fallu en réparer, des skis, des leash, et... des skieuses !) et plein d'histoires en stock.

— Marion, notre seconde Res, carrée, efficace, très drôle, avec un don de création de paroles de chanson en un temps record.

Les participantes :

— Marie, « la toujours motivée et souriante »

— Aline, « traceuse de jour, artiste en soirée »

— Bénédicte, « discrète, empathique et bienveillante »

— Mélanie, « notre expérimentée et avisée »

— Ariane, « notre motivation et notre détermination »

— Lucie, « discrète, toujours en forme et prête à partager ses connaissances »

— Clarisse, « auto-désignée « la courageuse » » (qui se demande un peu ce qu'elle fait là !)

Il restait encore deux places, qui n'ont pas pu être remplacées/ remplies à temps.

J1 : MONTÉE AU REFUGE : D'UNE BALADE EN T-SHIRT À DES CONDITIONS GLACIALES

Retrouvailles pour la plupart (sauf Clarisse et Mélanie qui dorment à Annecy) le jeudi soir chez Françoise à Chambéry. Super accueil. Route en partant moins tôt que prévu car les conditions annoncées (très grand froid et une visibilité qui se gâte) nous font déjà revoir les plans à la baisse. Ce 1er jour, il n'y aura finalement pas d'extra, au-delà d'une simple montée à Nacamuli.

Arrivée synchro des équipes à Place Moulin, 1950 m d'altitude. On s'équipe et c'est parti. Sur le chemin, on crève de chaud et on ne trouve pas de neige avant 250 m de D+ donc on doit faire pas mal de portage. Marchant en T-Shirt, on peine à croire que ça va descendre à -20 et -30 °C au cours du week-end ! On se fraie un chemin en forêt, en naviguant avec nos skis sur le dos entre les branches. Quand on finit par trouver de la neige, les conditions se durcissent, on sent à présent que la fraîcheur sera bien présente.

Arrivées dans un passage bien raide, on a de plus en plus de mal à avancer sans dérapier : une belle couche de poudre non consolidée est juste posée sur un sous-tapis de neige verglacé. Ça ne tient pas du tout, les skis dérapent. Conversions difficiles en ces conditions. Après quelques tentatives – même par notre guide et une de nos res – on finit par déchausser et par passer, tour à tour, en mode alpinisme, dans des conditions de plus en plus pourries.

Une fois ce raidillon pas évident franchi, on « s'égare » un peu en pensant que la dernière pente passera à skis. Mais de nouveau, la couche de nouvelle neige glisse beaucoup trop sur l'ancienne. Le gardien du refuge, Giorgio, nous fait de grands signes à travers neige et brouillard, pour nous déconseiller de passer par là et nous indiquer de faire le tour, par des pentes plus douces. On redescend et on contourne, dans un temps de plus en plus glacial, balayées de pleine face par un vent fort et saisissant. Intéressant pour tout le monde de se projeter dans l'encadrement dans ce genre de conditions : on a mis bien plus longtemps que prévu à faire les 1000 m pour aller au refuge, il faut garder tout le groupe en visibilité dans le brouillard et trouver l'itinéraire, sans que tout le monde ne finisse congelé.

Et bim ! On ambianche directement le refuge avec notre bande de nanas. Un grand groupe féminin ? Rare en ski de rando, dans ce type de refuge sommaire, et dans ces conditions très rudes. Elles étaient visiblement encore pires ailleurs, car on récupère quelques égarés de la Chamonix-Zermatt.

Si Nacamuli peut être vanté pour la gentillesse de ses gardiens, Giorgio et Guido, il ne gagne pas la moindre étoile sur d'autres aspects : ses toilettes, sa température à 0 °C (voire moins) dans le dortoir, et sa cuisine – assez moyenne, et où, faute d'alimentation en eau, on petit-déjeune et dîne dans de la vaisselle jetable (Pense-bête

pour une prochaine fois : amener gamelle, gobelet et couverts !)

Et étant donné que, compte tenu des conditions exécrables, nous avons été coincées deux nuits et une journée entière là-haut, nous avons goûté à la fois à sa convivialité et... à ses aspects moins glorieux.

La première découverte des toilettes sera ainsi faite par Marie (et il fallait être une aventurière pour s'y engager, notamment quand on apprend que l'ancienne femme du gardien... est décédée d'une mauvaise glissade en s'y rendant !!). Avec Marion et les suivantes, et avec l'aide de Guido qui nous fournit des après-skis dédiés – presque aussi classes que les tongs qu'utilisent les japonais pour les WC – qui nous évitent de remettre les bottes de skis, on se perfectionne. On vous livre notre expérience :

CONSEILS POUR SURVIVRE AUX TOILETTES DE NACAMULI, NOTAMMENT PAR MAUVAIS TEMPS :

1. S'accrocher fermement à la rampe des escaliers extérieurs et veiller à ne pas glisser en chemin (cf le terrible sort de l'ancienne gardienne) ;
2. Emmitoufler tous ses centimètres de peau pour affronter la neige et les rafales de vent, sous peine de rentrer congelée, et de ne jamais réussir à vous redormir une fois de retour au dortoir ;
3. Bien relever son pantalon et tous ses vêtements pour que rien ne traîne par terre – Veiller généralement à ne RIEN toucher ! Ni le sol ni les murs derrière, pré-vision de l'apocalypse
4. Partir bien équipée avec du PQ dans une poche, vous n'en trouverez pas sur place ;
5. Réussir à faire tout cela et à faire votre affaire, sans rien toucher, en restant emballée, tout en tenant la ficelle de la porte, pour éviter que celle-ci ne s'ouvre en grand – à ce stade ce n'est plus une question d'intimité, c'est une question de SURVIE... (cf point 2)
6. Jeter votre papier souillé dans la poubelle. Même si celle-ci est généralement renversée par terre (cf rafales du point 2) et que pour cela, il faut déroger au point 3 – Ne rien toucher, soyez sympa, visez quand même dans la poubelle ;
7. Pendant que vous officiez, toujours, soyez courageuse et serrez les dents (et les fesses) – pour survivre au vent qui s'engouffre... dans vos fesses justement, depuis les grilles ajourées sous vos pieds ;
8. Évitez de regarder ce qui



s'empile sous cette grille... Éviter de regarder quoique ce soit en fait. SOYEZ EFFICACE, FERMEZ LES YEUX, LE NEZ, LES VÊTEMENTS, et REVENEZ-VITE, très vite ! (mais en faisant toujours attention à ne pas glisser, cf point 1 !)

J2 : RESTER AU REFUGE ET S'OCCUPER

Le soir, de grandes discussions s'engagent pour ajuster notre programme, face à des conditions météo pourries et pas mal de neige qui tombe : pourrait-on malgré les -25 à -30 °C, plus de 100 km/h de vent annoncés sur Méteoblue, cette neige, et le manque de visibilité dès 11h, traverser pour rejoindre le refuge d'Aosta ? Ne ferait-on pas mieux de redescendre à Prarayer pour faire de petites ascensions moins en hauteur ?

Malheureusement, beaucoup de groupes ont déjà dû se rabattre plus bas, il n'y a plus de place à Prarayer. Nous décidons donc de rester à Nacamuli la nuit suivante, mais de nous cantonner au refuge le J2, en espérant profiter d'une éclaircie pour un petit tour et/ ou des manip en extérieur (igloo, trou à neige, test Arva, mouflages... ?). Frustrant pour certaines !

Mais après la nuit dans une chambre froide, très froide... et surtout le vent terrible qui s'abat sur Nacamuli, difficile le lendemain de se motiver pour sortir. Certaines iront tout de même s'entraîner à creuser des trous à neige. Voici d'ailleurs un petit mémo (indicatif) de ce que vous pouvez faire pour occuper une journée coincée au refuge et en bonus, nos conseils pour les nuits très froides.

LISTE INDICATIVE D'ACTIVITÉS POUR S'OCCUPER PAR MAUVAIS TEMPS

- Manips de corde : mouflages, nœuds en tous genres... Et on recommence autant de fois que nécessaire !
- Quizz et tests par équipes (sur les méthodes de réduction des risques, votre culture générale montagne, votre capacité à faire des nœuds... etc)
- Concours de tractions (et la championne est... Lucie)
- Soirée Chansons/ Guitare : à inventer et/ou à jouer. Pour Giorgio, ça peut aussi partir en impro totale autour du thème de la vaisselle en un mélange étrange de français et d'italien
- Limoncello et autres breuvages qui réchauffent
- Cartes
- Discuter des formations FFCAM et de comment les trouver sur le site (sujet inépuisable)
- Papotte, papotte, papotte
- Aller faire des trous à neige
- Bien qu'on se retienne, aller faire un tour aux toilettes → une expédition qui revigore !

CONSEILS POUR DORMIR EN REFUGE NON CHAUFFÉ (DORTOIR À 0°C) :

- Ne pas se contenter des deux couvertures fournies, en prendre quatre par personne
- En place une en-dessous (entre le matelas et le drap de soie) et environ trois au-dessus
- Bon, ces deux premiers conseils ne sont applicables que si le refuge n'est pas plein ! Nous avons eu cette chance. Dans le cas contraire, éviter de s'entretuer pour quatre couvertures !



- Faire une cabane de couvertures entre les couettes superposées, pour mieux isoler
- Eviter de dormir aux extrémités du dortoir
- Eviter de faire couler de l'eau par terre, d'abord car l'eau est précieuse mais aussi si vous ne voulez pas ajouter "patinage artistique" à la liste précédente
- Mettre chaussettes chaudes (une voire deux paires), bonnet, tour de cou... doudoune – en fait toutes vos affaires, selon votre niveau de frilosité ! Et comme dit Mélanie "c'est pratique, vous serez déjà en tenue, prêt.e.s pour le lendemain"
- Veillez à respirer tout de même, sous cet emballage intégral
- PRIEZ POUR NE PAS AVOIR À TESTER LES CONSEILS WC aka ne pas devoir sortir en pleine nuit et pour vous y aider, évitez de boire la fameuse tisane du soir qui peut être fatale !

J3 : SORTIR ENFIN... ET RENTRER !

Bon, après toutes ces merveilleuses activités, nous avons fini par rechausser nos skis. Après une deuxième nuit au frigo, réveil à 6h15, départ à 7h15 après le dernier passage aux toilettes, snif.. Pointe de nostalgie ?

Objectif de la journée : descendre à Prarayer et avancer ensuite vers le château des dames ou le col de Bella Tsa. Mais de petites aventures en chemin nous ont retardées : on découvre le niveau de réglage des fixations du Vieux Campeur pour les nouveaux skis d'Aline (0, elles n'étaient pas vraiment vissées), Ariane doit aussi être « réparée » suite à une mauvaise chute sur le nez...

Dans la montée on en profite pour "faire tourner" les traqueuses dans la poudreuse et pour discuter de l'itinéraire, voire tester plusieurs options, sur de courtes portions.

Mais les contraintes du retour (trains) nous obligent à faire demi-tour dès 13h, arrivées à un ressaut surplom-

bant de belles pentes de poudreuses. On profite d'une neige excellente, poudreuse et soleil nous font oublier nos mésaventures de la veille ! On redescend à temps à Prarayer, puis on ne traîne pas pour le retour le long du lac/ barrage. C'est déjà la fin !

EN CONCLUSION

Les prévisions météo se sont dégradées rapidement la veille de notre arrivée, et nous n'avons pas pu ajuster le programme faute de place dans d'autres refuges. Nous aurions certainement été mieux à Prarayer pour tricoter en fond de vallée le dimanche. La journée au refuge a cependant été bien mise à profit pour faire et refaire nœuds et mouflages, tester un abri de neige, et mieux nous connaître. Nous avons en particulier pu parler des enjeux de l'encadrement, des difficultés perçues ou réelles, de comment avancer, avec quelques sujets spécifiques à l'encadrement au féminin bien sûr.

Alors une guide, était-ce nécessaire ? Nous avons envisagé un programme alpin avec des pentes assez raides, dans l'idée de s'aguerrir à des parcours plus techniques et de travailler les manips, donc la présence d'une guide aurait dans ce cas été particulièrement bénéfique. Cependant, même avec ce programme largement revu à la baisse, le fait d'échanger avec une guide femme ayant un super parcours a été particulièrement enrichissant. Et même après cinq, dix ou quinze ans de ski de randonnée, nous avons toutes appris des choses, depuis le petit conseil sur le jeter de ski sur l'épaule pour passer un court passage à pied, aux considérations plus expertes sur les conditions nivologiques.

Alors on y retourne ? Si la Fédération nous accorde une nouvelle subvention, la prochaine fois, nous essaierons de réaliser le programme ambitieux tel que prévu !

