

## ***GJEM VAR 2019-2020***

### BILAN ACTION 2

Lieu : Guillestre

Ces deux jours avaient pour objectifs :

- Pratiquer la cascade de glace
- Pratiquer le ski de rando
- Intégrer deux nouveaux membres au groupe.



Ont participé à ces deux jours :

Giraud Marion	15 ans	CAF A l'Asso du sport
Pedretti Noémie	15 ans	CAF du Bessillon
Aymard Romain	13 ans	CAF Quand on grimpe
Garelli Tilio	15 ans	CAF du Bessillon
Hermier Henri	17 ans	CAF A l'Asso du sport
Martin-Gouin Romain	14 ans	CAF du Bessillon
Roubaud Rémi	15 ans	CAF Brignoles

**Encadrés par :**

Gros Nicolas	GHM
Binder Jean	Initiateur alpinisme
Aymard Olivier	Parent accompagnant

***La glace devait être au rendez-vous mais elle a défailli. Le redoux a été fatal. Mais malgré les prévisions météo plutôt maussades, le stage a été maintenu, avec comme objectif : ski de randonnée.***

**Samedi**, après un voyage sans histoire (on aurait pu croire qu'en ce premier jour de vacances on aurait eu quelques bouchons !) on s'installe à l'auberge de jeunesse de Guillestre où nous rejoint Nico.

Direction la station de Vars pour des exercices absolument nécessaires avant d'affronter les randonnées neigeuses : l'utilisation du DVA et les techniques de recherches.



Heureusement le soleil est bien présent en cet après-midi. La neige est douce et profonde. On trouve un champ pratiquement vierge de toutes traces.



De l'inconnu à la maîtrise de l'appareil... c'est là qu'a joué tout le savoir faire de notre guide Nico. Après plusieurs exercices nous connaissons tout (ou presque) du DVA !!! Il faut « simplement » pratiquer pour que son fonctionnement soit bien ancré dans les

mémoires et devienne un réflexe.

Retour à Guillestre et location du matériel pour les deux prochains jours.

A l'auberge de jeunesse, les jeunes vont préparer le repas ; Ils se sont donné le mot pour ce soir et chacun a apporté quelque. Alors sous la conduite



de Tilio un excellent plat de pâtes forestières va être offert à l'ensemble du groupe. Pour finir un gâteau au chocolat concocté par Marion... Ils sont au top !



## Dimanche

Pluie au réveil. Ca plombe le moral ! Néanmoins on ne renonce pas en se disant qu'en montant on trouvera forcément la neige.

Matériel rangé, sacs faits, tout le monde dans le minibus, direction Puy Saint Vincent. Malgré le risque 4 annoncé, Nico trouve un tracé proche de la station pour limiter au maximum les risques d'avalanches.

Direction la tête d'Oréac, un dénivelé d'environ 700 m.



Effectivement, en montant vers la station Puy Saint Vincent, la pluie se transforme en neige et il faudra mettre les chaines pour atteindre le parking des Sagnes. Nico nous y rejoint.

La neige tombe à petits flocons. Sortir de la chaleur du minibus pour s'équiper demande une ... certain effort, vite compensé par l'envie de chausser et

progresser dans une neige poudreuse à souhait.

Le parcours est jalonné de quelques fanions qui permettent de rester dans un périmètre de sécurité non loin des pistes de la station de Puy Saint Vincent.

La neige persiste et de temps à autres quelques rafales de vent la projette violemment sur nos visages. Les jeunes se relaient pour faire la trace dans cette neige profonde.



Le temps passe et les organismes commencent à avoir faim. Difficile de trouver un abri. Alors on s'arrête quand même et malgré la neige on sort les casse-croûtes du sac. Nico va se faire un abri de fortune dans le talus du bord du chemin, saturé de neige.



Sandwiches vite avalé, quelques gorgées d'eau et on reprend vite notre ascension pour ne pas avoir trop froid.

Le cheminement est simple, régulier.

On arrive aux 100 derniers mètres qui sont un peu plus raides et en forêt.

Au sommet on aura la chance d'avoir une petite éclaircie qui va nous permettre, l'espace d'un instant, de nous situer et de voir le paysage environnant.

Heureusement, pas de vent, ce qui nous permet de nous alimenter à nouveau avant d'envisager la descente.

« On enlèvera les peaux un peu plus bas, sur ce



mamelon », nous informe Nicolas qui joignant le geste à la parole, nous indique une petite butte à une cinquantaine de mètres devant nous, « cela nous évitera de trop galérer à remonter les quelques mètres ».

Peaux enlevées, pliées, rangées, on peut entamer la descente.

La neige est profonde mais légère ce qui permet de skier assez facilement.... enfin ce la dépend pour qui !



Marion, Tilio et Romain s'entire plutôt bien tandis que Noémie, Henri et Romont un peu plus de mal. Pour Rémy c'est une autre histoire ! Il découvre et pas facile de passer entre les arbres. Heureusement Olivier le suit de près.

En haut des pistes on se regroupe pour rejoindre la station 1400. Fini la bonne neige, les pistes sont dures comme le béton excepté sur la fin où elle commence à fondre.



Retour au camion, la route est bien dégagée, on peut enlever les chaînes. OUF !!!



Petit débriff sur la journée et retour à l'AJ. Juste le temps de prendre la douche et c'est déjà l'heure de préparer le repas...



les autres investissent les jeux...

Encore une soirée pâtes mais cette fois-ci à la bolognaise.

Ce soir c'est Henri et Romain qui se coltineront la vaisselle ... toujours dans la joie et la bonne humeur.



Ce soir il y a préparation de la course de demain : la tête de Fouran. Repérage du trajet pour y accéder, repérage du point de départ et cheminement vers le sommet.

Jérôme, responsable de l'AJ, nous informe que nous pourrions monter pratiquement jusqu'à Mikeou, petit hameau d'où l'on part pour cette classique, surtout avec cette météo.

A 22 h 30 tout le monde est dans les chambres pour récupérer.

## Lundi

Lever 7 h et comme hier matin temps maussade. Pluie fine. Encore une journée sans soleil... sans doute.

Romain soignes les petites ampoules, chacun prend un bon petit déjeuner, les casse-croûtes sont partagés... Nico nous attend à Intermarché pour 8h 30.

Direction Réotier puis Mikéou.

Mais plus on monte, plus la route se charge en neige qui tombe toujours à petit flocons. La route est étroite, le minibus peine. Evidemment, dans une pente un peu plus raide, il faut chaîner. Mais là on est au milieu de la route et de plus le chasse-neige arrive. Son chauffeur vient s'encquerir de la situation : sympa.



Une fois les chaînes mises, nous repartons sans trouver d'espace pour laisser passer le chasse-neige. Dans un virage, on peut enfin le laisser passer, mais finalement il n'ira pas plus loin... et nous non plus d'ailleurs, du moins avec le minibus. Une voiture est déjà là et deux autres arrivent... On ne sera pas seuls !

Vite équipés, après avoir testé nos DVA, on démarre la rando, on est à un petit kilomètre environ de Mikéou.



On quitte vite la route (un peu trop vite d'ailleurs mais on suit les traces des premiers randonneurs) pour se diriger vers la forêt dans laquelle on va se frayer un chemin à travers buissons et arbres recouverts de neige. Un rayon de soleil rendrait

ce paysage féérique mais ça ne sera pas le cas !!!

La neige est profonde et légère et on progresse tranquillement.

Puis la pente se redresse. Nico en profite pour faire une démo de conversion et chacun va s'exécuter.

Rémy, qui a eu un peu de mal le premier jour semble avoir trouvé un meilleur rythme et progresse un peu mieux. Mais qu'en sera t-il de la descente ? Il va falloir anticiper.

Après deux heure et demi de montée, on fait une bonne pause. Il est plus sage, pour



Rémy de descendre. Romain M et Henri vont le suivre car ils ont quelques problèmes d'ampoules ou autres douleurs aux pieds.

Le reste du groupe va poursuivre sa progression et tenter d'aller jusqu'au sommet si les conditions le permettent . (vent, neige.. ???).



Avant de nous préparer pour descendre, on les regarde s'enfoncer vers la forêt !!!

On « dépeaute » et on entame la descente prudemment.

Romain descend assez à l'aise suivi par Henri qui ne se débrouille pas trop mal. Rémy, finalement, prend un peu plus confiance et arrive à enchaîner quelques virages. Il n'évitera pas les chutes et il ira même caliner quelques arbres mais sans mal... heureusement.

Romain fait la trace devant, retrouve l'itinéraire de montée et au bout d'une heure et demi nous atteignons le minibus. J'appelle Nico : ils sont au sommet avec une petite éclaircie (veinard) et ils prennent le temps de casser la croute.

Leur descente sera plus rapide. Une belle chute de Marion leur a fait un peu peur.... Heureusement, sa grande souplesse lui a évité le pire.

Il est un peu plus de 15 h 30 quand nous nous retrouvons tous.

Arrêt au café de la gare de Mont Dauphin pour un pot bien mérité et un débriff de ces trois jours.

Nico nous quitte... RDV en février pour le prochain stage dont le contenu n'est pas encore défini.

Restitution du matériel, rangement et nettoyage des chambres de l'AJ et retour sur le var. Ambiance studieuse dans le minibus avant que chacun ne pique un petit somme récupérateur.



Bon groupe de copains

Bonne motivation

Bonne organisation

.... et ce n'est qu'un début !!!