

LE CRAMPON

revue du GUMS de Paris - bimestriel
n°401 - Avril 2020
Prix: 3€

Covid-19
Un numéro
entièrement
réalisé par des
gens confinés!



Ski de rando au Kirghizstan

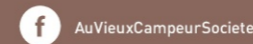
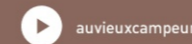
Littérature japonaise : *Paroi de glace*

Hommage à Jean-Michel Cambon

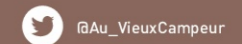
S'entraîner à l'heure du confinement... ou pas !



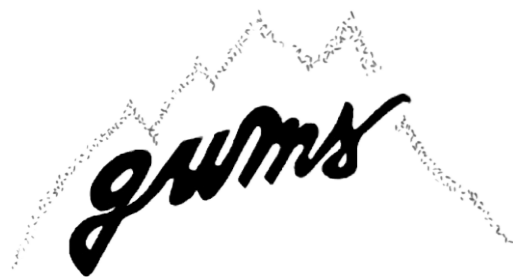
Toute la montagne est **Au Vieux Campeur**



www.auvieuxcampeur.fr



Paris Quartier Latin - Lyon - Thonon-les-Bains - Sallanches - Toulouse-Labège - Strasbourg - Albertville - Marseille - Grenoble - Chambéry
Paris Haussmann (ouverture printemps 2020) - GAP (ouverture été 2020)



Groupe Universitaire de Montagne et de Ski
53, rue du Moulin Vert, 75014 Paris. Tél. 01 4543 4837
Association à but non lucratif. Membre FFCAM et COSIROC
Permanence les jeudis soirs de 19h15 à 20h30



numéro réalisé avec
Scribus

Couverture :

À ski dans les « monts célestes », Kirghizstan.
Photo: Michèle Chevalier

Sommaire

3	Randonnée dans les « monts célestes »	<i>D. Lemordant, F. Nousbaum</i>
10	Fin de séjour au Kirghizstan	<i>Michèle Chevalier</i>
12	Le niveau va baisser... et alors ?	<i>Danièle Canceill</i>
16	Weekend en Ubaye	<i>Raphaël Thomé</i>
18	Coup d'œil vers le passé	<i>Danièle Canceill</i>
21	Hyoheki, paroi de glace	<i>Jean-Luc Rudkiewicz</i>
25	Mots croisés et hommage à J.-M. Cambon	<i>François Giudicelli</i>
28	Programme randonnées	<i>Jean-Jacques Pelletreau</i>
28	Programme escalade	
31	Topo Bleu: Bleu du Calvaire	<i>Georges Tsao</i>

Edito

À situation exceptionnelle, numéro exceptionnel. Pas dans le fond, ni la forme, mais dans le mode de distribution. Bien que notre imprimeur continue son activité pendant la crise sanitaire liée au Covid-19, les mesures de confinement imposées ne nous auraient pas permis de nous rendre à la perma pour la traditionnelle séance de mise sous plis des exemplaires papier. Mais il en fallait plus pour nous dissuader de sortir le numéro d'avril du *Crampon* ! C'est donc une version numérique qui vous est proposée ce mois-ci. J'espère que cela ne gâchera pas votre plaisir de lire ce numéro.

Sans même parler de la crise économique qui touche de nombreuses personnes, le confinement est difficile à vivre pour tout le monde, et surtout pour ceux qui vivent dans de petits appartements, sont seuls, ou ont des difficultés relationnelles au sein même de leur foyer. Pour nous autres, gumistes, c'est aussi un arrêt net de nos activités favorites. Tous les cars couchettes et raids à ski ont été annulés, ainsi que les randonnées et rassemblements escalade du printemps. À cette heure, les sorties prévues pour juin sont incertaines, et nous ne savons pas si le rassemblement d'été (prévu à Vallorcine du 4 juillet à mi-août) pourra

se dérouler comme prévu. Le Comité Directeur suit la situation de près et, ultra-moderne, il se réunit régulièrement en *conf call* (comprenez : par téléphone ou sur Internet).

Cette crise aura en tout cas fait naître une certaine créativité, comme en témoignent les vidéos, dessins et photos qui foisonnent sur Internet, en lien avec la situation actuelle. Les gumistes « connectés » restent en contact, certains distillent leurs « trucs » sur notre liste de diffusion (gums-infos@yahoogroupe.fr) pour s'occuper ou garder la forme. Sous l'impulsion de Clarisse, un album photo a été créé sur la galerie de notre site web, où chacun peut poster sa meilleure photo de confiné. N'hésitez pas à l'alimenter !

Pour vous aérer l'esprit, ce numéro vous emmène au Kirghizstan et au Japon, et vous plonge dans l'ambiance d'un weekend ski en car couchettes. Un hommage très personnel au regretté Jean-Michel Cambon nous fait (re)vivre de belles escalades. Et Danièle nous invite à la réflexion : comment, et surtout pourquoi maintenir son niveau quand on ne peut plus pratiquer son activité favorite sur le terrain ? À méditer...

Samuel



RANDONNÉE DANS LES « MONTS CÉLESTES »

Daniel Lemordant et François Nousbaum

Avec la participation active de Thierry Du Crest, Didier Bruneau, Paule Arnal, Michèle Chevalier, Catherine Benoît, Monique Hennequin, Pascal Noël et Gilles Lecuyer



Structure symbolisant une yourte dans la vallée de Suusamy

Les Tian Shan (天山), littéralement « montagnes célestes », s'étendent en Asie centrale sur 2500 kilomètres d'est en ouest, et 200 à 400 kilomètres du nord au sud. Leur plus haut sommet est le pic Jengish Chokusu (7439 mètres, anciennement nommé pic Pobedy). Ces montagnes se situent en bonne partie au Kirghizstan. Notre groupe a choisi cette destination sur la suggestion de François, qui s'est chargé des relations avec l'agence locale.

Ce petit pays de 198 500 kilomètres carrés, enclavé mais aussi situé stratégiquement sur l'ancienne route de la soie, a fait partie de l'URSS jusqu'en 1991 ; il garde des liens forts avec la Russie dans le cadre de la CEI. Le russe en est la langue officielle avec le kirghize (voisin du turc), et nombre de Kirghizes travaillent à Moscou, faute de travail sur place. L'agriculture reste très importante, avec principalement l'élevage de moutons, chèvres, vaches et chevaux, dont nous



Carte du Kirghizstan : localisation des « monts célestes »

avons vu les troupeaux traçant dans la neige profonde ! Le drapeau national rappelle l'origine tribale et nomade des Kirghizes ainsi que leur habitat, la yourte. La reconnaissance internationale et la protection du patrimoine naturel et culturel sont engagées (réserves naturelles, Jeux mondiaux nomades...). Nous n'avons pas vu de panthère des neiges, mais notre agence, qui élève également des chevaux à Toktogul, a organisé sur place un *kok boru*, le *bouzkachi* kirghize. Le tourisme y est développé l'été pour Russes et Kazakhs autour du lac Issyk-kul, deuxième lac de montagne par son étendue

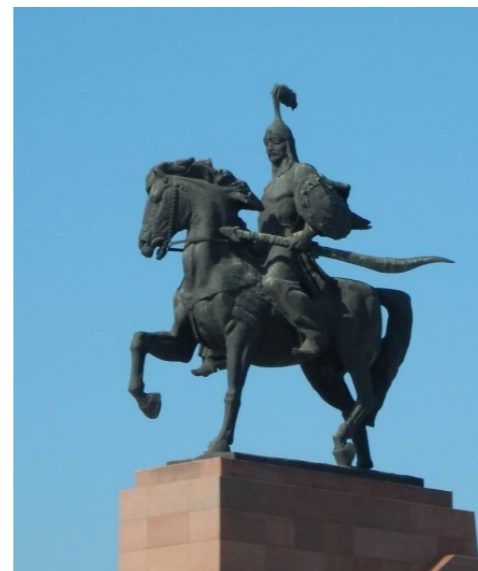
après le lac Titicaca, dix fois le lac Léman. L'accueil se fait alors sous yourte, chez l'habitant ou en maisons d'hôtes, et on peut y pratiquer toutes sortes d'activités de plein-air comme le rafting, l'équitation, le trek, le V.T.T., ou encore l'alpinisme.

Elles présentent beaucoup de possibilités pour le ski de randonnée du fait de leur relief, mais la neige, un peu particulière, de ce pays peut limiter les ambitions des skieurs (voir en annexe).

Climat : nous sommes au 42^e parallèle nord, soit la latitude de la Corse. Le soleil est déjà fort en ce



Marché central de Bichkek et statue de Manas (héros légendaire de la lutte d'indépendance des nomades kirghizes contre les Chinois, sous dynastie mongole). L'épopée de Manas est une œuvre littéraire collective monumentale, issue de la tradition orale du peuple kirghize, apparue dans le massif du Tian Shan



Relève de la garde place centrale de Bichkek.



Fort comme un Kirghize.

début mars, mais compte tenu de l'altitude (de 2200 mètres à 3200 mètres à Suusamy, et de 1600 à 2000 mètres vers Karakol), l'ambiance reste froide. Le cœur de l'hiver est très froid¹ dans ce pays, la neige tombe sur un sol gelé. Du fait du gradient thermique, supérieur à 20 °C/m dans la couche de neige, les conditions sont favorables à la formation de givre de profondeur. Pas étonnant alors d'avoir un mètre de neige à gobelets ou de grains à faces planes (cf. encadré nivologie). Une caractéristique de cette neige est qu'elle s'effondre de quarante à quatre-vingts centimètres sous le poids du skieur. La progression est difficile, et il est pratiquement impossible de monter des pentes fortes. À la descente il faut maintenir les skis en surface grâce à la vitesse et à une bonne position pour éviter de « passer à l'étage inférieur ». Dans certaines conditions, et surtout dans les endroits ventés, une couche dure de neige à grains fins peut se former sous la surface, permettant alors un ski facile en poudreuse.

BICHKEK

24-25 février

Le voyage est long (5100 kilomètres depuis Paris), avec un décalage horaire de cinq heures. Le vol comporte une escale à Istanbul (Pegasus et Turkish Airlines) ou Moscou (Aeroflot). L'arrivée à Bichkek est matinale (5 heures du matin), nous sommes accueillis par trois personnages masqués, vêtus de blanc, qui vérifient à distance la température des arrivants : la frontière chinoise est fermée depuis un mois en raison du coronavirus. Le transfert jusqu'à l'hôtel est long (40 kilomètres). Après un petit somme (à ne pas confondre avec le Som, la monnaie locale), nous partons visiter la ville. Grande place et parcs de style très soviétique. La statue du héros local,

Manas, a remplacé celle de Lénine, reléguée au fond du parc, derrière les monuments, ce qui fait que pour les Kirghizes, Lénine tend à présent la main en direction du retour vers la Russie ! Beaucoup de mosquées, discrètes, à l'image de leur muezzins : les Kirghizes ne sont pas des fanas de la religion (alcool en vente partout à coût minime). Nous visitons ensuite le marché central (Osh Bazaar) avec ses étals multicolores chargés d'épices, de fruits, secs ou non, de viandes variées, bref de tout ce qui peut se vendre. La population est de type asiatique mais elle compte environ 20% de Russes, restés dans ce pays après l'indépendance. La cohabitation semble bien se passer. Partout des sourires et des regards curieux : nous ne passons pas inaperçus dans la foule. Les gens acceptent volontiers d'être pris en photo.

VALLÉE DE SUUSAMYR

Mercredi 26 février

Le lendemain, nous partons pour la vallée de Suusamy, renommée pour la randonnée à ski et sa « poudreuse ». Notre minibus n'est pas autorisé à passer le col de Too Ashuu (un tunnel, étroit, non éclairé, non ventilé, à 3180 mètres d'altitude : il a connu de graves accidents dus au monoxyde de carbone). Mais les semi-remorques sont, eux, autorisés, c'est la seule route reliant Bichkek à Osh et à la vallée de Fergana. La route est enneigée et nos deux taxis foncent comme des brutes. Après le tunnel, plus de visibilité, pas question de descendre à ski à partir de la petite station située au col, la descente sur la vallée se fait en taxi et nous nous installons dans un petit hôtel, au bord d'une route parcourue jour et nuit par les camions. Nous chaussons les skis pour tester la neige sur une petite bosse derrière l'hôtel : la trace est profonde (quarante

¹https://www.meteoblue.com/en/weather/historyclimate/climatemodell/t%c3%b6%3%b6-ashuu-pass_kyrgyzstan_1527111

centimètres) mais nous ne nous doutons pas de ce qui nous attend à la descente qui, finalement, prendra plus de temps que la montée. Difficile de tourner autrement qu'en conversion ; si les skis plongent dans les sous-couches de neige, c'est déchaussage obligatoire. Remonter à la surface (quatre-vingts centimètres à franchir) demande une technique bien rodée. La visibilité manque et nous arrivons de nuit à l'hôtel. Restaurant routier à proximité : Kojo, notre guide skieur, choisit le menu. Nos trois végétariens sont à la peine... pas de plat sans viande !

Il neige en soirée, la journée du lendemain (27 février) s'annonce mauvaise : neige et brouillard. Nous décidons de suivre les traces d'un ratrik qui remonte les skieurs russes et autres amateurs de randonnées sans peine. Il n'y a vraiment que les Français pour venir faire du ski de randonnée. Nous montons à 3100 mètres d'altitude, jusqu'à la fin de la trace de la dameuse. La descente a lieu en bordure de piste pour les téméraires, sur la piste pour les autres. Plusieurs kilomètres de plat nous attendent pour rejoindre la route et l'hôtel.

Vendredi 28 février

Beau temps, assez froid le matin. Nous montons avec le bus en direction du col Otmok (3330 mètres) qui permet de relier Talas, puis Taraz, au Kazakhstan. Le vent nous fait rebrousser chemin. Neige soufflée. Nous choisissons comme objectif une bosse le long de la route. Après une zone plate, nous montons sur notre bosse (2550 mètres à 2920 mètres) assez rapidement, sous un beau soleil, il fait (presque) chaud. Descente en neige correcte, puis montée sur une seconde bosse, mais arrêt à 2980 mètres suite à la détection d'une plaque à vent : *wouf* caractéristique, fissure et pente à plus de 32°. On rejoint le bus dans de la bonne neige, sauf sur le plat où les effondrements, nombreux, retardent la progression.

Samedi 29 février

Nous partons avec le bus en direction du col Ala-Bel (3184 mètres) pour Toktogul. Arrêt au col pour une randonnée à ski. Le froid pince, la température va de -28°C à -31°C à cette altitude fin février... par beau temps². Après la traversée rituelle de la zone plate, notre groupe se scinde en deux : une partie du groupe choisit de continuer le plat vers le fond du vallon et un col que l'on devine sur la gauche, l'autre choisit de monter un beau sommet au-dessus du col, barré par une corniche. Plus de vent dans la montée, la température remonte avec le soleil. Une banquette bienvenue nous permet de contourner la corniche. Arrivée sous le sommet, à 3680 mètres d'altitude. Belle vue vers le Kazakhstan :



Route 41 Bichkek-Osh et vallée de Suusamyr

on domine la route, 1000 mètres en contrebas. La neige est excellente grâce à une couche de neige durcie par le vent recouverte par de la poudreuse récente. Après le passage du col en bus, changement de paysage : nombreux épineux, des montagnes plus raides, la neige disparaît. Descente en minibus sur Toktogul, à 870 mètres, la ville natale du poète et chanteur Toktogul Satylganov, où on arrive dans l'après-midi. Hôtel confortable. Anniversaire de François, fêté tous les quatre ans comme il se doit, et aujourd'hui avec un gâteau à la crème et du champagne. Ce soir-là, le restaurant accueillait un groupe de jeunes kirghizes et il s'est vite transformé en boîte de nuit, Kirghizes et Français dansant ensemble.

TOKTOGUL

Dimanche 1^{er} mars

Visite du marché et des jardins dominant le grand réservoir, un barrage des années 1970 sur la

locaux, accompagnés de Kojo bien qu'il n'ait plus les quinze ans conseillés pour cet exercice équestre, se disputent la dépouille de la chèvre qui doit être placée dans un but.

DE TOKTOGUL À KARAKOL

Lundi 2 mars

Départ pour Kyzart (2200 mètres) au pied du lac Song-Kul. Pas de ski, la route est longue mais belle. On remonte le col Ala-Bel et on redescend la vallée de la Suusamyr. Au village éponyme, l'un de nous demande au chauffeur de s'arrêter pour prendre des photos. Le chauffeur s'exécute et met deux roues dans la neige... qui s'effondre sous le poids du bus. Même remède qu'à ski : sortir les pelles, creuser puis pousser pour sortir de l'ornière. Les enfants reviennent de l'école et nous regardent assez amusés. Les villageois, très serviables, nous donnent un coup de main. De la cendre chaude et de l'huile de coude ont permis de sortir le bus !

On continue vers le sud par la route 367 à travers la vallée de la Suusamyr, qui devient la Kokömeren dans cette partie de son cours, avant de rejoindre la Naryn. Elle est connue pour ses eaux vertes (Iyri-Suu) qui s'engouffrent dans le canyon de Kobuk aux roches rouges et bariolées ; elle est réputée pour le kayak et le raft. Quelques arrêts pour visiter des cimetières pittoresques aux ornements islamisants. Il y en a sur tout le trajet, le long des routes, près des villages.

Nous sommes accueillis à la nuit tombante chez l'habitant. La famille se replie dans une seule pièce pour nous laisser les chambres. À notre arrivée, la table est déjà dressée.

Mardi 3 mars

Départ pour le lac Issyk-kul via le col de Kyzart (2664 mètres). Nous nous arrêtons sous le col pour une courte randonnée à ski sous le soleil. La neige est bonne, mais le dénivelé limité. Après l'ascension d'une deuxième bosse nous descendons en dessous du parking, et Kojo téléphone au chauffeur de venir nous chercher.



Randonnée à cheval et jeu de la chèvre



²www.meteoblue.com/en/weather/historyclimate/climatemodelled/töo-ashuu-pass_kyrgyzstan



Sommet 3680 mètres
au-dessus du col
Ala-Bel

Les pentes raides orientées nord (30°+) sont stables. Encore quelques heures de bus et nous sommes au bord du grand lac. Nous logerons encore ce soir chez l'habitant, à Eshperovo, dans une ferme isolée dans la campagne, bien gardée par un chien qui ne mord que les invités et monte la garde furieusement devant les WC. De quoi décourager même ceux qui sont pressés... À la fin du dîner, la tradition veut qu'après un verre de vodka il faille toujours en prendre un deuxième ! Et ainsi de suite...

KARAKOL

Mercredi 4 mars

Après une nuit tranquille, départ pour Karakol avec un détour dans la vallée de Jety-Oguz (2000 mètres), centre résidentiel important pour la santé et le tourisme dans lequel séjournèrent les cosmonautes russes après leur atterrissage à

Baikonour. Nous traversons en bus une très belle vallée aux gorges magnifiques, à la végétation mixte de bouleaux et de sapins. On chausse les skis vers midi pour monter sur un sommet qui culmine à 2923 mètres. La trace de montée suit le sillon de débardage des troncs, fait à cheval par un bûcheron. Les rochers rouges en grès au-dessus du village sont impressionnants. On monte ensuite dans une forêt de plus en plus dense. Michèle fait astucieusement la trace dans les espaces libres. On finit par sortir de la forêt près du sommet, mais il est tard et on se demande combien de temps va prendre la descente... vu les expériences précédentes ! On fait donc demi-tour, à regret, sous le sommet. La descente est meilleure que prévu. On arrive finalement vite en bas grâce au raccourci de Kojo. Nous sommes accueillis le soir chez Djamila, par la propriétaire qui parle français. Le luxe.

Jeudi 5 mars

Il fait encore beau et nous décidons de randonner du côté de la frontière du Kazakhstan, pas loin de la Chine, dans la vallée de Jyralang, une localité qui est également le siège d'une mine de charbon désaffectée. Cette fois, nous ne sommes pas seuls : un groupe franco-espagnol nous accompagne. Ils sont venus faire du *snowkite* mais ils sont déçus par le vent, qui ne souffle que dans le sens des descentes. Montée facile sur un sommet à 3080 mètres d'altitude, les traces sont nombreuses mais la descente est plus délicate dans une neige à gobelets très profonde. Seul Thierry s'en tire bien, avec des efforts dignes de Manas. En bas de la grande pente on arrive au torrent : une chance, la neige est glacée et nous pouvons nous laisser glisser jusqu'au bout sans effort.

Vendredi 6 mars

Mauvais temps. On va skier sur pistes à la station de Karakol. En sortant de l'hôtel, catastrophe : Michèle glisse sur une tôle recouverte de neige

fraîche et se casse le col du fémur. Kojo et notre hôte appellent les secours, qui arrivent assez vite. Ils emmènent Michèle à l'hôpital, et ici commence une autre histoire... Kojo et l'agence y apporteront leur précieux concours local. Pour les rescapés, direction Val-Karakol et sa célèbre station, à une quinzaine de kilomètres. La montée en bus est difficile, même avec les chaînes, sur une route en terre enneigée et glacée. Le chauffeur veut faire demi-tour mais il part en glissade, heureusement dans le bon sens. Il range le camion au pied de la montée verglacée, près du torrent. On chausse les skis. Peu de monde, vu le temps. On achète un forfait, pas cher (350 Soms, soit 4,5 euros) mais qui ne compte pas beaucoup de remontées non plus... On insiste auprès du préposé pour prendre le grand télésiège (pas inclus dans notre forfait). Celui-ci téléphone au responsable et nous laisse passer. Au sommet (2950 mètres) on est dans le brouillard. Descente sous le télésiège sans problème. On rejoint le bus à travers bois par un chemin bien caché.

Samedi 7 mars

Retour à Bichkek via Cholpon-Ata, un long trajet heureusement entrecoupé de deux arrêts, l'un pour visiter le musée Prjevalski (explorateur russe 1839-1888), l'autre pour déjeuner. Le musée est fermé mais, après négociation, on nous ouvre les portes. Le site est magnifique sous la neige. Arrivée en soirée à Bichkek. Le chauffeur a évité tous les radars, et il y en a autant que chez nous.

Dimanche 8 mars

Lever à 4 h 30 pour l'envol de notre avion *low cost*. Michèle aura son avion privé le lendemain.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Agence locale. <https://www.kirghizasia.com>. L'agence est dirigée par Kalyinur SATAROV, qui parle parfaitement le français. Nous avons un guide skieur (Kojo), francophone, qui nous a accompagnés tout le voyage. Le logement était dans de petits hôtels (Suusamy, Toktogul), chez l'habitant (Kysart, Eshperovo ou dans des maisons d'hôtes à Karakol).

Cartographie. Trekking map Tian Shan avec agrandissements au 1:100000 (Terra Quest, www.terraquest.eu); OpenTopoMap téléchargeable sur <http://garmin.opentopomap.org>

Transport aérien. Paris-Bichkek ou Lyon-Bichkek via Istanbul par Pegasus (400 euros environ), transport des skis en extra.

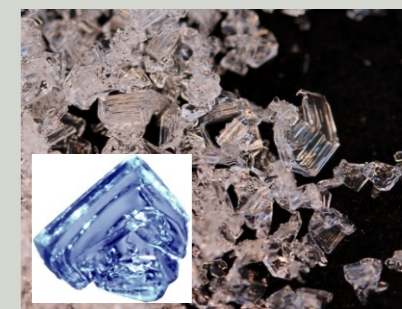
Période recommandée. Du 15 février au 15 mars. Plus tôt, risque de grand froid. Fonte de la neige au-delà.



Jety-Oguz et ses rochers rouges (vallée des sept taureaux)

NEVLOGIE

Compte tenu du climat, la probabilité d'avoir du givre de profondeur est très forte. Les pentes sud peuvent être croûtées en basse altitude (<2000 mètres).



Neige à gobelets (givre de profondeur) ; crédit : www.infoclimat.fr

FIN DE SÉJOUR DE SKI AU KIRGHIZSTAN

OU COMMENT JE ME SUIS CRUE PENDANT QUELQUES HEURES PRÉSIDENTE DE LA RÉPUBLIQUE

Michèle Chevalier

Se croire présidente de la République demande quelques sacrifices, mais quel plaisir de voir qu'on a affrété un avion rien que pour moi, avec deux pilotes et deux personnes aux petits soins. Voilà la recette détaillée, acte par acte - certains sont peut-être facultatifs, à vous de juger.

Au départ, nous étions dix skieurs du « fan club bis de Georges1 » partis skier au Kirghizstan. Georges avait malheureusement déclaré forfait. À la fin, tous sauf moi sont rentrés en France. Voici le récit de la fin de mon séjour.

ACTE 1 : VENDREDI MATIN, MAISON D'HÔTES JAMILYA À KARAKOL

Après presque deux semaines au Kirghizstan avec un temps plutôt beau, c'est notre dernier jour de ski, tout à l'est du pays, à Karakol. Il neige faiblement et on a le choix entre faire du ski de piste ou de la peau à côté des pistes. Rien de bien passionnant, et je traîne un peu ce matin. Après le ski, on s'arrêtera probablement en ville faire des achats... Je suis la dernière, j'ai encore oublié mes sous et mon téléphone. Je m'active, trotinant avec mon sac pour la journée négligemment jeté sur l'épaule droite, téléphone en main gauche, et je tourne à gauche dans l'allée cimentée pour rejoindre le minibus où tous m'attendent. J'ai juste manqué la petite plaque de tôle ondulée oubliée sur le sol dans le virage, traîtreusement recouverte de neige. Elle dérape vers l'extérieur du virage, je m'étale. Patatras et atterrissage brutal, direct sur la hanche gauche, le sac suivant de près. Spectacle assuré, tous me regardent. Je ne bouge plus, alors eux se mettent à bouger. J'ai mal et il neige. Tout va très vite. On glisse un matelas de chaise longue sous moi, on me couvre, des bras me soulèvent, et on me transporte à l'intérieur. Impossible de bouger la jambe gauche, l'ambulance arrive. Direction l'hôpital régional de Karakol. Paule et notre guide, Kojo, m'accompagnent.

ACTE 2 : VENDREDI, HÔPITAL RÉGIONAL DE KARAKOL

Impossible de décrire correctement le décor extérieur : je ne vois rien depuis l'ambulance. L'intérieur ressemble en tout cas à un vieux bâtiment

soviétique, avec des murs en béton peints en bleu. On me transporte, toujours accompagnée des matelas et couette de la maison d'hôtes, jusqu'à la salle de radiographie. Matériel ancien, mais qui fonctionne. Résultat : hanche cassée. J'ai le choix entre être immobilisée trois mois et ne rien faire - mais le médecin me le déconseille - , ou me faire opérer ici, car je suis intransportable. Je refuse l'opération sur place et demande un rapatriement. Kojo et Paule s'activent pour contacter mon assurance. L'assurance Inter Mutuelles Assistance demande à son relais russe de procéder au rapatriement - le médecin, ici, ne parle que kirghize et russe. En fin d'après midi, les russes ont simplement envoyé un papier avec des consignes pour me déplacer. L'assurance tente alors le coup avec son relais d'Istanbul et là, ça bouge. Recherche d'un aéroport pour faire atterrir un avion sanitaire, celui de Karakol est trop petit, pas d'autorisation pour le celui d'Issyk-kul situé à trois heures de route. Ce sera donc Bishkek, à six heures de route.

Pendant ce temps, je suis toujours sur le chariot. On m'emmène d'abord dans la salle des plâtres pour m'en poser un sur la cheville gauche (oui, c'est bien la hanche qui est cassée). C'est un plâtre spécial avec une petite planchette incorporée pour m'empêcher de tourner le pied. Pour trouver la planchette adaptée, l'infirmier monte sur la table avec ses chaussures sales, fouille sur le dessus d'une armoire métallique, choisit parmi quelques planchettes poussiéreuses celle qui fera l'affaire. Je reste un moment dans cette pièce à regarder tous ceux qui, comme moi, ont glissé se faire plâtrer, mais je gêne, la pièce est petite. On me transfère alors dans une salle d'attente, en évacuant la moitié des patients, qui partent alors attendre dans le couloir. Zina, la propriétaire de la maison d'hôtes, nous rejoint. Elle me tiendra



compagnie toute la journée, ne s'absentant que pour nous préparer à manger - dans les hôpitaux kirghizes, on ne nourrit pas les patients. Elle s'active pour qu'on me trouve une place au calme, et je me retrouve dans une petite chambre, toujours bleue mais avec des petits rideaux aux fenêtres et des plantes vertes, toujours sur mon chariot, et je commence à avoir presque plus mal aux lombaires qu'à la hanche. C'est la chambre qui accueille les femmes enceintes en travail. Je suis enfin au calme. La nuit tombe, Zina est partie chercher ses enfants à l'école et nous préparer à manger pour ce soir, de bonnes choses que je n'arrive pas à avaler car je suis trop stressée. Elle a aussi été négocier une chambre pour la nuit à l'hôpital privé de Karakol, ici c'est complet, et je risque de passer la nuit dans la salle des plâtres. Une ambulance est commandée pour me transférer.

ACTE 3 : VENDREDI SOIR ET SAMEDI, HÔPITAL PRIVÉ DE KARAKOL

Changement d'hôpital, il est 22h et il neige. Je suis embarquée dans une ambulance sur un brancard posé à même le sol. Heureusement, j'ai toujours le matelas et la couette de Zina. Traversée un peu chaotique de la ville, et me voilà à l'intérieur du deuxième hôpital. Il a l'air un peu plus moderne, mais il n'y a pas d'ascenseur et la chambre est à l'étage. Comme dans l'hôpital précédent, il n'y a pas de brancardier. Kojo et le mari de Zina me brancardent dans les escaliers. Je suis enfin dans un vrai lit. On peut même relever la tête du lit avec une manivelle placée à son extrémité (du côté des pieds). Pas de sonnette : pour appeler, il faut crier. Comme il y a un deuxième lit dans la chambre, Kojo reste me surveiller. Côté soins, les antidouleurs sont peu efficaces. Pas d'anticoagulants tant que je n'ai pas de phlébite, le médecin passe me piquer la jambe avec une seringue pour le vérifier. Ici, mieux vaut guérir que prévenir. Samedi matin rien ne se passe, l'ambulance est commandée mais les médecins de l'hôpital régional bloquent le transfert : je suis française et la France est maintenant considérée comme suspecte à cause du coronavirus. Pourtant, il y a deux semaines, on nous a laissé rentrer au Kirghizstan. L'ambassadeur de France intervient ; les médecins se réunissent. On me pose des questions sur d'éventuels voyages précédents, en Chine ou ailleurs. Finalement, comme j'étais tranquillement en France avant ce voyage, on me laisse partir en milieu d'après-midi. Ça fait quand même trente heures que j'attends ce transfert. L'ambulance arrive, c'est une jeep aménagée. De nouveau, brancardage dans les escaliers avec les mêmes ; de nouveau, brancard posé à même la tôle dans la jeep. Je garde donc le matelas de Zina pour amortir un peu les cahots. L'hôpital privé me prête quand même une couette

et un oreiller ; bien sûr, dans l'ambulance, il n'y a pas de couverture. C'est parti pour six heures de route, que nous ferons en cinq heures, l'ambulance traversant les villages sans ralentir, sirène à fond. Kojo m'accompagne.

ACTE 4 : MEMORIAL HOSPITAL DE BISHKEK

Enfin un hôpital qui ressemble à ceux de chez nous. Il y a des ascenseurs, des lits médicalisés avec des boutons de réglage côté tête (que je ne peux de toute façon pas atteindre) et une sonnette pour appeler. Côté soin, nette amélioration également : des antidouleurs efficaces, une perfusion pour me refaire une santé car je n'ai quasiment rien pu avaler à Karakol. Reste que je suis encore au Kirghizstan, donc, pas de repas dans les hôpitaux. Kojo sort à la recherche d'un petit restaurant et revient avec un grand bol de bortsch. Cette nuit, je dors enfin.

Dimanche matin, c'est le rapatriement officiel. Inter Mutuelles Assistance me prend en charge. Transférée à l'aéroport de Bishkek, je monte dans mon avion présidentiel, direction Istanbul.

ACTE 5 : ISTANBUL

Je suis dans un grand hôpital récent (il a six ans), moderne, mieux que certains hôpitaux français. Le chirurgien orthopédiste vient me voir et m'explique en français l'opération prévue pour le lendemain. Je reste une semaine à l'hôpital, bien soignée, faisant même de la rééducation. Des aides soignantes se relaient nuit et jour pour me surveiller. Elles sont aux petits soins, certaines m'apportent des gâteaux. Tout le service regarde curieusement cette française, grande, mince... pas du tout le format habituel, et m'encourage pour mes premiers pas en déambulateur. Je finis par rentrer de justesse en France. Vol direct en classe affaires annulé la veille au soir, remplacé par un vol avec escale à Bucarest, en classe éco : ce sont les seules places restantes. Finalement, en arrivant à l'aéroport, le vol direct est affiché et les billets n'ont pas été annulés. Enfin une bonne surprise ! Je découvre le salon « classe affaires » du plus grand aéroport du monde. Retour en France pour être confinée à domicile. Les frontières sont fermées.

Le Kirghizstan est un pays magnifique, peuplé de gens charmants, j'y retournerai bien volontiers. Ce n'est pas le paradis du ski de randonnée, la neige y est très spéciale, prévoyez des skis très larges si vous y allez. Mais les paysages sont magnifiques et les balades agréables, je laisse aux autres gumistes présents le plaisir de vous raconter notre voyage. Si vous aimez les randonnées à cheval, c'est le pays, allez-y, vous vous ferez plaisir. Mais vous l'avez compris, ne tombez pas !

LE NIVEAU VA BAISSER... ET ALORS ?

Danielle Canceill¹

Une précision s'impose : il me faut commencer par vous dire ce dont je ne parlerai pas ici, à savoir, du niveau des océans. D'ailleurs, ce dernier ne va pas baisser, bien au contraire, il va continuer inexorablement à monter pendant encore des centaines, voire, des milliers d'années, en raison de la très longue persistance des gaz à effet de serre émis dans l'atmosphère, associés à l'inertie de la machine climatique, aux effets de seuil et autres rétroactions positives, qui feront que la dilatation des océans et la fonte des calottes glaciaires vont se poursuivre, même si la température se stabilise²... Ce, en dépit de la crise actuelle du coronavirus, qui risque, hélas, de n'être qu'une parenthèse dans la croissance effrénée des émissions, pollutions et autres consommations excessives.

Ce dont je vais parler ici, c'est du niveau de nos performances sportives et musculaires en général, et de celles qui sont liées à nos activités gymniques préférées en particulier. J'en parlerai d'autant plus librement que je ne suis absolument pas spécialiste du sujet : je me limiterai donc à mon expérience personnelle ou à celle de mon entourage et, de toute façon, s'il fallait commencer par être spécialiste d'un sujet avant d'en parler, ça se saurait...

Confinement oblige, depuis le 16 mars 2020, chacun reste chez soi. Inévitablement, nombre d'entre nous se posent la question suivante : « **Et mon entraînement dans tout ça ?** » Ce genre

de question est peut-être moins anxiogène que celles qui sont relatives à l'avenir de l'humanité, en tout cas, elles ont l'avantage d'avoir des réponses plus faciles à trouver et à mettre en œuvre. J'ai tenté d'y réfléchir en déclinant des réponses aux deux sous-questions suivantes :

1. Comment maintenir son entraînement ?
2. Pourquoi maintenir son entraînement ?

Certains m'objecteront qu'il vaudrait mieux répondre à la deuxième question avant de se poser la première : selon la réponse donnée au « pourquoi », la réponse au « comment » pourrait être différente, voire, obsolète... Mais plutôt que d'opter pour la logique, j'ai choisi la facilité : il est bien plus facile de répondre au comment qu'au pourquoi.

COMMENT MAINTENIR SON ENTRAÎNEMENT ?

En ces temps de réclusion à domicile, vous n'aurez pas manqué les multiples vidéos qui circulent ces derniers jours sur le web et les réseaux sociaux, pour, au choix :

- pratiquer le ski depuis le haut de son canapé ;
- effectuer un parcours de VTT sur son balcon ;
- organiser une course d'obstacles dans son appartement ;
- faire une traversée en escalade le long de ses meubles de cuisine ;
- faire du surplace à toute vitesse les pieds dans une flaque d'huile en se tenant au rebord de l'évier.

Les hôpitaux et le système de santé étant, hélas, saturés, toutes ces pratiques sont formellement déconseillées.

Des télétravailleurs adeptes de la petite reine continuent d'utiliser leur mode de déplacement favori en effectuant consciencieusement leurs trajets quotidiens, matin et soir, sur... leur vélo d'appartement — qu'ils auront pris soin d'installer dans le jardin ou devant une fenêtre grande ouverte.

Plus simplement, certains vont marcher ou courir autour de chez eux, marquant parfois d'une petite croix chaque tour du pâté de maisons...

D'autres sont devenus accros aux modules d'entraînement en tous genres dispensés en vidéos sur le ouèbe par des profs de musculation, yoga, Pilates, renforcement musculaire, sans oublier (« start-up nation » oblige) ceux de « fitness », « stretching », « full body », « cardio training », « cross training avec Swis ball » (sic !) et autres « training indoor »...

Parmi les plus chanceux, qui disposent d'un jardin et d'un portique, voire, d'un arbre, d'une échelle et de bons *crash pad*, certains arrivent à pratiquer en toute sécurité des tractions de façon originale. Les plus prévoyants auront installé chez eux une barre de traction ou, mieux, une poutre munie de prises d'escalade pour pouvoir pratiquer quelle que soit l'heure, ou la météo !

D'autres enfin, disposant d'un jardin, d'un arbre et d'une échelle, n'ont pas pensé à l'utiliser à l'envers comme pan d'escalade et continuent à l'utiliser de façon très traditionnelle pour gravir des sommets improbables...

Vous le voyez, les solutions ne manquent pas, quand la motivation est là ! Mais pourquoi donc est-elle là, précisément ???

POURQUOI MAINTENIR SON ENTRAÎNEMENT ?

Nous connaissons tous les bienfaits de l'activité physique sur la santé du corps et de l'esprit. Adaptée à l'âge et aux capacités physiques de chacun, personne n'ignore, et les gumistes encore moins que d'autres, à quel point elle contribue à voir la vie en rose. Mais au-delà de cet objectif de santé et de bien-être, beaucoup d'entre nous sont obnubilés par leur niveau. Cela tombe sous le sens pour les fanas de la compète, même si personnellement j'ai encore du mal à comprendre ce « toujours plus » (plus haut, plus vite, plus loin, plus fort, plus...) — au GUMS, peu d'entre nous sont concernés. Et pourtant, la « perte de niveau » obnubile. On a beau savoir qu'elle sera inexorable, indépendamment de toute situation de confinement, on espère toujours la repousser à « plus tard »³...

Je conviens que la nuance est souvent étroite entre :

- la compétition avec les autres ;
- la compétition avec soi-même ;
- l'émulation (souvent qualifiée de « saine » émulation).



Abriès (Queyras) 7 mars 2020. Besoin de beauté, de plénitude de sérénité

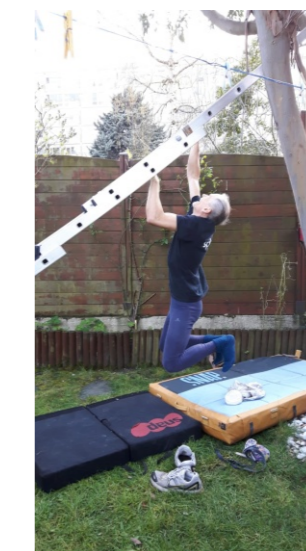
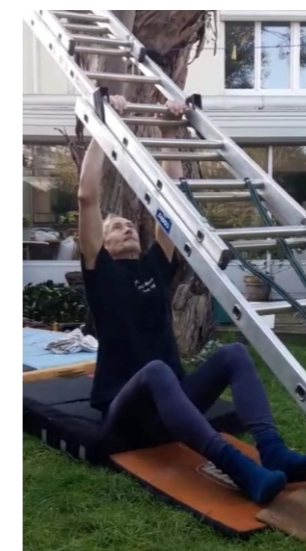
Nouveaux sites d'entraînement en Île-de-France avec, en pleine action : Ophélie à Buc et Jean-Pierre à Antony. Mars 2020. Besoin d'expression, d'exploration de ses potentiels, d'accomplissement de soi



Abriès (Queyras) 1er mars 2020. Besoin de mouvement, de lumière, d'authenticité

¹Les photos sont celles de l'auteur de l'article, sauf celles prises à Antony par Isabelle Canceill et à Épinay-sur-Orge par Monique Richet. Les légendes indiquent le lieu, la date et différents besoins que la situation évoquée par l'image permet de satisfaire, comme expliqué dans la deuxième partie de l'article.

²Lisez ou relisez à ce sujet les quatre articles de Georges Polian « Mais où sont les neiges d'antan », parus dans les *Crampon* n°335 à 338, de février à octobre 2007 : <https://www.gumsparis.asso.fr/index.php/revue-le-crampon>



³Lisez ou relisez à ce sujet « Le vétéran et la montagne » de Monique Hennequin paru dans le *Crampon* n°379 de décembre 2015 : https://www.gumsparis.asso.fr/index.php/article-crampon/379_9:le-veteran-et-la-montagne



Je le dis à nouveau, j'ai beaucoup de mal à comprendre la première. Je conçois la seconde, sans y être encline, comme une façon de se dépasser, de chercher ses limites, d'obtenir sa dose d'adrénaline, mais peut-être aussi tout simplement comme une façon de se prouver qu'on ne vieillit pas encore... En revanche, je reconnais être sensible à la troisième : la « saine » émulation. Pourquoi ? Pas pour faire « mieux que l'autre » mais parce que le succès de l'autre montre la possibilité d'y arriver à son tour. Pour les initiés, je dirais que c'est un peu comme les mots croisés du *Canard enchaîné* : on est piqué au vif lorsqu'un proche trouve la solution de la définition sur laquelle on cale depuis des heures... Et on finit par y arriver !

Finalement, les vraies questions à se poser ne sont-elles pas les suivantes :

- Qu'est-ce qui me fait vraiment plaisir ?
- Une voie en 4 est-elle moins belle qu'une voie en 7 ?
- Un circuit jaune procure-t-il moins de plaisir qu'un circuit noir ?
- Une rando de 2000 mètres de dénivelé est-elle deux fois plus belle qu'une de 1000 mètres ?
- Un livre de 300 pages plus digne d'intérêt qu'un de 150 ?

Autrement dit : quels besoins dois-je satisfaire pour être heureux ?

Il convient à chacun de trouver sa voie, dans tous les sens du terme, et d'arriver pour cela à identifier ses besoins profonds et personnels, par exemple :

- solliciter ses ressources au maximum (besoin de mouvement, de défoulement, d'oxygénation...);
- atteindre une forme de sérénité (besoin de calme, d'harmonie, de ressourcement...);
- passer du temps avec ses amis (besoin de détente, de contact, de chaleur humaine...);
- pratiquer pour la beauté du geste (besoin de découvrir, de s'exprimer, d'explorer ses potentiels...);
- éviter la prise de risque (besoin de sécurité, de protection, de réconfort...);
- profiter de l'environnement (besoin de beauté, de lumière, d'harmonie...);
- etc. ⁴

À ce sujet, je recommande vivement de consulter le blog de philosophie pratique, et surtout les bandes dessinées très instructives de la dessinatrice Art-mella, sur le site Conscience Quantique⁵.

Mais revenons à nos moutons. Si, comme moi, 1) au temps d'avant la pandémie, vous étiez accro à la pratique très régulière de l'escalade et/ou des balades à Bleau, et/ou en falaise, et/ou en montagne ; que 2) vous n'appréciez pas les solutions d'entraînement proposées dans le chapitre précédent car elles ne répondent en rien à vos besoins profonds ; que 3) vous considérez que le meilleur entraînement pour l'escalade c'est l'escalade, pour le ski, le ski, pour la rando, la rando, etc. ; et que 4) vous n'avez aucun moyen de les pratiquer en ce moment, alors il est clair que votre niveau va baisser... Et alors ?

⁴Tiens, c'est rigolo, je réalise après avoir écrit ces exemples de besoins, qu'ils correspondent quasiment tous à ce que m'apporte un dimanche à Bleau !!!

⁵Cf : <https://conscience-quantique.com/>. Voir notamment, les BD *Émotions : enquête et mode d'emploi* où l'on trouve la liste des principaux besoins : <https://conscience-quantique.com/extrait-2-emotions-tome-2-a-la-source-des-emotions-les-besoins/> et la carte pour trouver son besoin caché !

Alors, en ce qui me concerne, pendant le confinement, je vais maintenir une hygiène de vie pour limiter au maximum les méfaits de la sédentarité, je vais continuer le yoga, le jardinage, les allers-retours dans l'escalier et les brèves balades dans le quartier, mais il est clair que mon niveau va baisser. Comme il a déjà baissé transitoirement à de multiples reprises au cours de divers événements de « ma vie d'avant » pour cause de maternités, entorses variées et autres interruptions d'activité brèves ou prolongées, et comme il baissera encore à l'avenir inéluctablement en ski, en alpi, en escalade et en rando. Et alors ?

Et alors, c'est la vie ! Et tant que je me ferai plaisir au niveau maximum qui sera le mien à un moment donné, je recommencerai et continuerai à pratiquer l'escalade, le ski, la rando ou les balades adaptées à mes capacités. Il y a bien des blocs, des voies, des sommets que je ne ferai pas, ou plus, mais il y en a tant d'autres que je pourrai faire et qui me procureront autant de joie, car ils répondront à mes besoins profonds du moment. Par ailleurs, j'espère que le niveau des gumistes (au moins de celles et ceux que je côtoie et qui partagent ma vision des choses !) aura également baissé transitoirement pendant ce confinement, pour que nous puissions nous remettre à pratiquer et continuer de pratiquer ensemble nos activités préférées pendant encore de longues années...



Rocher de Milly, 4 nov 2018. Besoin de calme, de détente, de mouvement



Éléphant. 25 mars 2019. Les organisateurs du prochain rallye GUMS ! Besoin de rire, convivialité, amusement



Mare aux molinies (Coquibus), 3 fév 2019 et mare du Coquibus, 1^{er} juin 2019. Besoin de lumière, d'émerveillement, de communion

Abriès (Queyras) 7 mars 2020. Besoin de ressourcement, de découverte, de communion avec la nature



WEEKEND EN UBAYE

CAR COUCHETTES 28-29 FÉVRIER 2020

Raphaël Thomé

En gumiste néophyte, je m'embarque ce vendredi 28 février pour mon premier weekend ski de rando plein d'enthousiasme. Fièrement accompagné de Lionel, Romain, Aline, Sylvain et Alice, nous mettons le cap sur l'Ubaye. Après une bonne nuit de car et un plantureux petit déjeuner dans une auberge tenue par des Allemands (!) à Saint-Paul-sur-Ubaye, nous nous hâtons de chausser et d'entamer une montée dans les sous-bois. Me voilà plongé illico dans le bain des conversions, peautages, bottages, fixations, fartages... ! Habilement mentoré par le brave Romain, je tombe – certes fréquemment – mais ne m'en sors pas trop mal.

Nous voilà arrivés au col de Mirandol (2431 m). Nous sommes contraints de renoncer à la Tête de l'Eyssiloun (2900 m), les rafales à plus de 60 km/h rendant l'expérience de l'arête peu alléchante. Après une traversée à flanc de montagne, nous descendons sur le charmant et désolé village de Fouillouse (1880 m) par de sympathiques virages dans la forêt, nous nous régalons comme de joyeux gais lurons. Après une brève hésitation sur le repeutage (il n'est que 15 h !), le bain norvégien du gîte l'emporte. Il faudra attendre pour ma première tripote...

Profitant goulûment du bain chaud et du délicieux dîner, la fine équipe se prépare à une journée légèrement plus sportive. Le départ matinal à la frontale sous de gros flocons de neige est magique. Nous remontons le vallon de Fouillouse, passons sous le Brec de Chambeyron givré pour viser tout au fond du cirque, le Brec de l'Homme. Malheureusement, faire la trace dans cette neige fraîche est fatiguant, et l'horloge tourne. Nous optons pour un sommet moins loin mais très joli au demeurant : la Tête de la Fréma (3150 m) au dessus du lac des Neufs Couleurs. Ravis de ne pas les avoir portés pour rien, nous enfilons les crampons pour une fin en alpi facile. Une accalmie du vent nous permet de goûter à ce bonheur particulier du sommet avec un autre groupe de gumistes (parmi lequel Antonin), plus rapide et ambitieux que nous dans son choix de courses.



(Ci-dessus à droite)
La fine équipe sous le Brec de Chambeyron (NB : 100% des photos ont été prises lors de la fenêtre de 1 h de beau, ce qui laisse croire injustement que le temps était radieux)

(Ci-dessus à gauche)
Départ à l'aube dimanche matin ; ambiance féerique à travers les sapins chargés de neige

Ci-contre, la Tête de la Fréma (3150 m)



La descente qui va suivre s'avère athlétique. Il est presque midi et, alors que le car nous attend à 16 h à Saint-Paul, il nous reste une bonne distance à parcourir, sur du plat non tracé qui plus est. Après avoir cassé une fixation pour serrer ma chaussure en descente (je perds donc beaucoup le contrôle de mon ski droit), c'est avec émoi que j'assiste au vol plané de mon res' Lionel, qui s'est pris un caillou vaguement enfoui sous la neige. Ayant à nouveau tracé pour eux, le groupe d'Antonin nous dépasse peu après Fouillouse. S'ensuit un épisode de ski sur racines, où la trop légère couche de neige aura raison de la semelle de nos skis. La médaille d'or du *faceplant* est remise à Sylvain, qui effectue un soleil arc-bouté d'une grande technicité, son ski s'étant pris dans une racine cachée.

Cet épisode nous a fortement ralenti et l'angoisse de voir le car partir sans nous commence à nous gagner. Finissant sur la piste de ski de fond pour les trois derniers kilomètres, c'est au bout de notre vie que nous nous écrasons dans le car. Seul l'intermède boîte chaude/tartiflette pourra nous faire lever de notre siège avant l'arrivée à Paris.

Le réveil à l'aube un peu violent, l'exposé à 8 h sans avoir pu repasser chez moi et le transport des skis sur un vélo ne m'ont pas empêché d'adorer ce week-end du début à la fin. C'est décidé, je reviendrai.

COUP D'ŒIL VERS LE PASSÉ

Danielle Canceill

A défaut d'avoir une vision claire de ce que nous réserve l'avenir, je vous propose de plonger dans une époque où la moindre randonnée, banale de nos jours, était une aventure. Et pour cela, je vous propose quelques extraits d'un guide touristique et d'excursions des Pyrénées-Orientales retrouvé l'été dernier dans les archives familiales.

« [...] Jusqu'ici, les touristes ont délaissé ce coin de nos montagnes pour les stations plus connues de Bagnères et de Luchon [qui] suffisaient aux rares visiteurs qui « s'égarèrent » dans ce pays perdu. Mais, depuis quelques années, l'attention s'est portée sur les massifs du Canigou, du Puigmal et du Carlitte; les membres du Club Alpin Français, toujours avides du nouveau, ont « découvert », par delà les régions signalées par la mode, des paysages grandioses, des pics réputés inaccessibles, en un mot toutes les attractions de la Suisse, moins la banalité des admirations de commande et la rapacité des hôteliers. Il n'en fallait pas davantage pour attirer les amis sincères de la nature; aussi les vallées de la Têt et du Tech commencent-elles à devenir des centres d'excursions fréquentés. [...] »

Ces propos n'engagent que leurs auteurs : P. Joanne et Charles Raymond, dans la préface du Guide Joanne intitulé « Vernet-le-Bains, Amélie-les-Bains et les Pyrénées-Orientales » daté du 1^{er} août 1881 !

QUAND LE VOYAGE DÉJÀ ÉTAIT L'AVENTURE...

On trouve d'abord dans ce guide tous les horaires et tarifs des chemins de fer permettant de rallier Paris à Narbonne :

via Bordeaux et Toulouse : en 18 h 12 min par train rapide ou 20 h 30 min par train express.

via Limoges, Brives et Toulouse : en 21 h 30 min par train express

via Saint-Germain-des-Fossés, Clermont-Ferrand et Nîmes : en 22 h par train express.

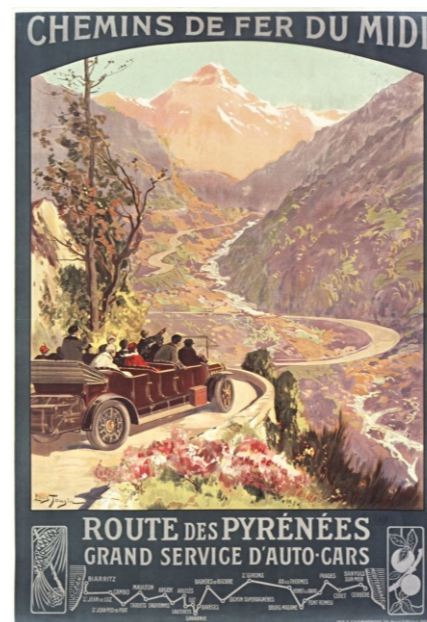
via Lyon, Tarascon et Cette : en 22 h 15 min par train express.

le tout pour des tarifs allant de « 63 fr. 50 c. » à « 122 fr. 91 c. ». Ensuite, il en coûtait « 4 fr. 30 c. ou 5 fr. 90 c. ou 7 fr. 85 c. » pour 1 h de trajet supplémentaire jusqu'à Perpignan. Puis de Perpignan on pouvait rejoindre Prades (61 km) en 1 h 50 min pour « 2 fr. 80 c. ou 3 fr. 75 c. ou 5 fr. 05 c. ». Et enfin Vernet-les-Bains (à 12 km de Prades, au pied du Canigou), en voiture à cheval appelée omnibus :

« Belle route carrossable. Service d'omnibus à toutes les arrivées de chemin de fer : 1 fr. par personne avec bagages. Voiture particulière à 2 chevaux, chez Bigorre : 8 fr ».

NB : Si on remplace les francs par des euros, on n'est pas très éloigné des tarifs actuels de la SNCF ! Quant aux horaires... on va dire qu'on s'en rapproche encore parfois de nos jours...

« TOUTES LES ATTRACTIONS DE LA SUISSE, MOINS LA BANALITÉ DES ADMIRATIONS DE COMMANDE ET LA RAPACITÉ DES HÔTELIERS »



Lithographie 1910, L. Tausin (BNF)

ET QUAND LES PARISIENS DÉCOUVRERAIENT LA NATURE...

On trouve ensuite dans ce guide, des descriptions grandiloquentes des routes, villes et villages traversés, et des sites touristiques à visiter. Ces descriptions fleurent bon les citadins bourgeois découvrant la nature sauvage et les indigènes souvent arriérés :



Une autre vision de Vernet-les-Bains, vers 1960, par François Desnoyer.

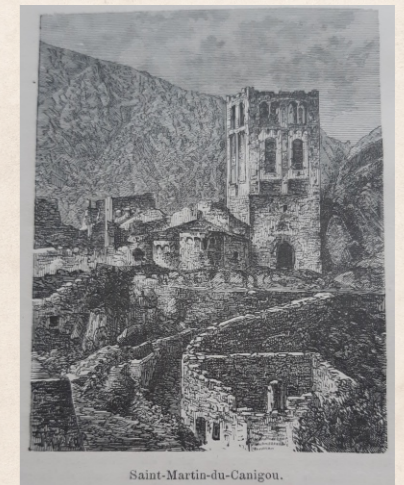
De Villefranche à Mont-Louis. « La route pénètre alors dans une étroite gorge d'un aspect grandiose. Des deux côtés, des rochers merveilleusement découpés surplombent à pic, projetant dans les airs de fines aiguilles, des cônes, des pyramides, des cubes gigantesques, prêts à se détacher ; d'étroites gorges, semblables à des fentes verticales, creusent des trous d'ombre dans la lumière éblouissante de ce paysage de marbre, et quelques touffes de genêts, d'ajoncs et de buis, escaladeurs tenaces, piquent de légers points noirs ce fond de grisaille continue. »

Vernet les Bains. « Rien ne contraste mieux avec la couleur vert tendre des prairies et l'éclat des constructions du nouvel établissement thermal que ces masures pressées les unes contre les autres, sur les murs desquelles les fenêtres, la plupart sans châssis, découpent dans le jour des milliers de carrés noirs traversés de temps en temps par une forme humaine. Les rues, tortueuses et mal pavées, sont de vrais casse-cou en pente raide¹ et hérissés de pointes de rocher. Ce pittoresque, peu conforme à l'hygiène, est appelé à disparaître le jour où, pour répondre à l'affluence des visiteurs, les habitants se décideront à remplacer leurs masures par des maisons propres et confortables, dont ils pourront tirer parti. »

Au départ de chaque village, les excursions sont décrites par difficulté croissante. Par exemple, au départ de Vernet-les-Bains, on trouve dans l'ordre :

• Les itinéraires accessibles en omnibus ou à dos de mulet vers les sites environnants:

1. De Vernet à Corneilla. 2 kil. - Route de voitures. - Nombreux omnibus allant plusieurs fois par jour à Prades.
2. Villefranche-de-Conflent. 5 kil. - Belle route carrossable
3. Fillols. - Les mines de fer. - Abbaye de Saint-Michel-de-Cuxa. Cette excursion demande à peu près une journée pour n'être pas fatigante. Voici comment on peut répartir son temps : départ de Vernet le matin vers 7 h ; on visite les mines de fer Fillols, et l'on déjeune à la cantine (sentier facile de Vernet à Fillols ; chemin carrossable du village à la mine) ; on peut quitter la cantine vers 1 h du soir et descendre de là à Saint-Michel-de-Cuxa en longeant le petit chemin de fer à double traction qui transporte le minerai de la mine à la gare de Prades. Après avoir visité l'abbaye, on peut être à Prades vers 4 h et de la remonter à Vernet pour le dîner. - Tout ce trajet peut être fait en mulet.
4. Castell et la Fontaine des Esqueyres. 30 min. - Chemin carrossable jusqu'à (25 min.) Castell ; sentier facile au-delà. - Guide inutile.
5. Saint-Martin du Canigou. 1 h. - Chemin facile de Vernet à Castell ; sentier pierreux, praticable à mulet de Castell à Saint-Martin. - Guide inutile.



Saint-Martin-du-Canigou.

¹ On y trouve encore de nos jours la « Rue des 60 degrés » !

- Puis les itinéraires qui nécessitent un guide :

6. **La Tour de Goa.** ALLER PAR CASTELL ET LE COL DE JOU ; RETOUR PAR LA PENA. 2 h. de Vernet à la Tour de Goa ; sentier facile jusqu'au col de Jou, assez difficile mais pas dangereux, du col à la tour. - 1 h 15 min. env. de la tour à Vernet, par la Pena ; sentier difficile à trouver ; guide indispensable.



Tour de Goa.



Cascade de Cady.



Cascade de Saint-Vincent.

- Et enfin (je n'invente rien !), les itinéraires dont les sentiers sont « accessibles aux dames » ou pour lesquels « une femme un peu courageuse peut facilement faire cette excursion » :

7. **Cascade de Cady.** 3 h 30 min de Vernet à la cascade ; bon chemin de Vernet à Castell ; sentier pénible, mais pas dangereux, de là à la cascade. Une femme un peu courageuse peut facilement faire cette excursion. - Guide indispensable. En été on fera bien de partir le matin, afin d'être arrivé à la cascade avant la chaleur ; là, on déjeunera, et après s'être reposé, on descendra l'après-midi pour dîner à Vernet.

8. **Cascade de Saint-Vincent.** 1 h 40 min - Sentier de montagnes, difficile en certains points, mais pas dangereux ; les dames peuvent faire cette excursion. - Guide indispensable.

Je n'ai pas lu la totalité des itinéraires décrits dans ce guide, mais en le feuilletant attentivement, je n'en ai pas trouvés qui soient « déconseillés aux dames ». Fallait-il comprendre que tous ceux qui ne leur étaient pas explicitement recommandés ne leur étaient pas « accessibles » ?... On mesure, à la lecture de ces formulations désuètes, le chemin parcouru par les femmes (au moins en montagne...) depuis ces temps révolus !



ET POUR FINIR, QUELQUES PAGES DE PUBLICITÉS...

Les 72 dernières pages du Guide (sur 244) sont consacrées aux publicités, pour des « Hôtels, restaurants, cafés et industries diverses », pour des « Voyages circulaires sur les chemins de fer de Paris à Lyon et à la Méditerranée », pour des crèmes de beauté, des élixirs de jouvence ou diverses machines toutes plus curieuses les unes que les autres, allant des « Machines à vapeur horizontales et verticales de 1 à 50 chevaux » aux « Cloches à air comprimé pour des opérations dentaires »...

Finalement, à part le fait qu'elles étaient moins intrusives et omniprésentes que de nos jours, ces réclames montrent que ce que l'on tentait de vendre en 1881 n'était pas si différent de ce que l'on tente de nous vendre aujourd'hui.

HYOHEKI 氷壁 PAROI DE GLACE

Jean-Luc Rudkiewicz

Je suppose que, après en avoir lu l'article dans le précédent *Crampon*, tout grimpeur qui se respecte s'est précipité sur son site préféré de vidéos pour visionner *L'Enfer blanc du Piz Palü*. Celles et ceux qui sont confinés pour cause de Covid-19 peuvent encore le faire. En revanche, il vous sera peut-être plus difficile d'accéder au roman que je m'appête à vous inciter à lire.

Je parle bien d'un roman, pas d'un récit d'expédition ni d'une biographie de grimpeur – bien qu'il en existe des exemples passionnants. Qui dit roman, dit trame romanesque. Mais aussi, puisqu'il s'agit d'un roman digne du *Crampon*, montagne. C'est un ouvrage de l'auteur japonais Yasushi Inoué. Son titre, *Hyōheki*, se traduit par « paroi » ou « mur de glace ». Je l'ai découvert dans une édition datant de 1998, ce fut apparemment la première traduction française de ce livre, paru au Japon en 1957 d'après mon édition, en 1956 d'après Wikipédia.

Inspiré d'un fait divers, l'histoire se passe dans les années 1950 entre Tokyo et les montagnes situées à l'ouest de la capitale, dans la préfecture de Nagano. Commençons par les personnages. Deux jeunes alpinistes partagent leur temps entre leur travail et les montagnes. Kyōta Uozu, le héros du roman, projette de faire, avec son ami Otohiko Kosaka, la première hivernale de la face est d'une montagne appelée Maehodaka. Uozu travaille comme rédacteur publicitaire sous les ordres de Daisaku Tokiwa, un bon vivant, philosophe et patron apparemment atypique. Dès le début du roman, Uozu rencontre une très belle jeune femme, Minako Yashiro. Celle-ci est mariée à l'ingénieur chimiste Kyonosuke Yashiro, nettement plus âgé qu'elle. Courtisée par Kosaka, qui en est amoureux fou, elle lui cède, un soir, ce qu'elle regrette par la suite. Elle demande alors de l'aide à Uozu pour convaincre Kosaka de ne plus chercher à la rencontrer. Voilà pour la mise en place, classique, du roman : les destins des personnages sont ébauchés.

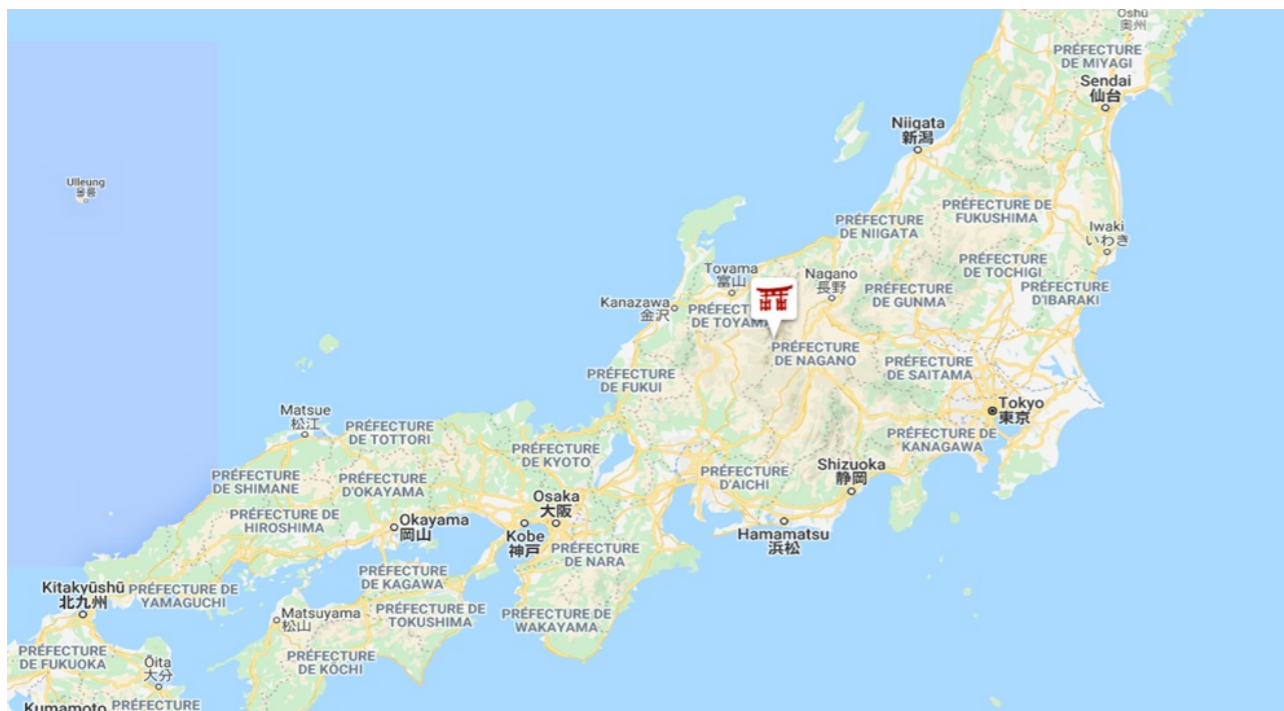
Vient alors la partie alpine. Uozu sollicite des congés et une avance sur salaire. À la fin du mois de décembre, il part en montagne avec Kosaka. Ils gagnent la vallée de Kamikochi, où coule la rivière Azusagawa. Ils montent en refuge, vont camper au pied de la paroi et, par un matin glacial, attaquent la montagne. Le roman raconte qu'ils escaladent trois falaises, appelées A, B et C

– noms étranges pour nous qui sommes habitués, dans nos Alpes, à ce que chaque ravine porte un nom. Au cours de l'ascension de l'ultime falaise, Kosaka chute, leur corde en nylon casse. Uozu parvient à redescendre et à alerter les secours. Mais le corps enseveli sous la neige n'est pas retrouvé. Viennent alors les questions : Kosaka s'est-il suicidé à cause de son amour impossible ? Les deux jeunes gens ont-ils été imprudents en utilisant une de ces nouvelles cordes en nylon au lieu d'une corde en chanvre ? L'un des deux a-t-il fait une mauvaise manœuvre, ce qui aurait causé la rupture ?

Le roman suit alors le parcours d'Uozu. On y apprend des choses sur la société japonaise des années 1950. En compagnie de Kaoru, la sœur de Kosaka, et d'autres alpinistes, il retourne chercher le corps de son compagnon, qu'il parvient à retrouver. Le roman décrit comment l'alpiniste mort est incinéré à proximité du lieu de l'accident, et explique que seules ses cendres sont rapportées à ses proches. Yasushi Inoué décrit aussi les interactions entre entreprises. La société qui emploie Uozu est actionnaire du fabricant de la corde, qui voit sa réputation remise en question, et Uozu ne doit qu'à la bienveillance de son supérieur direct de ne pas perdre son travail.

Si Uozu est hanté par sa possible responsabilité dans l'accident, Minako s'interroge aussi sur la sienne. Elle se demande si sa rupture avec Kosaka aurait pu entraîner son suicide. Uozu retrouve Minako et petit à petit, le sentiment amoureux, ébauché dès la première rencontre, prend plus d'ampleur. Par ailleurs, pour sauver l'honneur du fabricant de corde en nylon, des tests de rupture sont conduits, gérés, bien évidemment, par l'ingénieur Kyonosuke Yashiro, le mari de Minako. Malgré ses sentiments pour Minako, Uozu se sent endetté envers Kaoru suite à la mort de son frère. Celle-ci est amoureuse de lui, il promet donc de l'épouser.

Mais Uozu s'engage, l'été venu, dans le parcours solitaire d'une autre voie du massif, le couloir du Takedani, par le torrent D. Pris dans une chute de pierres, hanté par ses souvenirs, il tombe et meurt, non sans avoir toutefois consigné par écrit ses derniers instants. La fin du roman réunit les trois personnages qui ont compris l'importance de la montagne pour Uozu : Minako, Kaoru et Tokiwa.



Ce roman montre l'importance de l'honneur et de la réputation des hommes et des entreprises dans le Japon de ces années-là. Il expose en filigrane comment la société japonaise percevait les alpinistes. Il analyse les sentiments amoureux, mais aussi les rapports humains à travers la relation quasi filiale qu'entretiennent Uozu et son patron. J'aime assez le sens de l'épithète finale de Tokiwa, lors du discours qu'il fait à ses employés après la mort d'Uozu, qu'il conclut par ce mot : « Imbécile », pour masquer son désarroi.

Pour nous autres montagnards, l'auteur décrit avec précision le parcours effectué pour atteindre la paroi, les lieux et les sentiers, si bien que j'ai tenté de vérifier si la géographie de cette histoire était inventée ou réelle. Elle est bien réelle.

L'intrigue alpine se passe dans la partie du Japon qu'on appelle les « Alpes japonaises ». Kamikochi est une vallée particulièrement pittoresque, également surnommée le « Yosemite japonais », située dans les monts Hidas ou « Alpes du nord japonaises », à l'est de Tokyo (cf. carte ci-dessus). Elle se trouve dans le parc national de Chūbu-Sangaku.

Le mont Hotaka existe vraiment. Son pic, Kōhō-oku-hotaka-dake, culmine à 3190 mètres d'altitude, ce qui en fait ainsi le troisième sommet du Japon. Son sommet secondaire, le Mae-hotaka-dake, atteint 3090 mètres, c'est le onzième des vingt-et-un sommets de plus de 3000 mètres du Japon. Le massif est composé de roches granitiques et volcaniques. Sur les photos



disponibles sur Internet, l'arête NS qui passe par le mont Hotaka semble composée principalement de roches granitiques. Son parcours est considéré comme une randonnée de niveau extrême, donc probablement une course F ou PD. À quelques kilomètres au sud de la vallée, toujours dans le parc naturel, se trouve le mont Yake, un volcan actif.

La photo page précédente (en bas), issue de Google Earth, montre l'arête qui joint le pic du mont Hotaka au Mae-hotaka-dake et sa face est. La vallée à gauche de l'image est la vallée de Kamikochi. Pour donner une idée des distances, les sommets Kōhō-oku-hotaka-dake et Mae-hotaka-dake sont séparés de 1,3 km à vol d'oiseau. Depuis le refuge Dakesawa, à 2160 m, en bas de l'image, il faut quatre heures pour atteindre le Mae-hotaka-dake.

Kamikochi n'est accessible qu'entre avril et octobre. De nombreux sentiers de randonnée permettent de sillonner le parc, mais pour pouvoir les emprunter, il faut déposer une demande de permis dans une boîte située à leur départ – ou le faire par Internet. Il y a aussi un certain nombre de refuges, comme on peut le voir sur la photo Google Earth, auprès desquels il est aussi permis de camper. Cette vallée montagnarde semble très prisée en automne, lorsque les feuilles jaunissent. Comme on peut le voir sur la photo ci-dessus (à gauche), qui montre les environs du refuge Karasawa au moment du lever du soleil, les lieux sont pour le moins fréquentés. Peut-être est-ce le week-end, en tout cas, d'autres photos sur Internet montrent de nombreuses caravanes de randonneurs ou d'alpinistes. On trouve même sur le site du parc une légende de photo qui précise : « Mt. Shirouma is visited by hordes of mountaineers » – ce que montre effectivement l'illustration. Bref, il y a du monde au Japon !

Voici une autre photo (ci-dessus, à droite), qui montre l'arête qui part vers le N à partir du refuge Hotakadake-dake-sanso. Les itinéraires semblent assez bien tracés. Et les refuges sont très



nombreux sur la grande arête nord sud qui traverse le parc. Vous pouvez même trouver sur Google Earth, en mode Street View, les images de l'itinéraire qui conduit au mont Hotaka.

Sur le site japonais <https://www.mt-compass.com/field.php>, que vous pouvez demander à Google de traduire, figurent toute une série de cartes, de photos et d'informations sur les itinéraires (image ci-dessus). Allez-y et déchiffrez les traductions, qui sont, somme toute, assez compréhensibles :

Le dernier défi : monter à cheval. Les deux côtés sont coupés et il y a un sentiment d'altitude, mais la roche est ferme et la friction fonctionne. Si la roche est sèche et que le vent est faible, vous pouvez profiter d'une arête de couteau confortable. Le pire est la condition inverse.

On reconnaît au centre de l'image (page suivante) le mont Hotaka, et à son aplomb sud, le refuge de Dakesawa. La rivière Asuza coule à l'ouest. Le commentaire automatiquement traduit ci-dessus concerne le passage marqué par le gros symbole bleu immédiatement au SE du sommet. En cliquant sur chaque petit symbole, on peut voir des commentaires et des photos. L'alpinisme 2.0 du XXI^e siècle ! Je n'ai pas vérifié si l'alpiniste pouvait avoir une connexion internet en parcourant ces itinéraires.

MOTS CROISÉS ET HOMMAGE À JEAN-MICHEL CAMBON

François Giudicelli

En guide de salut discret à la mémoire de Jean-Michel Cambon, cette grille contient plusieurs allusions à certaines de ses voies. J'ai eu envie de compléter ce minuscule hommage en partageant avec les cruciverbigumistes une poignée de souvenirs épars de ma vie de grimpeur. Ce sera en quatre temps, et quatre « voies Cambon » qui m'ont marqué de différentes manières.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I			■		■						■
II											■
III		■			■		■	■			■
IV											
V				■							■
VI							■				
VII		■									
VIII										■	
IX		■		■		■		■			
X			■								
XI	■										■

Grille créée par Samuel Ronayette. Définitions de François Giudicelli.

ÉPISODE I

Quelle année précisément ? Je ne saurais pas trop dire. On devait avoir 18-19 ans. Disons '92 ou '93, donc. Avec Julie Canonge, nous vivons nos premières aventures en cordée autonome. On a déjà grimpé en montagne, souvent en tête même, emmenés par les parents respectifs, parfois même tous ensemble avec les deux familles. Mais c'est la première fois que nous nous lançons seuls, sans nous reposer sur la solide expérience des parents montagnards, et avec une liberté d'autant plus grande que je viens aussi d'obtenir le permis (celui de conduire... à l'époque l'idée de permis de grimper relève encore de la science-fiction, mais c'est une autre histoire !). Après la classique voie Davin à l'Aiguillette du Lauzet, à proximité immédiate du camp historique du Gums au Casset, nous jetons notre dévolu sur Palavar les Flots, à Ailefroide, en principe de difficulté équivalente (D-). La voie figure en bonne place dans la 2^{ème} édition du « Cambon », *L'Oisans nouveau est arrivé*, qui a succédé en 1991 aux 60 *escalades les moins*

HORIZONTALEMENT

- I.** Espèce d'inconscient ! N'est vil que s'il est sans valeur.
- II.** Travaillent du chapiteau. **III.** Il a beaucoup de poil, pas seulement dans la main! **IV.** Assigne à résidence. **V.** C'est pas faux, mais presque. Que du bath. **VI.** Ne reconnaît pas. Lettres de candidature. Prépara l'avenir. **VII.** Débauchées. Magnésium. **VIII.** Partisans d'un monde meilleur. **IX.** Tête piquante. **X.** Possessif. Décuple deux fois. **XI.** Fasses griller.

VERTICALEMENT

- 1.** Explosés à Ailefroide. **2.** La clim. Entendu. Tombeur de rois. **3.** Héros cyberpunk de la Tête d'Aval. **4.** Gros besoin de liquide. Pour un morceau de musique. Devant devant. **5.** Provoques. **6.** Beaux parleurs. Demi peau de chien. **7.** Lie. Avant la marche chez Macron. Unis chez Trump. **8.** Règle. Palpe. Nous chez eux. **9.** Affirme avec aplomb. Fringue. **10.** Friandise pour ET. Lis dans le désordre. **11.** (deux définitions) En purée à Sialouze ou bien Fit la célébrité d'Albertine Sarrazin.

pires paru trois ans plus tôt et dont le titre avait sûrement fait se retourner Rébuffat dans sa tombe. C'est même déjà l'une des voies emblématiques du style Cambon : beau rocher, équipement dernier cri, approche raisonnable, frayeurs réduites au minimum syndical. Mais quelle déception pour ce premier contact ! Ça, du 5, c'est une blague ? C'est à peine si on a besoin des mains ! Au sortir du 4+ de la Davin, autrement costaud, on ne comprend pas bien l'intérêt de venir jusqu'ici au bout du monde poser les chaussons sur de la dalle si outrageusement facile,



Mais revenons à notre roman. Il en existe un film, tourné en 1958, mis en scène par Yasuzō Masumura, dont voici l'affiche. Je ne l'ai pas trouvé sur les sites de streaming. La chaîne de télévision japonaise NHK en a tiré une série de six épisodes en 2006, elle aussi, introuvable sur Internet.

Pour finir, pour vous donner envie de le lire, un extrait du roman :



D'énormes néons clignotaient, enflammant le ciel de Tokyo. Le sentiment de désorientation qu'il éprouvait chaque fois qu'il retrouvait le paysage urbain après une expédition de montagne lui étreignit le cœur. L'idée de replonger dans le tumulte de la ville, après une longue immersion dans la paix des sommets, lui était particulièrement pénible ce jour-là. Le train s'arrêta. Uozu jeta son sac à dos sur son épaule, mit son béret de chasse noir un peu de guingois, et descendit.

REFERENCES :

<https://earth.google.com/web/@36.29378887,137.66245974,2304.12697062a,482.22089451d,35y,290.71712102h,0t,0r>

Les sites :

<https://www.go-nagano.net/climbing/> pour permis de trekking, qu'il faut laisser dans une boîte au départ des randonnées.

et

<https://www.mt-compass.com/field.php> pour des cartes détaillées (en japonais).

tellement suréquipée, sans même parvenir à un sommet, et tout ça pour redescendre en rappel par-dessus le marché ! On se remet heureusement de ce rendez-vous raté avec la grimpe « moderne » en enchaînant sur l'éperon Renaud aux Tenailles, qui nous laissera des souvenirs autrement impérissables. Et l'envie de retourner tâter de la « voie Cambon » ne nous reviendra pas de sitôt. Ni pour moi le goût de l'escalade à Ailefroide, qui à de rares exceptions près (*la Cocarde*, par exemple) me laissera souvent sur ma faim.

ÉPISODE II

Au fil des ans, il faut croire que la modernité me rattrape petit à petit (ou bien est-ce moi qui lui cours après). Toujours est-il que j'ai fini à force par goûter ces grandes voies Cambon, où l'on « se fait plèze sans s'mettre en galère », comme dirait Romain plus tard. Mais n'anticipons pas : on n'est qu'en 2007 et c'est avec deux solides (et surtout charmantes) gumistes historiques que nous sommes arrivés au Soreiller après trois jours improvisés en montagne par le Chatelleret, le col du Replat, et la magnifique arête N de la pointe d'Amont. On n'a même plus assez de vivres pour un quatrième jour, mais aucune envie de redescendre, et là, coup de bol, Thibaut Devolder monte depuis le camp de base de la Bérarde avec l'envie furieuse de grimper et du rab de pique-nique pour nous. C'est chouette : depuis presque 10 ans, accaparé par le labo, je n'ai plus tellement eu d'occasions de grimper avec lui. Nous nous lançons sur le magnifique pilier de l'Orientale du Soreiller, où JMC a tracé en 1991 une voie exceptionnelle : *Danse avec le pilier*. On y est tranquille, avec vue sur les foules de la Dibona. Mais surtout quel bonheur ! Peu de voies portent aussi bien leur nom. Cécile et Monique qui

sont parties non loin de là sur Mazurka (voie JMC également !) nous ont ensuite raconté comment elles voyaient notre cordée tanguer au rythme des longueurs d'un bord à l'autre du fil. Pour la première fois peut-être je ressens dans une grande voie d'altitude le plaisir inaltéré du geste, le corps à corps avec le rocher avec quand même cette application à trouver du premier coup le bon placement, à chercher toujours l'économie de moyens, à souffler de soulagement après chaque mouvement un peu tendu. Thibaut me laisse les deux longueurs dures qui sont un pur régal, à droite du fil, puis à gauche, puis on revient, en oppo sur des énormes écailles bien athlétiques, bras tendus, épaules en arrière, la plante des pieds cherchant la sensation directe de la meilleure adhérence à travers la gomme. Et puis au relais le plaisir de se remémorer sans effort, aux tressautements qu'il imprime à la corde, chaque passage que le second surmonte.

ÉPISODE III

En 2012, le Gums est de retour à La Bérarde pour son rassemblement d'été. Depuis sept ans maintenant - merci le poste stable en labo ! - j'ai cessé de bosser le week-end, beaucoup plus profité de mon temps libre et conséquemment rencontré de plus en plus de gumistes et partagé de bien belles aventures verticales. Et me revoilà au Soreiller, avec Thibault d'Argent. L'objectif est cette fois plus digne de « vrais alpinistes », et non de simples grimpeurs d'altitude. Un fier sommet, élégant, racé et revêtu de couleurs vives: le Rouget. Une authentique et conséquente approche estampillée « Oisans », avec départ à la frontale, passage d'un collet foireux où peu de blocs ont l'air de vouloir rester sagement en place, descente en trois rappels dans un couloir enneigé et arrivée enfin au pied de la vaste face



Ci-contre et page précédente : le rappel « flippant » de la Tête d'Aval évoqué dans cet article. Un fil d'araignée de 25 mètres qui autorise quelques envolées en plein ciel (ph. Alexis Loireau)

sud, sauvage et rouge, dissimulée aux regards du refuge, où démarre bien quelque part (mais où ?) notre « voie Cambon » du jour: *le Trésor de Rackham le Rouget*. Dénicher l'attaque entre les vires et les névés épars nous demande un petit peu de flair, mais une fois lancés, plus de doute : un si beau rocher, ça ne trompe pas ! Les longueurs s'enchaînent sans souci. Ici, autant que dans le geste, le plaisir est dans l'ambiance suspendue, la vue du cirque étendu tout en bas sous nos pieds, la ligne pure qui nous rapproche petit à petit du sommet. Et puis ce granit incroyable : en cannelures ; en choux-fleurs ; tout un drôle de relief qui nous régale. D'en haut, la descente côté Nord est un plaisir : une série de dalles tranquilles; puis on tombe directement sur trois rappels évidents qui nous ramènent dans le cirque du Soreiller, l'âme rassasiée par la plénitude de cette journée parfaite où toute la montagne fut là pour nous seuls.

ÉPISODE IV

Fin août 2018. Voilà bien un week-end où on ne pensait pas grimper. Sous l'impulsion de Camille, six gumistes se sont motivés pour participer à une opération de nettoyage d'anciennes installations dans les Cerces. Mais au début de l'été, Mountain Wilderness reporte l'opération car le logement prévu en caserne n'est pas disponible. Nos six Parisiens ont tous déjà pris leur billet de train pour Briançon. Qu'à cela ne tienne, on ira quand même, et pas qu'un peu. Alors que certains se mitonnent un programme rando dans le Queyras, Anne-Soisig m'oriente insidieusement vers une tout autre direction, dont témoignent les extraits de mails ci-dessous:

A-S, 7 août, 19h56: [...] De notre côté, ns sommes tjrs ds les hautes alpes et on galère avec la météo. On n'a pas réussi à faire ce qu'on voulait, à savoir de l'alpi mais bon ce n'est pas grave, on arrive à grimper un peu. Comme on se déplace pas mal vers Briançon, la tête d'aval n'arrête pas de me faire de l'oeil.

Est ce que tu serais tjrs intéressé pour faire un voie la dedans?

F, 7 août, 21h14: [...] Bon, moi la tête d'aval c'est toujours dans le collimateur, et pour la voie, je suis ouvert, mais j'en ai une qui s'impose au premier rang: Ranxerox, qui me nargue depuis 10 ans.

A-S, 8 août, 23h20: [...] Pour Ranxerox, j'en avais entendu parler alors j'ai regardé d'un peu plus près et ça y est elle me trotte dans la tête. Ça à l'air vraiment dément. [...] Ce serait génial de la faire avec toi.

Et voilà l'idée lancée. Suivent bien sûr les traditionnelles tergiversations météo dans la dernière semaine. Et les hésitations de timing. C'est que 18 longueurs, ça se prépare ! Georges a beau nous rappeler que lui les a torchées en sept heures, on veut se donner un peu de marge. Ce sera donc un changement de billet pour retrouver Anne-Soisig dès le vendredi soir à l'Argentière en posant ma journée. La nuit tombe presque quand, arrivés à l'abri-bivouac à mi-chemin de la marche d'approche, on croise deux toutes jeunes filles qui redescendent : elles sont venues tout exprès d'Angleterre pour LA voie. Quatre cordées dans la journée, elles sont les dernières et ont l'air à la fois ravies et crevées. Par chance le lendemain nous serons seuls ; étonnant pour un samedi d'août. Les fourmis géantes qui courent sur le sol de l'abri resteront ma plus grosse peur du week-end. Je me cale tant bien que mal dans le duvet en essayant de ne rien laisser dépasser. Samedi matin, le petit déj et l'heure restante de marche d'approche sont très vite avalés, et presque sans se perdre... Nous alternons les longueurs sans trop d'histoires. C'est soutenu, vertical, d'abord avec de bonnes mains puis bien à doigts, surtout dans le deuxième tiers ! Les six dernières longueurs changent complètement de style, en adhérence sur de chouettes envolées de calcaire gris. Au final, aucune longueur n'est vraiment extraordinaire en soi, mais l'ensemble fait un beau et gros morceau mémorable dont le grandiose vient surtout de l'enchaînement des difficultés techniques, sans beaucoup de passages reposants. Et puis de l'étendue de cette immense face raide où les grimpeurs sont à leur tour fourmis. À la redescente, nous choisissons la ligne de rappels « raisonnables » qui longe le pilier plutôt que le fameux rappel « le plus flippant du monde » sous le grand toit. Ce dernier, je l'avais emprunté, terrorisé, avec Georges en 2010 et l'émotion en reste toujours intacte. J'aimerais bien le refaire un jour pourtant, en descendant d'une autre voie Cambon par exemple. Après tout, l'inlassable ouvrier nous a laissé au moins 15 voies rien que sur cette paroi, et je n'en connais encore que deux. Ce n'est vraiment pas l'envie qui manque.



PROGRAMME RANDONNÉE PÉDESTRE

Ces randonnées auront lieu si la crise sanitaire du Covid-19 le permet.

DIMANCHE 3 MAI 2020
La Forêt de Fontainebleau, aux abords de Bois-le-Roi

CONTACT
Janine et Bernard Perraudin (06 51 94 82 29 et 06 60 03 59 90)

PARCOURS
Boucle partielle de 14 km (A) ou de 10 km (B) de la halte Fontainebleau forêt à la gare de Bois-le-Roi, en passant par la forêt, le Rocher Cassepot, le Mont St-Germain, les Longues Vallées, etc.

RENDEZ-VOUS
• À 10 h à la halte Fontainebleau forêt sur le transilien R (pas de parking à la halte)
• Pique-nique à la Table du Grand Maître sur la D142

S'Y RENDRE
• Par le Transilien - ligne R : départ à 9 h 16 - Paris Gare de Lyon ; arrivée à la halte Fontainebleau forêt à 9h54 (Mobiliis 1 à 5)
• Par la voiture jusqu'au parking de la Gare de Bois-le-Roi ; Puis prendre le Transilien R à 9 h 46 en direction de Fontainebleau et descendre, 8 mn plus tard, à l'arrêt suivant, la halte Fontainebleau forêt (attention ! la cadence de passage des trains est d'une heure : ne ratez pas le 9 h 46 !!)

RETOUR
• Par le Transilien - ligne R : à Bois-le-Roi à 16 h 09 ou 17 h 09 (arrivée à Paris Gare de Lyon à 16 h 43 ou 17 h 43)
• Par la voiture, la reprendre à Bois-le-Roi.

DIMANCHE 7 JUIN
L'Étang Neuf, le Haut Beaussart et le Bois des Longues Mares

CONTACT
Maryse (0637284909) et Annie M (0671434772)

PARCOURS
Entre étangs, futaies de chênes, pinèdes et bois de bouleaux.
Boucle d'environ 14 km dans le nord de la Forêt de Rambouillet.

RENDEZ-VOUS
10 h 00 à Gambaiseuil (78490) devant la Mairie.
Places de parking prévues le long de la route (D112).

S'Y RENDRE
• Pas de transport en commun.
• En voiture : le village de Gambaiseuil se trouve à 7 km au sud-ouest de Montfort-Lamory sur la D112. Il faut rejoindre la N12 direction Dreux.
Par exemple : Prendre la A86 en direction de Versailles, Vélizy et continuer sur la N12. Ou - A13, A12 et N12.
Ensuite prendre la D76 en direction de Méré, Montfort-Lamaury, Auteuil, Toiry. Traverser Méré et prendre à droite la D138 puis à droite la D112.

Parcours sur demande.

PROGRAMME ESCALADE

Tous les rassemblements précédemment annoncés jusqu'au 24 mai inclus sont annulés. Ceci concerne le weekend Calanques, le car couchettes des Gorges de la Jonte, les 4 jours dans le Peak District. Les rassemblements suivants sont encore au programme, les organisateurs attendant de voir comment se déroulera la période de déconfinement pour décider de leur tenue ou de leur annulation :

Date	Destination	Transport	Organisation
Sam. 30 mai - Lun. 1 ^{er} juin 2020	Buoux	Train+voiture	Sylvain Roux
Sam. 20 juin - Dim. 21 juin 2020	Chamonix	Car couchettes	Coralie Vilain

Sorties Bleau

Avril à juin 2020

Toutes les sorties annoncées ci-dessous n'auront lieu que si la crise sanitaire du Covid-19 le permet. Nous ne connaissons pas pour l'heure les modalités des mesures de déconfinement.

Dimanche 19 avril - Dimanche 10 mai

Pas de sortie en raison des mesures de confinement toujours en vigueur.

Dimanche 17 mai

CHÂTEAUVEAU / JUSTICE DE CHAMBERGEOT

Accès : A6 sortie Milly. Du rond-point avant Milly, par la D 837 rejoindre la D 16 en direction du Vaudoué. 2,5 Km après Milly, prendre à gauche vers la Croix Saint Jérôme. Puis deuxième route à droite et au bout (500 m) encore à droite : on est face à la Croix. Continuer tout droit, puis à gauche et prendre tout de suite à droite le chemin de la Vallée Close. Parking.

À vélo : 11 km depuis Buno-Gironville (RER D, direction Malesherbes, 1h10)

RdV : Le rendez-vous et les circuits se trouvent sur le pignon de la Justice de Chambergeot. De l'extrémité gauche du parking, emprunter vers le N une sente sur 150m. A la limite des propriétés, on rejoint le sentier des 25 bosses. Le prendre à gauche (NO), le suivre sur 400 m (discret balisage rouge), jusqu'à une clairière, ancien parking. 30 m après la barrière ONF prendre à droite (NE) une sente bien marquée sur 50 m qui mène aux départs des circuits. Le RV est proche d'un haut bloc sur la crête, à proximité des N° 26 Jaune et 16 Orange.

Circuits : Jaune PD- ; Orange AD ; quelques triangles Rouge TD- (corde utile plus une dégaine).

À proximité : La Gorge aux Châts: Contourner le pignon par l'Ouest pour rejoindre au Nord le chemin de la Plaine du Pommier Sauvage. Le prendre à gauche, puis une sente perpendiculaire vers le NE. En vue du grillage on peut, soit prendre un peu avant à droite, ou longer le grillage sur 30m, la sente part ensuite vers la droite et les deux sentiers se rejoignent. On atteint le parcours de randonnée bleu, le suivre à gauche. Traverser le chemin de la Gorge aux Chats (parcelle 101) et remonter sur 120m jusqu'à apercevoir sur la gauche le No 18 rouge.

Jeudi 21 mai

APREMONT DAMES

Accès : A6 sortie Fontainebleau, Barbizon. De Barbizon, par l'Allée des Vaches, rejoindre le carrefour du Bas-Bréau. Parking.

À vélo : 8 km depuis Bois-le-Roi (train Gare de Lyon, direction Montargis ou Montereau, 35')

RdV : Prendre vers le S le sentier qui longe la route

Marie-Thérèse sur sa droite (balises vert-blanc et traits jaunes). 400 m plus loin, quand le sentier tourne légèrement à gauche vers le SSE (avant d'arriver à la route des Gorges d'Apremont et aux premiers rochers d'Apremont-Bizons), traverser à vue vers la droite (W) et rejoindre 100 m plus loin un très grand bloc (départs des circuits). Le rendez-vous est 50 m plus à l'W à la même hauteur, près des n°11 Bleu et 9 Orange.

Circuits : Orange AD- ; Bleu D- ; Noir TD.

À proximité : Apremont Bizons: Blanc EN ; Orange AD+ ; Bleu D ; Rouge TD.

Dimanche 24 mai

ROCHER SAINT-GERMAIN

Accès : A6 sortie Ponthierry. Par la D142 rejoindre la D606 au Carrefour de la Table du Roi. La suivre en direction de Fontainebleau sur 5 km à partir du Carrefour, et garer au parking du Cabaret Masson (panneau) situé sur la droite de la route, au bout d'une longue ligne droite, avant un tournant marqué sur la gauche.

À vélo : 5 km depuis Fontainebleau (train Gare de Lyon, direction Montargis ou Montereau, 35')

RdV : Du parking, suivre vers l'O le sentier bleu 3-4 (route du Luxembourg) sur 150 m. À la séparation des sentiers (rochers tabulaires), en vue de la grande étendue dégagée, prendre à droite le sentier bleu n°4. Après 150 m ce sentier se divise en 2 branches (pancarte descriptive sur un bouleau et Y bleu sur rocher). Prendre la branche de gauche (W) et après 40 m, au moment où le sentier pénètre sous le couvert, prendre une sente bien marquée à droite. La remonter sur 200 m, jusqu'à apercevoir, en bordure de massif, un haut bloc sur la gauche. Le RdV est au pied du bloc, entre les n° 27 et 28 Jaune.

Circuits : Blanc Enfant ; Jaune PD+ ; Orange AD ; Bleu D+ ; Rouge TD+.

Dimanche 31 mai

PUISELET

Accès : A6 sortie Ury (péage). Prendre à droite vers la Chapelle la Reine (RN 152). Dans La Chapelle, prendre à gauche au feu, en direction Larchant. Après Larchant par la D16 en direction de Nemours sur 4,5 km. Prendre à droite vers le Puisselet, puis, juste après l'entrée du village, l'impasse du Mont Sarrasin sur la droite. Parking dans une clairière après 150 m.

À vélo : 3 km depuis Nemours (train Gare de Lyon, direction Montargis, 1h)

RdV : Prendre le GR à l'extrémité NO de la clairière (passage sous un porche isolé). Le suivre sur 250 m, jusqu'à une vaste esplanade au pied du pignon E du Mont Sarrasin. Quitter le GR en montant vers la droite, RdV à 30 m entre les n° 6 et 7 orange.

Circuits : Orange AD+ ; Bleu D ; Noir TD+.

Lundi 01 juin

BEUVAIS NAINVILLE (NORD-EST)

Accès : A6 sortie Auvernaux, prendre la D948 vers Milly. 3 km après Auvernaux, prendre la D75 à droite direction Chevannes et après 150 m, parking à gauche de la route.

À vélo : 10 km depuis Mennecey (RER D, direction Malesherbes, 45')

RdV : De l'extrémité Ouest du parking, un chemin monte dans le bois. Le suivre jusqu'à la crête (vaste col). À mi-pente départ des circuits Blanc Enfants et Saumon (F+). Obliquer légèrement à gauche (S) sur environ 100 m jusqu'à un énorme pin tourmenté qui se voit de loin. Marques du sentier bleu. Rejoindre une clairière juste derrière l'arbre (n° 22 Noir sur blanc).

Circuits : Blanc EN ; Blanc F ; Saumon F ; Jaune PD ; Orange AD+ ; Bleu D ; Rouge TD+ ; Noir ED- ; Noir ED+.

Dimanche 07 juin

CHAMARANDE

Accès : Prendre l'A10 jusqu'à la sortie 5 (Montlhéry/Étampes/Orléans), puis la RN20 jusqu'à la sortie Etrechy, puis tout de suite à gauche vers Chamarande que l'on traverse en direction de Lardy. Passer sous le premier pont à gauche sous la voie ferrée en face de l'entrée du château de Chamarande. Parking.

À pied : 500 m depuis Chamarande (RER C, direction St Martin d'Étampes, 50')

RdV : du parking, suivre un chemin le long de la voie ferrée, direction Lardy. Au niveau d'une dalle (dalle P.O.) avec les départs de deux circuits (dont le Rouge), monter à gauche jusqu'à une clairière près du n° 42 Orange.

Circuits : 2 Blancs EN ; Caramel EN ; Jaune PD ; Orange AD ; Bleu Ciel D ; Bleu D ; Rouge TD ; Blanc ED.

Dimanche 14 juin

FRANCHARD CUISINIÈRE

Accès : A6 sortie Fontainebleau, puis Barbizon. Continuer la D64 jusqu'à Arbonne et prendre à gauche pour rejoindre la D409, en direction de Fontainebleau. Prendre la route du Loup à droite, 400 m après le panneau "Forêt Domaniale" (2 km d'Arbonne). La suivre jusqu'au Carrefour de la Plaine de Macherin. Parking.

À vélo : 12 km depuis Fontainebleau (train Gare de Lyon, direction Montargis ou Montereau, 35')

RdV : Prendre, vers l'ESE, la route de l'Isatis qui rejoint la route du Renardeau. La traverser et continuer vers l'E. Couper la route des Buttes de Fontainebleau et poursuivre jusqu'au sommet du

pignon. Rendez vous près de dalles horizontales sous des rochers surplombants au n° 21 Rouge.

Circuits : Orange F+ ; Orange AD+ ; Rouge TD- ; Blanc ED.

À proximité : Franchard Sud : Rouge D+ ; Noir ED. Franchard Ermitage : Blanc E ; Rouge TD .

Dimanche 21 juin

ROCHER DE MILLY / CORNEBICHE

Accès : A6 sortie Fontainebleau, Fleury en Bière, Arbonne. Traverser Arbonne et prendre la D409 à droite. Puis au rond-point à gauche la D64 vers Achères. La suivre sur 1 km puis prendre à gauche le chemin forestier de la plaine de Chanfroy (Carrière des Fusillés). Parking.

À vélo : 14 km depuis Fontainebleau (train Gare de Lyon, direction Montargis ou Montereau, 35')

RdV : Poursuivre le chemin de la plaine de Chanfroy tout droit (au carrefour de la Résistance, laisser à droite l'allée des Fusillés) jusqu'à son extrémité (1,4 km du parking ; borne de grès sur la droite). Une sente à gauche (NNE) conduit rapidement au départ des circuits Orange et Bleu. Suivre la sente en laissant à gauche ce bloc, puis les bleus n°7 et n°9 (petit chêne). RdV 50m plus loin dans la même direction, après avoir franchi un léger talweg, près du n°15 Bleu.

Circuits : Cornebiche: Jaune/Orange PD- puis AD+ (au NW du bornage).

Rocher de Milly: Orange AD et Bleu D+ (à l'Est du bornage).

Dimanche 28 juin

MONT USSY

Accès : A6 sortie Fontainebleau jusqu'au carrefour de la Libération à l'entrée de Fontainebleau. Suivre D606 vers Avon sur 900m. Au deuxième feu, prendre à gauche (route Louise), puis première à gauche (route de la Fontaine). Parking 400m plus loin, à la maison forestière des 8 routes.

À vélo ou à pied : 3 km depuis Fontainebleau (train Gare de Lyon, direction Montargis ou Montereau, 35')

RdV : Suivre le sentier bleu en direction NW, puis N, sur environ 500m, jusqu'à la grotte des Montussiennes. Rdv devant l'entrée de la grotte, près du n°7 Orange.

Circuits : Jaune PD- ; Orange AD ; Rouge TD.

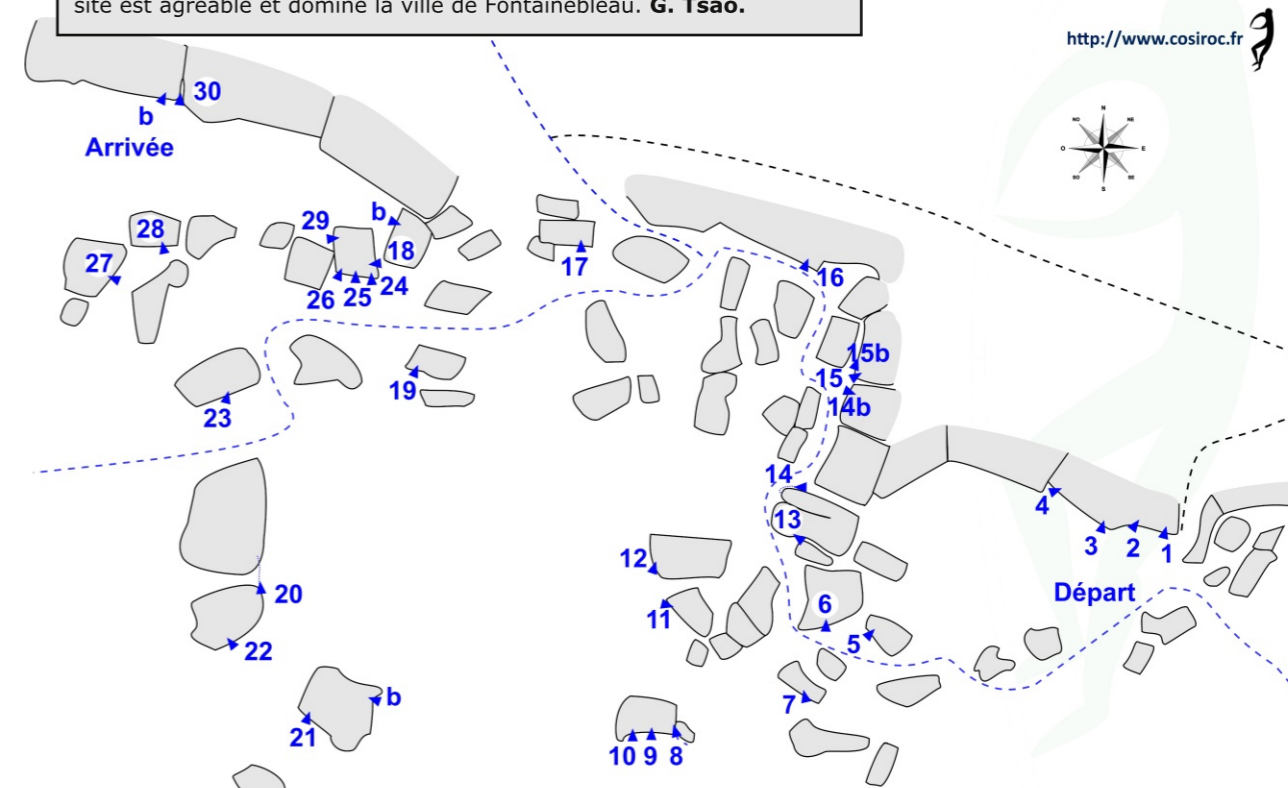
À proximité : Roche d'Hercule : Blanc EN.

Le circuit bleu D+ a été créé en juin 2018 avec quelques bis plus difficiles par Axel Denier. Il a été peint par Hervé Béranger. Axel et Hervé sont tous les deux du CAF FONTAINEBLEAU. Le circuit est presque jumelé avec la partie Est du circuit Orange. Les circuits jaune, orange et bleu sont assez ombragés et peuvent sécher lentement. Le site est agréable et domine la ville de Fontainebleau. **G. Tsao.**

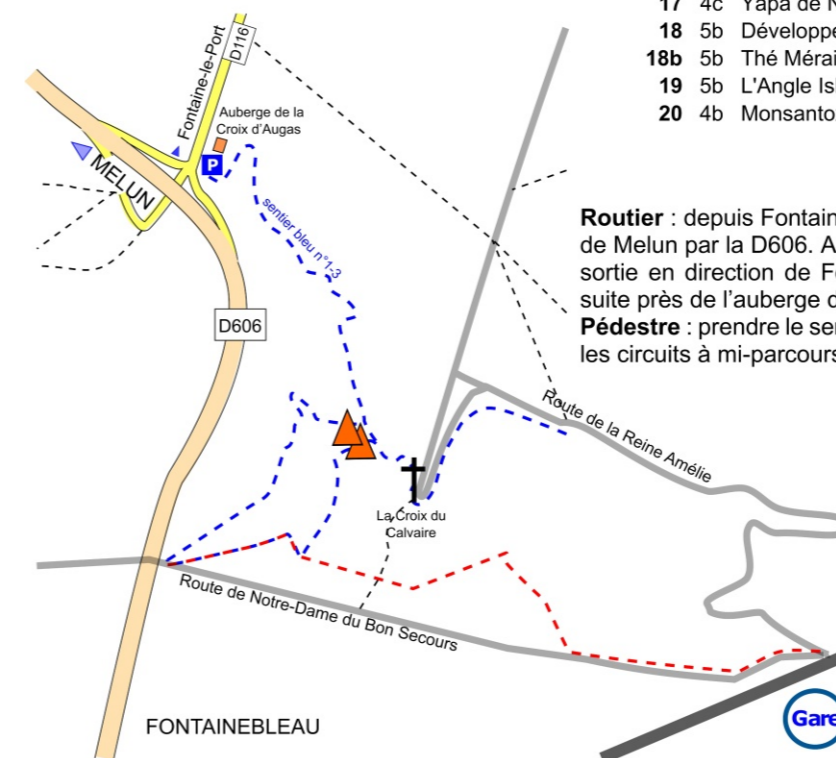
FONTAINEBLEAU
site du CALVAIRE

Circuit Bleu n°3 D+

<http://www.cosiroc.fr>



1 4a	Au Boulot	7 3c	L'Arrête Manta	13 5b	Dure au Réveil	21 4a	Gluten Free
2 4c	La Derma Culture	8 3c	L'Arrêt Nicole	14 4a	12 Travaux Dénécourt	21b 3c	La Joute Verbale
3 4c/5a	Au Vif du Sujet	9 5b	Heel'ness	14b 4a	Arrête du Basset	22 4a	Veggie Pirate
4 5b	La Pierre de Lune	10 4a	Tique et tTac	15 3c	Biozard	23 4A	L'Arrêt Nié
5 4c	Le Potage	11 3b	Les OGM me Gène	15b 4c	Prise en Main	24 4c	Angle Icide
6 4a	Le Papa Papou	12 4c	Fake New	16 4b	Vie de Chien	25 5A	Breaks'it
				17 4c	Yapa de Nom	26 5B	Trou de Souris
				18 5b	Développement Durable	27 5a	L'Arrêt Edmond Q
				18b 5b	Thé Méraire	28 4b	L'Echo System
				19 5b	L'Angle Ish	29 4c	Pépito
				20 4b	Monsantox	30 4c	Last But Not Least
						30b 5c	Ça Sent le Sapin



Accès

Routier : depuis Fontainebleau, remonter vers le Nord en direction de Melun par la D606. A la sortie de la ville, prendre à 1 km la 1ère sortie en direction de Fontaine-le-Port (D116). Stationner tout de suite près de l'auberge de la Croix d'Augas.

Pédestre : prendre le sentier bleu (n°1-3) pendant 15 mn. On rejoint les circuits à mi-parcours.

Depuis la gare de Fontainebleau :

traverser l'avenue pour rejoindre la forêt et suivre le GR direction Ouest sur 800 mètres ; on aboutit à un carrefour multiple où se trouve en retrait le panneau Route du Niveau. Poursuivre 30m sur le GR, et monter en biais à droite une bonne sente rectiligne qui monte directement à la Croix du Calvaire. Suivre 20m la route goudronnée et prendre à gauche le sentier bleu qui mène en 100m aux départs.