

Le syndrome « face Nord »

ou le poids du plaisir en montagne

versus celui des sacs à dos, du mal aux pieds et des douches glaciales

« Ils ont côtoyé le pire »

Je reproduis ici, sans en changer une virgule, un extrait d'un long article pleine page paru le 2 janvier 2016 dans le quotidien régional « L'Indépendant des Pyrénées Orientales » : « *Ils ne veulent pas entendre parler d'exploit, mais pourtant, ce qu'ont accompli André [...] et son fils Bruno, une traversée des Pyrénées à l'ancienne, sans GPS, comme en noir et blanc, par le GR10 et en autonomie complète, possède toutes les caractéristiques d'une épopée moderne. Durant les 49 jours de leur périple pédestre, ils ont côtoyé le pire (la faim, l'épuisement, la douleur, les intempéries, les douches glaciales, le poids des sacs à dos...).* [...] » L'un d'entre eux précise ensuite : « *On était autonome, ce n'est pas vraiment le sport qui est le plus compliqué là-dedans, je pense que c'est plutôt le mental, en fait. De manger dans la même gamelle, de ne pas pouvoir avoir de douche chaude, d'aller dans une rivière pour se laver dans de l'eau à 10°C.* [...] ».

Certes, il y a souvent des moments difficiles en montagne. Mais cet article, malgré son emphase journalistique qui peut prêter à sourire, m'a fait à nouveau réfléchir à ce que j'appelle le syndrome « face Nord », car je suis assez convaincue que bon nombre de celles et ceux qui se lancent dans des faces Nord (froides, humides, à l'ombre, enneigées, verglacées, etc...) ont plus envie de les avoir faites que de les faire. Mais bon, je sais que tout le monde ne pense pas comme moi et toute la question finalement est de savoir où chacun met le curseur entre ce qu'il accepte d'endurer et le plaisir qu'il en retire... Et c'est le cas dans bien des situations en montagne.

Je ne reviendrai pas ici sur l'utilité ou pas du GPS sur le GR10 et je laisserai le soin à d'autres gumistes de raconter leurs aventures sur la Haute Route Pyrénéenne en solitaire, et à d'autres encore de rédiger un article sur l'importance de savoir encore lire une carte de nos jours, et de savoir se passer de GPS, *a fortiori* sur un GR. Je ne reviendrai pas non plus sur « la faim, l'épuisement et les intempéries » qui

demanderaient bien des développements. Quant à la difficulté de partager sa gamelle, je ne vois pas bien de quoi il retourne, car cela me paraît plus un atout de convivialité qu'une réelle difficulté. Mais je vais apporter quelques éléments de réflexion sur certains problèmes bien réels des randonneurs et des grimpeurs :

- ❶ le poids des sacs,
- ❷ le mal aux pieds,
- ❸ les douches glaciales.

Comment randonner léger

Il y a régulièrement d'excellents articles, dans de non moins excellents magazines de montagne (« Carnets d'Aventure¹ » par exemple, voire même « Le Crampon² »), remplis de conseils fort judicieux sur ce qu'il convient de mettre et ne pas mettre dans son sac à dos. De leur côté, les fabricants de matériel rivalisent d'imagination pour nous alléger de nos euros au prétexte de nous délester de quelques dizaines de grammes. Mais ce dimanche 24 janvier 2016, pour une journée d'escalade qui s'est transformée en rando en forêt de Fontainebleau, j'ai expérimenté une méthode bien plus simple, extrêmement efficace et qui ne coûte pas un sou. Il suffit d'oublier son sac chez soi ! Les inconvénients sont minimes et les avantages immenses :

- 1) ça fait rire tout le monde,
- 2) chacun compatit et vous offre une part fort copieuse de son propre pique-nique (bien meilleur que celui que vous aviez préparé), et
- 3) vous randonnez vraiment léger toute la journée.

¹ Voir le site du magazine Carnets d'Aventure et ses chroniques régulières sur ce qui a trait à la MUL (marche ultra-légère) : www.expemag.com/ ainsi que le site de la randonnée légère et de la MUL : www.randonner-leger.org/.

² www.gumsparis.asso.fr/index.php/conseils-techniques



De la souffrance des orteils le soir au fond des chaussons.

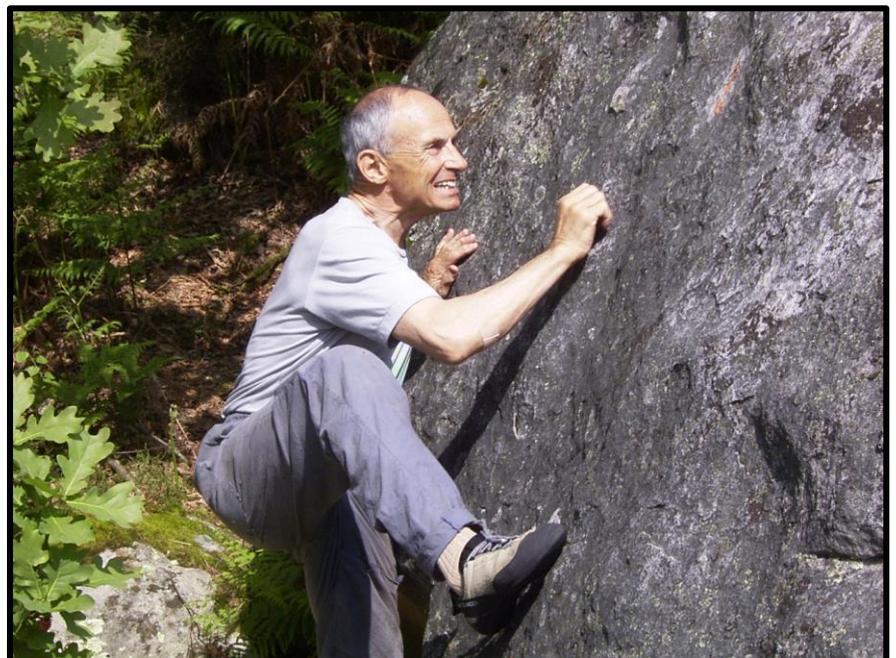
Car j'ai eu beau dire et répété pendant des années à des générations de grimpeurs (débutants et moins débutants), que l'important en escalade, c'était de se faire plaisir, et que pour se faire plaisir il ne fallait pas avoir mal aux pieds et que pour ne pas avoir mal aux pieds, il fallait prendre des chaussons suffisamment amples pour qu'on puisse y mettre les pieds, en y étant à l'aise, avec une paire de chaussettes de skis de manière à avoir chaud quand il fait froid en hiver, et de manière à permettre aux pieds de gonfler

tout à leur aise quand il fait chaud en été. Mais j'ai eu beau faire et beau dire, le bagout des vendeurs de chaussons et l'espérance (vaine à mon sens) d'envisager pouvoir gagner un quart de demi-degré de niveau d'escalade, ont fait que j'ai bien souvent prêché dans le désert. L'argument ultime de mes contradicteurs étant que je pouvais toujours causer, mais que si moi aussi j'essayais un jour des chaussons plus petits, alors certainement je gagnerai ce quart de demi-degré tant convoité.

Cette fois, c'est donc fait. Grâce à Émilie, j'ai testé une journée d'escalade avec un chausson trop petit : je vous assure que je ne recommencerais pas, car je n'ai pas mieux grimé. Mes doigts de pieds et moi-même avons beaucoup souffert et donc, je n'ai pas insisté sur

Certaines mauvaises langues m'ont fait alors remarquer que ce n'était pas la première fois qu'une mésaventure similaire m'arrivait (en particulier concernant mes chaussons d'escalade), et d'autres (encore plus mauvaises) que ça n'allait pas s'arranger dans les années à venir... Heureusement, malgré ces médisances, la générosité des gumistes est telle qu'il s'est chaque fois trouvé une bonne âme pour me prêter des chaussons lorsque je les avais oubliés. Malheureusement, ce dimanche 24 janvier, les rochers étant trop humides pour grimper, je n'ai pas pu profiter de l'offre généreuse de Suzanne et une des limites de la méthode, c'est que si les rochers avaient été secs, peut-être n'aurait-elle pas été aussi généreuse...

Par contre, lors de la sortie dominicale du 25 octobre 2015 au 95,2, malgré le beau temps, Émilie alla jusqu'au sacrifice de me prêter un chausson droit, vu que je n'avais emporté que deux chaussons gauches... Ce qui m'amène au point suivant : le mal aux pieds, non pas du fait d'avoir essayé d'enfiler un chausson gauche au pied droit, mais simplement du fait qu'Émilie chausse deux pointures de moins que moi, alors que j'ai pour habitude de choisir mes chaussons une demi-pointure au-dessus de ma taille de chaussures de ville (oui, vous avez bien lu, au-dessus, pas au-dessous).



les blocs qui l'auraient mérité, et j'ai grimpé moins longtemps, donc je me suis moins entraînée, et donc j'ai moins progressé. CQFD.

Quid des douches froides ?

Il y a souvent un fond de vérité dans les expressions populaires, et celle de la « douche froide » n'a rien de galvaudé. Or, les douches froides sont un vaste sujet de débat entre montagnards, de même que les baignades dans les lacs glacés et les torrents un tantinet frisquets. Certain(e)s l'ont clos d'un péremptoire « En montagne, pas besoin de se laver. D'ailleurs, il n'y a que les gens sales qui se lavent ». Certes. D'autres extrémistes sont prêts à n'importe quoi, y compris à se plonger dans un lac avec des glaçons qui y flottent ou à se frotter avec de la neige, pourvu qu'ils aient la sensation de se débarbouiller et de se sentir mieux « après ». Entre les deux, on trouve tous les intermédiaires (dont je fais partie), qui acceptent de se laver

même avec de l'eau froide à condition qu'il fasse chaud, ou qui consentent à se laver même s'il fait froid à condition qu'il y ait de l'eau chaude. Ainsi, le savonnage dans la cuisine d'hiver du refuge du Fond d'Aussois en Vanoise avec l'eau brûlante qui avait chauffé sur le poêle fut un réel plaisir. De même qu'au refuge Bozano, en Argentera, la douche improvisée devant le refuge d'hiver grâce au tuyau d'eau qui serpentait au soleil restera un excellent souvenir.

Moralité : les douches glaciales quand il fait froid, c'est comme les faces Nord hivernales, les sacs à dos trop lourds et les chaussons trop petits : tout le monde préfère en parler au passé.

*Entre la performance et le dilettantisme,
Comme entre la souffrance et l'excès de délices,
Toujours on se demande où mettre le curseur,
Toujours on s'interroge, et la question demeure...*



Texte de Danielle Canceill

Photos de Suzanne Creuzon