



FFME

n°7

iMag



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

CRÉDITS



ÉDITO



L'HIVER ARRIVE !

Chers licenciés,

Alors que le début de la saison de ski-alpinisme ne saurait tarder, le rideau se ferme – très provisoirement – sur le circuit international d'escalade. Si des athlètes tricolores ont - cette année encore - porté les couleurs de la France sur les podiums du classement général de la

Coupe du monde, cela ne doit pas éclipser les prestations de la jeunesse, en piste notamment aux Championnats du monde jeunes d'escalade à Arco (ITA) en septembre dernier.

Avec 6 médailles dont deux en or, nos Bleuets ont montré que la relève était assurée ! La France est une des grandes nations de l'escalade. Ces prometteuses performances tendent à démontrer que ce statut a vocation à perdurer.

Une considération d'autant plus importante que l'avenir de l'escalade tricolore pourrait bien revêtir les lauriers de l'Olympe. Une autre grande nouvelle a rythmé cet automne : l'escalade a pris un ticket pour intégrer le programme olympique des Jeux de Tokyo en 2020. Notre sport fait partie des sports additionnels que le comité organisateur local nippon (COJO) a proposé au Comité international olympique pour validation. Décision finale, et très probablement favorable, cet été.

Mais à la FFME, il n'y a pas que de la compétition. Ainsi, nous avons vu ces derniers mois de beaux événements rassembler un public de plus en plus large. Le « Rassemblement falaises et grandes voies » qui - comme chaque année depuis près de 10 ans - a réuni passionnés d'escalade et amateurs à Presles (38). Mais aussi une nouveauté 2015 avec l'organisation à Argelès-sur-Mer du premier événement FFME 100% canyon, le Ludicanyon. En attendant de vous retrouver tout au long de l'hiver sur les événements FFME (lien), il ne me reste plus qu'à vous souhaiter de belles fêtes de fin d'année !

Pierre YOU,
Président de la FFME



Décembre 2015

Actu



ACTU



Agenda loisir

- 9 et 10 janvier : Les Cimes d'Aquitaine.** événement de raquette à neige et de ski de randonnée
- 16 et 17 janvier : Symphon'Ice.** événement de cascade de glace et d'alpinisme à l'Alpe d'Huez
- 30 et 31 janvier : Mont Y Cimes.** événement d'Alpinisme hivernal au Sancy
- 20 et 21 février : Pyrennee.** événement de ski de randonnée et de raquette à neige.
- 12 et 13 mars : Cantal Y Cimes.** événement de cascade de glace au Lioran



Karma se présente à la presse

La salle fédérale de Fontainebleau a ouvert ses portes aux journalistes et à ses partenaires le 17 septembre dernier. Au menu, une présentation de la salle par sa directrice Nathalie Clément. Et plus directement, un exposé des enjeux du développement de la FFME, par son président Pierre You. Avec en ligne de mire le lancement d'un compte à rebours : celui pour les Championnats du monde d'escalade qui se dérouleront en septembre prochain à Paris-Bercy. Place à l'action : c'était ensuite au tour des athlètes des équipes de France d'escalade de proposer un aperçu de leurs talents. Des démonstrations suivies d'une session de grimpe conduite par les entraîneurs nationaux, sur les murs de Karma. Il y en avait des choses à célébrer ! L'inauguration de la nouvelle salle fédérale Karma - tout d'abord - qui continue d'ouvrir ses murs (12m de haut pour près de 80 voies) et ses pans (430 m² de blocs avec près de 100 tracés de tous les niveaux) au public. Mais aussi la présentation de la « zone équipe de France », une section de la salle réservée au pôle France de bloc de Fontainebleau. Les belles prestations des athlètes de l'équipe de France en Coupe du monde cette saison ensuite, dont les démonstrations dans les trois disciplines de l'escalade ont interpellé le public - souvent néophyte - réuni pour l'occasion. Une célébration qui s'est achevée sur une promesse : on se retrouvera tous - au plus tard - à l'AccorHotels Arena dans moins d'un an pour les Championnats du monde !



Agenda compétition

- 9 et 10 janvier :** Championnats de France individuel et sprint de ski-alpinisme à Méribel Mottaret
- 16 et 17 janvier :** Coupe du monde individuel et vertical de ski-alpinisme à Ador (Ardorre)
- 24 janvier :** Coupe de France de ski-alpinisme La Pyramide d'Oz à Oz en Oisans
- 30 et 31 janvier :** Coupe du monde individuel et sprint de ski-alpinisme à Albosaggia (Italie)
- 5 au 7 février :** Championnats d'Europe et Coupe du monde individuel, vertical et sprint de ski-alpinisme à Salvan/Les Marécottes (Suisse)
- 6 février :** Coupe de France de bloc senior et jeunes à Chambéry
- 14 février :** Championnat de France par équipe de ski-alpinisme à Lus La Croix Haute
- 19 février :** Coupe du monde individuel et sprint de ski-alpinisme à Alpagobelluno (Italie)
- 21 février :** Coupe de France de ski-alpinisme à Saint Coloman les Villards
- 27 et 28 février :** Championnat de France jeunes de bloc 2016 à Toulouse
- 27 et 28 février :** Coupe du monde longue distance de ski-alpinisme (Altitto) à Luz Saint Sauveur
- 5 et 6 mars :** Championnat de France senior de bloc 2016 à Toulouse
- 9 au 12 mars :** Coupe du monde longue distance de ski-alpinisme (Piera Menta) à Arêches
- 18 mars :** Coupe du monde individuel, vertical et sprint de ski-alpinisme à Prato Nevoso (Italie)



L'escalade à un ticket pour Tokyo 2020

On vous en parlait **dans le numéro 6 du FFME Mag**. L'escalade est en plein cœur d'un processus visant à intégrer la discipline dans le programme des Jeux Olympiques de Tokyo en 2020. Pré-sélectionné par le COJO de Tokyo cet été, l'escalade fait partie des sports additionnels que le comité organisateur local nippon (COJO) a proposé au Comité international olympique pour validation. Une nouvelle liste qui sera soumise pour décision finale au CIO à l'occasion du 129^e Sommet de l'Instance, qui aura lieu durant les JO de Rio (BRA) à l'été 2016. Une sélection que le COJO a voulu plutôt large. Sur les 8 fédérations sportives qui ont été invitées à constituer un dossier cet été, pas moins de 5 disciplines seront proposées au CIO l'été prochain. En plus de l'escalade, le baseball, le karaté, le roller et le surf font partie de cette dernière sélection. Et du côté de l'escalade, ce sont deux épreuves – une féminine, une masculine – qui ont retenu l'attention du comité d'organisation : une compétition combinée des trois disciplines de l'escalade, le bloc, la difficulté et la vitesse. Nul ne sait en revanche combien d'épreuves supplémentaires - parmi les 5 sports encore en lice - pourront intégrer le programme olympique : pour serrer le champagne, il faudra donc attendre l'été prochain ! D'ici là, continuez à supporter la candidature de l'escalade [sur la page facebook de l'événement](#) avec le #sportclimbing2020.





ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

CRÉDITS



COMPÉTITION

Championnats du monde jeunes : des médailles, des promesses

Il y a eu des titres, des podiums, des belles performances. Certes. Mais que retient-on vraiment de ces Championnats du monde 2015 d'Arco ? Revue de détail avec les entraîneurs nationaux.





CHAMPIONNATS DU MONDE JEUNES D'ARCO 2015

Vitesse : de l'or et des promesses

Sylvain Chapellet est un habitué du « parler-vrai ». Il n'affirme pas ce genre de choses à la légère : « mon bilan est très positif. Cela peut toujours être mieux, bien sûr. Mais avec un titre, plusieurs compétiteurs dans le top 5 et un groupe soudé et très motivé, ce rendez-vous est plein de promesses pour l'avenir ! » L'entraîneur national de la vitesse, ne regrette qu'une chose : qu'il n'y ait pas eu plus de grimpeurs qualifiés pour Arco en vitesse.

C'est une préoccupation qui n'a pas attendu les qualifications de la vitesse sur le mur d'Arco pour tracter l'entraîneur national : « il est évident que j'aimerais pouvoir emmener plusieurs compétiteurs dans chacune des catégories. Mais trop peu de jeunes grimpeurs en France ont aujourd'hui le niveau pour être compétitifs dans un championnat du monde. Et pour que cela reste une expérience intéressante, il faut au moins que le sélectionné ait le potentiel pour qualifier pour les phases finales. »

Un constat qui pousse le sélectionneur à envisager plusieurs pistes pour que la vitesse soit mieux représentée dans le futur sur les grands rendez-vous. « Cela passe bien sûr par une politique fédérale, que nous sommes entraînés de mettre en place », explique le cadre de la FFME, qui insiste notamment sur la création de structures incitant les clubs à développer cette discipline de l'escalade dans leurs programmes. « Mais pas seulement : je pense que les bons résultats de nos champions - Anouck Jaubert en tête - et la perspective du combiné aux Jeux Olympiques, peuvent pousser des jeunes à s'investir plus dans la vitesse... »

Mais ces considérations n'influencent rien – selon l'entraîneur – sur la valeur du groupe France de cet été : « une très grande motivation et beaucoup d'émulation : les Réunionnaises de l'équipe avaient – par exemple – fait l'effort de venir bosser un mois avec nous à Voiron. Cela a payé sportivement et a renforcé le groupe. C'est une saison très positive sur ces aspects et quant à parler des résultats, tous les membres de l'équipe ont fait de belles places au niveau international à un moment ou un autre en 2015. »

Elma Fleuret, en or chez les cadettes

Mais revenons à Arco. Car ceux et surtout celles qui avaient pu faire le déplacement n'ont pas déçu. A commencer par celle qui s'empare de l'or chez les cadettes : la très prometteuse Elma Fleuret. « Elle est depuis des années une des grimpeuses en forme de l'équipe. Premier problème – qui n'en est pas un en réalité – elle est très polyvalente. Elle fait aussi bien du bloc que de la vitesse. Mais elle a décidé de se concentrer sur cette deuxième discipline et cela a payé. Son autre « faiblesse » jusqu'à présent était la gestion de la compétition. On a travaillé ça dans sa préparation et à Arco, elle a complètement laissé ce soucis derrière elle : elle a été d'une constance impressionnante, signant même en quart de finale la meilleure performance de la compétition dans sa catégorie », raconte Sylvain Chapellet.

Bravo Elma, on espère dès la saison prochaine te voir encore plus haut ! « Elle incarne – avec d'autres – le futur de l'escalade de vitesse et je lui souhaite dès 2016 de parvenir à se qualifier dans quelques étapes du circuit senior : elle en a les capacités ! »

Si Elma est la seule Française médaillée, Lucile Saurel ne passe pas loin du podium en minime. « Elle fait partie de celles qui ont travaillé dur cet été : elle est restée trois mois à bosser à Voiron. Elle a de bonnes capacités, et si ça n'a pas payé à Arco, sa 4e place reste un signal fort pour la suite. »

Lucile ne bat d'ailleurs l'autre Française de la sélection des minimines filles que d'un rang au classement final : « Jennifer Bonnet ne s'est mise sérieusement à la vitesse que cette année. Elle est très réfléchie et fait très peu d'erreurs. Et même si elle ne réalise pas encore les temps de pas mal de ses concourentes, elle trouve sa place dans l'équipe grâce à sa régularité. Maintenant qu'elle a intégré le pôle, on devrait pouvoir l'aider à améliorer ses performances, tout en continuant à profiter de sa régularité », explique l'entraîneur national.

N'oublions pas Fanny Techer, qui termine 11e, toujours dans cette même catégorie. « Ce classement reflète son niveau actuel, ce qui ne veut pas dire qu'elle n'est pas capable de signer de très belles performances au plus haut niveau : elle l'a encore prouvé cette saison en prenant l'argent à la Coupe d'Europe jeunes de l'Imst (AUT). »

Au pied du podium en juniors filles

Aurélia Sarisson est une autre grande espoir de l'équipe de France. La junior – qui participait cette année à ses premières coupes du monde senior – avait toutes les capacités pour faire un podium, « et même pour aller chercher l'or », assure Sylvain Chapellet. Mais un été compliqué et une forme retrouvée tardivement ne lui ont pas permis d'aller chercher une médaille.

« À Arco, elle se sentait loin de son niveau de forme. Elle fait pourtant de très bons temps en qualifications et dans les premiers tours des phases finales. Malheureusement, elle manque de confiance pour aller chercher le podium face à des filles qu'elle a pourtant déjà battues. » Malgré sa 4e place, Sylvain Chapellet l'assure, Aurélia reste une des espoirs de la sélection tricolore.

Deux tops 10 en junior complètent la fiche de résultats de la sélection tricolore : Victoire Andrier termine à la 10e place, « une très belle performance pour Victoire, qui vient de loin et qui a énormément progressé cette saison », et Margaux Deschamps finit à la 9e place, « c'est moins positif pour Margaux, qui a les moyens d'aller plus vite mais qui a stagné cette année. On est en train de changer sa méthode d'entraînement, cela prend du temps... ».

Seul garçon à représenter la France à Arco, le junior Pierre Rebreyend termine à la 15e place. « Chez les garçons, le niveau est beaucoup plus dense que chez les filles, et la moindre erreur ne pardonne pas. Par exemple à Arco, ils sont 4 grimpeurs dans le même dixième rien que dans les qualifications, c'est très serré. Pierre a beaucoup progressé cette année. Et même s'il n'est pas récompensé à Arco, je suis confiant pour la suite : il a le potentiel de se battre avec les plus rapides. » D'Arco, en plus de bons résultats, l'équipe de France de vitesse a aussi ramené de belles promesses d'avenir !



CHAMPIONNATS DU MONDE JEUNES D'ARCO 2015

Bloc : de bonnes performances et beaucoup d'enseignements

Il y a eu le combat pour le titre de Nicolas Pelorson contre le vainqueur de la Coupe du monde senior 2015, Jongwon Chon (KOR). Il y a eu la médaille de bronze de Hugo Parmentier. Si Laurent Lagarrigue, entraîneur de l'équipe de France jeunes de bloc, salue ces accomplissements, il tient à insister sur un point : « pour moi, chaque tour de compétition compte. Chaque essai apporte des enseignements. Quand on parle de formation des jeunes, on ne mesure pas les qualités d'un athlète à son seul classement final.

La question était simplement de commenter les résultats des performances des Bleuets. Laurent Lagarrigue ne rechigne pas à saluer les belles performances des médaillés d'Arco - « bien sûr, ces médailles sont superbes » - mais il tient à insister sur un point : « si le résultat importe - et c'est un fait indéniable - ces jeunes compétiteurs ne sont pas jugés sur ce seul indicateur. On parle ici de l'avenir de l'escalade française. De progression sur le long terme », explique le sélectionneur.

Et de poursuivre : « ainsi, nous nous attachons à observer chacune des prestations de nos athlètes. Et lorsque l'un(e) d'en eux (-elles), réalise un bon tour de qualification ou une belle performance en demi-finale, même si le grimpeur ne va pas derrière au bout de son projet de top 3, ce sont déjà des signaux à prendre en compte. Nous avons sélectionné 13 grimpeurs sur les 19 présents en équipe de France en début de saison. Ils avaient bien conscience de la responsabilité qui leur incombait. Cela n'aurait pas de sens de détailler chacune de ces performances. Mais nous les avons bien en tête. C'est en premier lieu à travers elles que ces championnats ont été plein d'enseignements. Les 13 jeunes compétiteurs français de ces Championnats du monde d'Arco sortent tous de ce grand rendez-vous avec un bilan prometteur. »

Nicolas Pelorson en argent

Observateurs extérieurs que nous sommes, nous retenons surtout les médailles. Et ne nous en blâmons pas, c'est l'essence de la compétition ! Alors bien sûr, d'Arco on a retenu l'incroyable performance de Nicolas Pelorson, « qui a prouvé de grandes choses sur le circuit de finale », assure Laurent Lagarrigue. Souvenez-vous...

Nicolas Pelorson a été tout simplement impressionnant. S'il ne prend pas l'or, logiquement arboré par Jongwon Chon, il a en tout cas poussé le récent vainqueur de la Coupe du monde de bloc senior dans ses retranchements. Jugez plutôt. Le Français et le Coréen sortaient tout deux leurs 4 blocs. Tout deux en 6 tentatives. Un seul petit essai sur l'octroi d'un bonus départageait les deux jeunes champions. Nicolas doit se contenter de l'argent. Mais il a montré qu'il pouvait largement prétendre au titre mondial en étant seulement junior première année. « Et qu'il a les ressources pour faire de belles choses au niveau supérieur... », assure le sélectionneur.

Hugo Parmentier en bronze

Mais revenons aux performances des Bleuets : un autre grimpeur s'est illustré en montant sur le podium. Hugo Parmentier était le premier Français médaillé de la semaine de compétitions. Et il fallait grimper fort pour espérer faire la course au titre chez les cadets : les deux premiers, les deux Japonais de cette finale, Yoshiyushi Ogata et Kai Harada, ont sorti leurs 4 blocs. Un seul essai les séparait au tableau des résultats : ils étaient tout simplement les plus forts de la soirée.

Les 4 autres finalistes ont participé à une course différente : celle pour le médaille de bronze. Avec deux tops à leur actif, ils ont tous les quatre pu prétendre à monter sur le podium. Hugo faisait un peu mieux que ses 3 concurrents et remportait la médaille de bronze. Et ce n'était qu'un début pour le jeune tricolore.

Et même s'ils n'ont pas ramené de médaille, n'oublions pas Charlotte André (5e en minime), Margaux Pucheux (4e en cadette), Jules Nicouveau-Bourles (5e en cadet) : ils ont tous été finalistes dans leur catégorie d'âge.

Les enseignements de ces premiers championnats du monde jeunes de bloc

Les premiers minimes sélectionnés aux premiers jours de la section jeunes de l'équipe de France de bloc participant cette année à leur dernière compétition chez les juniors : la tentation est grande de procéder au bilan de ce jeune secteur des équipes de France. Même si le sélectionneur insiste sur un point : « ce sont surtout les entraîneurs du quotidien qu'il convient de féliciter pour ces belles performances. Ce sont eux qui les forment et les encadrent 98 % du temps. Ils font le gros du boulot, il ne faut pas l'oublier. »

Si l'entraîneur de l'équipe de France affirme ne pas avoir été surpris par les prestations de ses grimpeurs : « ni des bons résultats que l'on a vu, ni des quelques faiblesses que l'on a relevé. Nos résultats sont à la hauteur et dans les spécificités de nos qualités. Cela va nous permettre de continuer à nous préparer pour la suite même s'il est parfois inquiétant de constater que nos points faibles restent régulièrement les mêmes ! »

Non les vrais enseignements sont ailleurs pour Laurent Lagarrigue : « Arco était les premiers championnats du monde jeunes de bloc. Forcément, cela permet de voir nos jeunes athlètes sur ce type de compétitions, à travers le spectre du grand rendez-vous mondial. Mais le déroulement de la compétition également - sur le même format que les étapes de Coupe du monde senior - était inédit dans ces catégories. Les contraintes de l'entraînement que nous proposons aux grimpeurs évoluent en fonction de ce qui leur est demandé en compétitions nous devons rester attentif et nous préparer consciencieusement pour préparer la prochaine édition en Chine en 2016. »



CHAMPIONNATS DU MONDE JEUNES D'ARCO 2015

Difficulté : « 10 grimpeurs soudés et exemplaires »

A l'instar de Sylvain Chapel, Daniel du Lac a bien des choses à dire sur le groupe qu'il a emmené cet automne – avec Cécile Avezou – aux Championnats du monde jeunes à Arco. Une médaille d'or, deux médailles de bronze et pas mal de jolies performances : sportivement, le bilan est à la hauteur. Et comme son homologue de la vitesse, l'entraîneur des jeunes de la difficulté ne regrette qu'une chose : qu'il n'ait pu accompagner en Italie plus de participants tricolores. Alors raconte-nous Daniel, elle ressemble à quoi la relève de la difficulté française ?

Et bien à écouter l'entraîneur national égrainer une à une les performances de ses Bleuets, il fait peu de doute qu'il les tient en grande estime ses petits protégés. Et quand vient le moment de dresser le bilan, de statuer sur le bilan de ce groupe de 10 grimpeurs rompus aux exigences de certains des tracés les plus durs au monde, on en arrive à déceler une certaine émotion dans la voix du sélectionneur.

« Franchement, le groupe a été exemplaire. Dans la cohésion, tout d'abord, j'ai vu dix compétiteurs engagés dans une quête commune de performance. Mais aussi dans les résultats, ils se sont tous qualifiés pour le deuxième tour et six d'entre eux ont pris part à la finale. Aucune autre nation n'a fait mieux. Au tableau des médailles, on ramène autant de breloques qu'en 2014. Mais les métaux sont cette saison plus précieux. »

Alors bien sûr, tout n'est pas parfait. Daniel du Lac n'a rien d'un bisounours. « Je suis déçu et regrette sincèrement de ne pas avoir pu emmener de minime fille et de cadette. Et puis il y a eu des contre-performances, c'est inévitable sur un grand championnat. Mais cela n'a pas nuit à l'ambiance dans le groupe : les grimpeurs en forme ont soutenu les athlètes déçus. Et réciproquement dans les moments clés. »

10 grimpeurs, 10 demi-finalistes, 6 finalistes, 3 médaillés, 1 champion du monde

Et celui – encore si jeune – qui est monté sur le toit du monde cette année s'appelle Sam Avezou. Mais n'allons pas trop vite en besogne. Le minime n'avait pas fait un premier tour extraordinaire, « on a même eu une grosse frayeur (il prend la 9e place en qualifications, ndr). Mais il a déjà un mental de champion et beaucoup d'orgueil. » Il se ressaisit dès la demi-finale : il rejoint Harold Peeters (BEL) au 48e mouvement et signe la meilleure performance du deuxième tour.

En finale, fort d'une grimpe inspirée, il enchaîne 45 mouvements, et finit à bout de « rési » par chuter. Le Belge Peeters, dernier à prendre pied sur le mur, ne fera pas mieux : Sam Avezou est champion du monde minime de difficulté 2015 ! « Enormément de panache en finale, il a bluffé tout le monde ! », se souvient Daniel du Lac.

Mais il n'est pas le seul dans cette catégorie à montrer de belles choses. Léo Ferrera – 4e – a su prendre sur lui après sa 10e place en bloc. « Ça n'a pas été facile, mais il a su poser sa grimpe. Il a montré une grande maturité en trouvant son chemin jusqu'au pied du podium... » Pierre Le Cerf était lui aussi sur le mur de finale des minimes. Si une erreur technique le prive d'une belle marque sur ce dernier tour, Daniel du Lac l'assure : « on entendra encore parler de lui. C'est un garçon plein de fraîcheur qui devrait montrer de belles choses dans le futur. »

Et puis n'oublions pas Nathan Martin, qui – s'il n'était pas du dernier round – a été à un cheveu de prendre son ticket pour la finale. » Daniel d'expliquer : « Nathan est minime première année. C'était son premier grand championnat. Il aura bien d'autres occasions de briller. »

Une grande densité chez les minimes garçons... et les cadets !

Arsène Duval (11e) et Nao Monchois (25e) ont vu leur aventure italienne s'arrêter en demi-finale. « Nao n'a pas réussi à trouver son rythme dans ce championnat, mais il est assurément un des grands espoirs dans sa catégorie d'âge. Quant à Arsène, il a du faire face à pas mal de changements cette année, il lui reste encore quelques ajustements à effectuer. »

Un troisième grimpeur en bleu trouvait lui son chemin jusque dans le dernier tour : si Hugo Parmentier chute plus tôt que l'Italien Stefano Carnati (argent) et que le Suisse Sascha Lehmann (or), tout s'est joué sur deux mouvements. Le tiercé de tête ne va pas le crux de la voie : Hugo est en bronze et n'est pas passé loin de l'exploit ! « Il a fait une saison intelligente en se concentrant sur le circuit jeunes et en ne participant pas à toutes les étapes de Coupe du monde senior. Etapes pour lesquelles il était pourtant sélectionné. À Arco, il a fait un très beau parcours, avec ses deux médailles de bronze, en bloc et en difficulté et sa médaille d'argent sur le combiné. »

Des juniors filles pas loin des meilleures

En junior, si Nathan Clair doit se contenter de la 14e place, « il est dans une année de transition et n'a pas réussi à totalement se libérer dans cette compétition », chez les filles, Julia Chanourdie et Salomé Romain grimpaient pour l'or. Salomé, au terme d'une prestation combative, accroche la 5e place, « c'est une grimpeuse qui est parfois sur un nuage, comme dans sa deuxième voie de qualification où elle a été magistrale. Et puis d'autres fois, elle va bien faire et subit un peu. Je continue à croire en son potentiel ! »

Julia Chanourdie – de son côté – célèbre de la meilleure des manières son dernier championnat du monde jeunes : elle enchaîne 47 mouvements et prend solidement la médaille de bronze, juste derrière Jessica Pliz (AUT) et Anak Verhoeven (BEL), deux des meilleurs grimpeuses au monde. Sa première poursuivante, la Suédoise Rosen chutait 10 mouvements plus tôt ! « Julia a été très constante dans ce championnat. Il lui faut juste encore un peu de temps pour aller chercher les meilleures, pour trouver les bons leviers. Mais ne vous y trompez pas : elle a un potentiel énorme. »

Un groupe exemplaire

Comment ne pas terminer sur ce constat de l'entraîneur français : « ce groupe d'Arco a montré un comportement exemplaire, soudé et fier de représenter la France. Ce sont des jeunes appliqués, volontaires. De belles attitudes qui promettent de belles choses pour l'avenir ! »



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

CRÉDITS

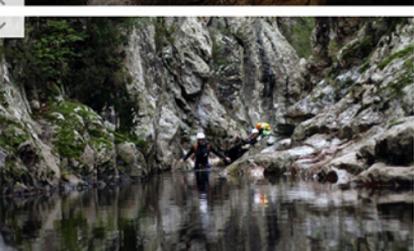


LOISIR

Ludicanyon, un concentré de canyon !

Ludicanyon – cet événement loisir FFME 100% canyionisme qui s'est déroulé les 3 et 4 octobre derniers à Argelès-sur-Mer – avait un objectif : faire découvrir l'activité au plus grand nombre.





LOISIR

Ludicanyon, du canyon à l'état pur

Dans la pratique fédérale du canyon, c'était une première : le Ludicanyon – cet événement loisir FFME 100% canyonisme qui s'est déroulé les 3 et 4 octobre derniers à Argelès-sur-Mer – avait un objectif : faire découvrir l'activité au plus grand nombre. Contrat rempli, et avec le sourire !

S'il y avait un objectif c'était celui là : « *tout est parti d'une question centrale : que faire qui n'a pas encore été fait pour développer le canyonisme ?* », explique Norbert Apicella, conseiller technique national canyon (CTN) à la FFME. Le cadre fédéral ne cache que cette ambition incontournable dans l'exercice de sa fonction a pu engendrer bien des conjectures : « *pourquoi pas organiser des compétitions de canyonisme ?* », s'est par exemple interrogé le CTN.

Mais l'idée qui a finalement été retenue est d'un tout autre ordre : organiser un événement loisir avec une vocation première, l'accessibilité. « *L'idée était bien sûr de rassembler la communauté canyon, mais pas seulement. Car pour cela il y avait déjà le Rassemblement canyon inter-fédéral, organisé tous les ans et qui s'est déroulé cette année en Corse. Non, l'idée principale cette fois c'était de mettre sur pied un événement qui donne envie – par exemple – à un pratiquant de l'escalade dans un club FFME de venir s'essayer à une autre activité encadrée par la fédération. Mais aussi au tout un chacun de venir tester le canyonisme* », explique Norbert Apicella. Et ainsi, amener de nouveaux publics dans les structures canyon.

Il n'en fallait pas plus pour que – sous l'impulsion de Michel Hernandez, avec Thierry Ruiz du Groupe national canyon – le Ludicanyon voit le jour. Le concept était né, restait à en définir les contours. Le lieu d'abord, n'a pas longtemps fait tergiverser les organisateurs : « *pour des questions de sécurité dans la pratique, il y avait un endroit qui s'est imposé comme une évidence : le Canyon Park à Argelès-sur-Mer* ».

Le Canyon Park d'Argelès-sur-Mer, un endroit unique au monde

Pourquoi le Canyon Park ? Avez-vous seulement déjà vu des images de cette structure artificielle 100% canyonisme ? Elle est tout simplement unique au monde, selon ses promoteurs. « *C'est une structure bluffante* », témoigne Gaël Bouquet des Chau, conseiller technique fédéral, présent lors de l'événement. « *C'est tout sauf un parc d'attractions : on n'y évolue pas sans expérience ou sans un encadrant compétent. L'installation propose des configurations rencontrées en milieu naturel. Des sauts, des toboggans, des cascades, une tyrolienne. C'est vraiment un endroit incroyable !* »

Fait-elle l'unanimité pour autant ? Comme souvent la nouveauté implique son lot de réactions. « *J'ai l'impression de revivre le développement des SAE à leur apparition dans le milieu de l'escalade. Cela déstabilise l'activité, entendait-on.* » On se rend compte aujourd'hui qu'il n'y a pas de levier plus déterminant que l'ouverture d'une nouvelle salle d'escalade dans une zone géographique pour faire des adeptes.

Pour le Ludicanyon, c'était tout simplement un atout essentiel : « *on peut influencer sur absolument tous les aspects de la pratique, tout y est pensé pour qu'une initiation se déroule dans de parfaites conditions.* » Dans le Canyon Park, pas question de laisser les pratiquants seuls face à leur destin. Dans un objectif de découverte de la discipline et de son environnement, les organisateurs avaient concocté un "rallye", une série d'ateliers pour appréhender au mieux le canyonisme. Un vrai plus selon les organisateurs, un concept qui alliait découverte du milieu, de la pratique et jeux pour stimuler l'ensemble des participants.

Ludique et pédagogique

Des manipulations de sécurité, au sauvetage – « *il était demandé aux participants d'apprendre comment sortir un pratiquant du "bouillon" ou encore de s'entraîner à aller récupérer du matériel tombé au fond d'une vasque - jusqu'à l'apprentissage du milieu : il fallait être studieux pour espérer remporter le challenge concocté par l'organisation.* »

Mais tout cela avait une vocation particulière : préparer le public à faire ses premiers pas en milieu naturel. C'était tout l'objectif de la deuxième journée et une autre force de ce week-end : faire ses premiers pas en structure artificielle, mais aller ensuite confirmer ses premières impressions dans les canyons de la région. Direction les sites du Gourg des Anelles et du Llech. Et encore une bonne journée à la clé : « *les conditions étaient parfaites ! Il a fait beau et les participants étaient enchantés.* »

Des sourires qui poussent à penser à l'année prochaine

Ce n'est pas une posture : c'est effectivement l'engouement des 240 participants au week-end qui pousse d'ores et déjà l'organisation à penser à l'année prochaine : « *Nicolas Perpigna – notre hôte au Canyon Park – nous a encouragé à choisir une date très vite, il serait ravi de nous accueillir à nouveau l'année prochaine* », assure Norbert Apicella. Un souhait que partage le CTN, « *Ludicanyon était une vraie réussite pour une première, car au delà de la pratique, l'ambiance au camping, notamment pendant la soirée paella le samedi soir, était au beau fixe. Ce qui ne nous empêche pas de réfléchir aux améliorations que nous apporterions si l'événement est reconduit...* »

Au nombre des nouveautés que souhaite apporter l'organisation, on parle déjà d'une soirée plus festive le samedi soir. Parce que travailler ses gammes dans les canyons c'est bien beau, mais tout de même, on n'est pas des chevaux de trait !

Des remerciements pour cette édition 2015

La FFME remercie Didier Fabre, président du comité régional FFME Languedoc Roussillon qui a pris à bras le corps ce projet et a été – avec son équipe – un acteur incontournable de la réussite ! Remerciements également à Michel Hernandez et à Thierry Ruiz du Groupe national canyon qui, avec Sébastien Minette, ont toujours été très dynamiques et de belles sources de motivation. Un grand merci enfin à notre hôte du Canyon Park, Nicolas Perpigna, qui avec son équipe nous a admirablement bien accueilli. Et bien sûr, un grand merci aux bénévoles – nombreux – aux partenaires et aux participants !



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

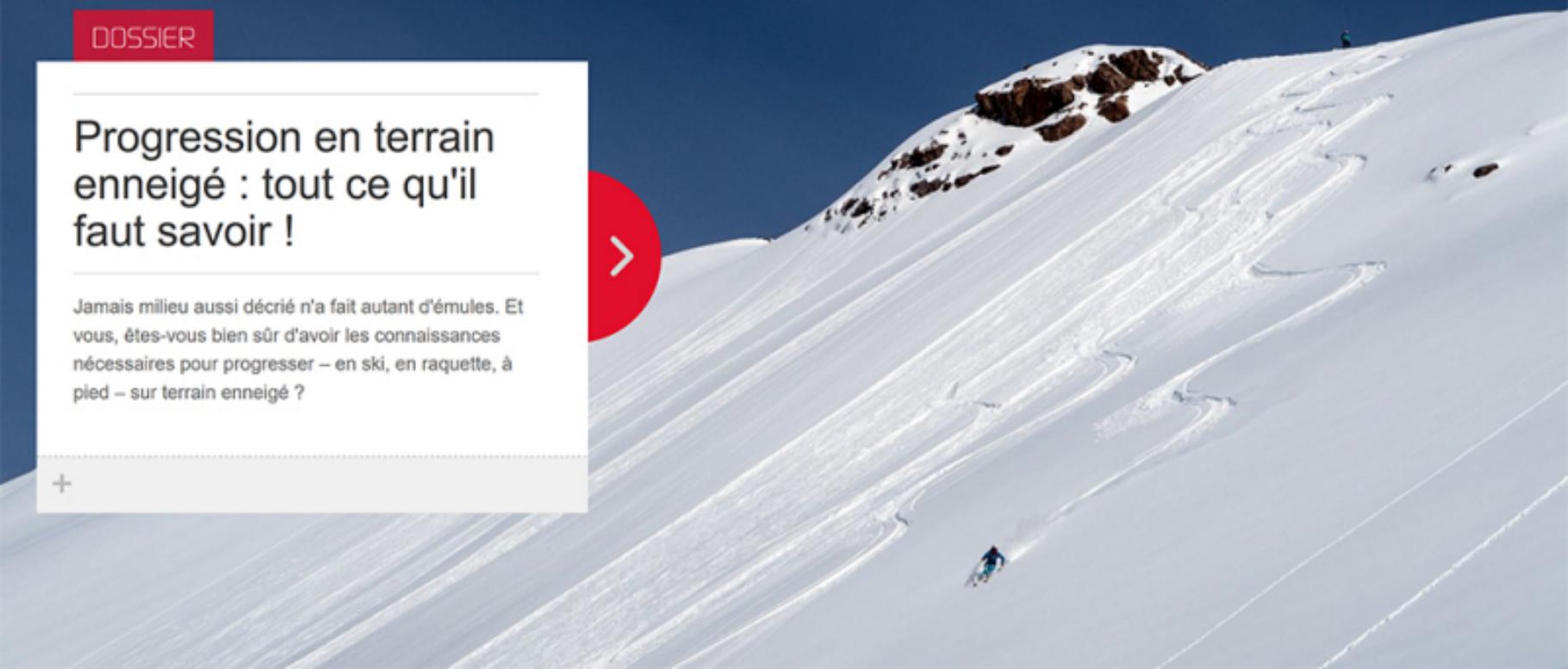
CRÉDITS



DOSSIER

Progression en terrain enneigé : tout ce qu'il faut savoir !

Jamais milieu aussi décrié n'a fait autant d'émules. Et vous, êtes-vous bien sûr d'avoir les connaissances nécessaires pour progresser – en ski, en raquette, à pied – sur terrain enneigé ?





PROGRESSER EN TERRAIN ENNEIGÉ

Tout ce qu'il faut savoir !

Jamais milieu aussi décrié n'a autant fait d'émules. Des frasques des freeriders du monde entier, jusqu'aux prouesses de nos meilleurs skieurs-alpinistes – « avec un supplément endorphines s'il vous plaît » – tous se sont pris d'amour pour l'or blanc. Notamment lorsqu'il tapisse les reliefs des sommets. Eux, ont appris à connaître ce terrain, avant de s'y exprimer avec maestria. Et vous ? Non ? Il n'est pas trop tard.

Chimère ou réalité ? A regarder le journal télévisé le premier samedi de chaque début de vacances d'hiver, on commence à connaître la chanson. Oui, s'aventurer sur les faces enneigées hors des sentiers battus comporte son lot de risques. Certes, il ne faut pas s'y aventurer en toutes circonstances, sans certaines compétences, sans une certaine préparation, et sans un matériel adéquat.

Mais non, progresser en dehors des pistes balisées n'est pas systématiquement un comportement inconscient. Le fameux étendard du risque d'avalanche, tant agité sur la sphère publique, est une contrainte bien réelle. « ce n'est pas une chimère, les avalanches sont un vrai problème », tient à affirmer Olivier Mansiot, conseiller technique national (CTN) ski-alpinisme à la FFME. Mais ne tombons pas dans l'extrême inverse : ce danger potentiel n'est pas non plus une fatalité.

« Ceci dit, il faut prendre ce risque très au sérieux. A la FFME, nous proposons des formations permettant d'appréhender ces enjeux et de gagner en autonomie en montagne. Mais il ne faut pas se focaliser uniquement sur la problématique du déclenchement d'avalanches et oublier les autres risques. Les données d'accidentologie dont nous disposons montrent clairement que ce n'est pas la cause première des accidents en montagne », explique le cadre de la fédération.

Accidentologie : le risque n'est pas toujours où on le croit. Pour ne pas soulever des incompréhensions, remettons en une couche : analyser les principaux facteurs d'incidents en montagne ne doit pas servir à nier l'existence d'un risque moins fréquent. Mais il doit nous permettre de relativiser. Et nous aider à nous recentrer sur les principaux problèmes rencontrés.

Que disent les chiffres ? « Environ 10% des accidents en montagne recensés par la FFME dans le cadre des activités qu'elle encadre sont liés aux avalanches. Une grande majorité d'entre eux sont en fait la conséquence de chutes », explique Olivier Mansiot. Si cette tendance ne nous empêchera pas de nous pencher longuement sur la problématique de l'avalanche dans ce dossier et sur le matériel indispensable pour en limiter l'impact, concentrons-nous dans ce propos introductif sur ce qui fait 90% des incidents : quels sont les facteurs de chutes à ski ? « Trois causes principales entrent en jeu : Une trajectoire inadaptée, une technique mal maîtrisée et/ou un problème matériel », expose le CTN.

Prenons ces facteurs un par un : une trajectoire inadaptée ? C'est par exemple le skieur qui se fait surprendre par un trou de neige, ou bien le ski qui accroche une pierre affleurante entraînant une décélération brutale et une chute. Le maître mot est d'apprendre à anticiper sa trajectoire et à décrypter la qualité de la neige loin devant soi. Souvent, il est possible d'apercevoir un changement de couleur ou de texture de la neige matérialisant un mouvement de terrain ou un piège caché. Il convient de skier en regardant loin devant ses skis, et de choisir sa trajectoire en tentant de décrypter la qualité du terrain plus bas. Cela laisse aussi le temps d'adapter sa vitesse et sa technique.

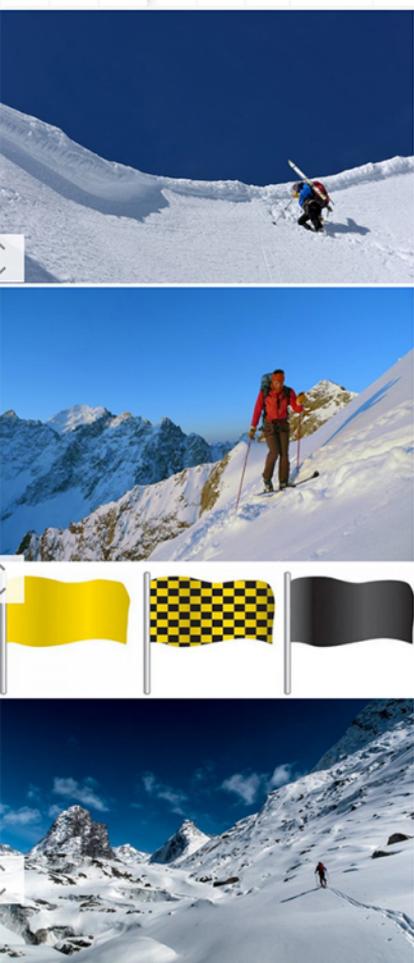
Car une technique mal maîtrisée est la seconde cause d'accident en ski. Se faire surprendre par un changement de neige, c'est une grande classique dès que l'on sort des pistes. En dehors des pistes, on skie en restant « sur ses gardes », tout en souplesse.

Autre élément pour se prémunir d'une chute : le matériel. On ne parle pas ici du casque, évidemment vivement conseillé en montagne, quelle que soit la pratique. On pense plutôt à la terrible fixation de ski mal réglée ou à la mauvaise utilisation de certains éléments. Un exemple ? Deux même. On ne met pas les couteaux alors qu'il le faudrait en ski de randonnée. On n'utilise pas les crampons alors qu'ils sont indispensables sur cette arête.

Quelques règles simples pour limiter le risque d'accident. Ces accidents ne sont pas une fatalité. En tout cas, certaines règles simples peuvent permettre de limiter significativement leur incidence. Concernant le matériel tout d'abord : il va sans dire qu'il faut s'assurer en amont du bon fonctionnement et des réglages de sa fixation. Mais c'est une règle assez générale : il est bon de passer en revue l'ensemble de son matériel avant chaque sortie. « Quant à la bonne utilisation des éléments matériels, on applique une loi absolue des pratiques montagnardes : l'anticipation. On n'attend pas d'être en difficulté pour mettre ses couteaux ou – selon le cas – les crampons. On les installe avant d'arriver dans la section compliquée », rappelle Olivier Mansiot.

Le cadre fédéral d'énoncer d'autres règles essentielles : « il est primordial d'être en forme » avant de partir en montagne. Préparé physiquement, mais aussi reposé et disponible : on ne part pas sur une sortie exigeante si on a fait la fête jusqu'à 4h du matin... Par ailleurs, il convient de choisir son objectif en fonction de son niveau de forme et de sa « disponibilité intellectuelle ». On peut réaliser une sortie un jour en étant très vigilant et parvenir à déjouer les « pièges de la montagne ». Mais si l'esprit est accaparé par autre chose, on sera moins vigilant, moins réactif. Dans une même sortie, on prendra plus de risques finalement, ou en tous cas on aura une capacité d'analyse et de réaction moindre pouvant conduire à l'erreur et à l'accident. Enfin, quel que soit le parcours, on commence toujours par un petit échauffement. Voilà un bon début.

Mais ce n'est pas tout : la suite de ce dossier abordera la problématique du risque d'avalanche, avant de vous présenter le matériel de sécurité indispensable. Et dans un dernier sujet, nous vous expliquerons où et comment pratiquer le ski de randonnée, si vous n'êtes pas un pratiquant expert.



PROGRESSER EN TERRAIN ENNEIGÉ

Les risques d'avalanches : les connaître et s'en prémunir

Le risque d'avalanches est une réalité indéniable sur terrain enneigé. Que l'on pratique le ski de randonnée, l'alpinisme ou les raquettes à neige, voici de quoi vous familiariser avec un des facteurs de risque de votre environnement de prédilection. Et faire ainsi en sorte que chacune de vos sorties se déroule dans les meilleures conditions.

Il fut un temps où tout montagnard en herbe se devait de connaître sur le bout des doigts les particularités de chaque grain de neige qu'il pouvait être amené à croiser. « Il y a quelques années encore, les formations s'évertuaient à rouler dans le détail de la physique de la neige. L'idée était d'anticiper les risques en allant très loin dans les connaissances purement théoriques », explique Olivier Mansiot, conseiller technique national ski-alpinisme à la FFME. « Mais on s'est rendu compte que – aussi précises fussent-elles – ces connaissances prémissaient mal les pratiquants du danger. On a donc opté pour une autre approche. »

Élaborées en concertation avec l'Association nationale pour l'étude de la neige et des avalanches (ANENA) et la Fédération française des clubs alpins de montagne, les formations dispensées par la FFME se concentrent sur un autre impératif essentiel : identifier les facteurs de risque et les situations propices au déclenchement d'avalanches.

Quels sont les facteurs de risque de déclenchement d'une avalanche ?

Pas avaries en conseils, nous avons fait le tour de la question avec Olivier Mansiot. Ce qui en ressort ? Les facteurs de risque pardi ! Mais on vous prévient tout de suite : notre objectif ici est de vous donner quelques clés de raisonnement. Pas de servir de base exhaustive à vos prises de décisions lorsque vous planifiez une sortie.

Nous connaissons maintenant bien les causes et les mécanismes de déclenchement des avalanches. Reste à faire le lien entre la théorie et la réalité du terrain, notamment lorsqu'une couche fragile est entouée à l'intérieur du manteau neigeux et n'est donc pas visible par le skieur.

Les fortes chutes de neige. J'en suis bien conscient : on ne vous fait pas plaisir en présentant en premier dans la liste des risques, les grosses chutes de neige. Parce que vous votre truc c'est clairement la poudreuse. Vous aimez avoir la sensation de skier sur un nuage... Qui n'aimerait pas ? C'est dur à dire, mais c'est un fait : les grosses chutes de neige sont un des facteurs de risque. A partir de 25/30 cm de neige fraîche, le danger augmente sensiblement.

De là à dire que skier sur de la neige fraîche est à proscrire il n'y a qu'un pas. Un pas qu'Olivier Mansiot ne franchira pas : « je ne dis pas qu'il faut éviter la poudreuse comme la peste. C'est bien plus compliqué que ça. Mais il est évident que les grosses quantités fraîchement tombées sont un facteur de risque... Pour tout de même sortir, il faut alors choisir ses pentes avec plus de soins, et adapter son comportement sur le terrain ! »

Le réchauffement soudain des températures. Un changement brutal de température n'est jamais bon signe. Lorsqu'elle est à la hausse, cette évolution soudaine transforme le manteau neigeux et peut créer des avalanches de neige humide. C'est un phénomène que l'on rencontre souvent au printemps. Il convient – lorsque le thermomètre est trop clémente – de partir très tôt le matin pour ne pas attendre que la texture de la neige change. Ou de préférer un versant « mieux » exposé : les versants est prennent le soleil plus tôt le matin, ils seront donc déconseillés dans ces circonstances. Un versant ouest ou nord laisse plus de temps au skieur avant de se réchauffer par incidence solaire.

90% des accidents d'avalanches sont imputables aux avalanches de plaques

Si ces deux facteurs sont indéniablement à prendre en compte, Olivier Mansiot ne manque de nous mettre en garde : « ce ne sont pas les causes principales de déclenchement. Ces deux facteurs cumulés ne représentent que 10% des accidents liés aux avalanches... » Non, selon Olivier Mansiot, le nerf de la guerre, ce sont les avalanches de plaques.

Un premier grand responsable du phénomène : le vent. Historiquement, le premier facteur identifié pour la constitution de plaque est le vent, on a d'ailleurs longtemps parlé de « plaque à vent ». C'est un facteur aggravant significatif (le vent déplace de la neige et engendre des accumulations de neige). Une couche de neige ventée a de bonnes chances de présenter des propriétés favorables à la propagation de fissures dans le manteau neigeux, conduisant à la rupture d'une plaque. Après un épisode de grand vent, le danger sur terrain enneigé est considérablement accru.

Mais au fil des recherches, il apparaît que la première cause d'avalanche de plaque est la présence d'une couche fragile dans le manteau neigeux. Plus dur à observer me direz-vous ? Pas forcément. En creusant un peu le manteau, une couche fragile peut se déceler à l'œil nu. Aussi, on comprend bien maintenant les conditions qui induisent la formation d'une couche fragile : une période de froid, pas forcément très intense mais avec peu de neige, conduisant la partie supérieure du manteau neigeux à subir une métamorphose de moyen ou fort gradient. Les grains de neige se transforment ainsi en grains plus anguleux, conduisant aux grains à face plane et parfois même aux gobelets, constituants par excellence d'une couche fragile sans grande cohésion.

Comment bien évaluer les risques ?

Si faire vous même une coupe du manteaux neigeux ne vous inspire pas, encore une fois, de l'information existe. Complétée et analysée par des spécialistes. Alors si la tentation est grande de s'improviser expert après 4 sorties et un documentaire sur TV8 Mont-Blanc, ne surestimez pas vos compétences. Vous ne tenteriez pas vous même une opération de l'appendicite après avoir visionné une saison de Dr House, non ? Il en va de même de l'analyse du risque d'avalanche. Et des conséquences si vous vous trompez. « C'est un métier ma petite dame... ».

Ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut pas s'informer. Et gagner en autonomie en montagne. Le bulletin de Météo France fournit de bonnes indications. Mais aussi pertinent soit-il, il ne fera que signaler la présence de différents phénomènes massifs par massif. Une fois en montagne, l'objectif est alors de constater si les conditions décrites dans le bulletin d'information se retrouvent sur le terrain.

Si malgré votre vigilance dans le choix de la course, vous identifiez certains facteurs de risque sur le terrain, il faut repenser le déroulement de la sortie. Selon le niveau de risque évalué, on prendra plus de mesures de sécurité, on appliquera plus d'espacement entre les pratiquants dans la progression, on fera le choix d'un itinéraire bis ou de repli, voire on annulera tout simplement la sortie.

La base ? On prépare sa course et on vérifie les prévisions sur le terrain. Et on se laisse la possibilité de faire évoluer les objectifs du jour en temps réel.

« Par chaque niveau de risque, on peut trouver des itinéraires très sûrs... »

« ... même s'il faudra parfois sérieusement revoir ses ambitions à la baisse. » Cette affirmation d'Olivier Mansiot est à replacer dans son contexte. Conversant sur les différents dangers que nous venons d'évoquer, la tentation devient grande de ranger définitivement ses peaux de phoque dans le grenier et de retrouver la bonne vieille piste bleue des familles.

Mais le conseiller technique national y tient : il ne faut pas tomber dans une autre extrême, celle de la psychose. Alors à la question, « mais finalement nous mettons-nous systématiquement en position de nous faire faucher par une avalanche en sortie sur terrain enneigé ? », Olivier Mansiot relativise : « le risque est souvent modéré. Il est même parfois à 0. Le problème ? Beaucoup de pratiquants font le choix – pour parfois maximiser les sensations – d'aller là où il y a une incertitude. »

On l'a dit, la quête du mètre de neige fraîche est tentante. Mais c'est un jeu dangereux. Autre comportement à bannir absolument, celui de cumuler les risques. Car ces facteurs parfois se superposent et décuplent la dangerosité de la sortie. Le choix d'un terrain accidenté là où le risque d'avalanche existe par exemple.

Une situation ? On peut accepter de risquer de déclencher une petite coulée dans certaines conditions. Si les conséquences sont simplement de se faire chahuter sur quelques mètres : rien de bien grave. L'important est de toujours essayer de comprendre quelle ampleur et quelles conséquences peuvent avoir une avalanche. Une couche de neige de 20 cm d'épaisseur, sur 50 mètres de long et 10 mètres de large n'aura sans doute pas de conséquence si la masse s'étale en douceur sur une surface plane. Mais si elle vous entraîne à sauter une barre rocheuse ou si cette masse neigeuse se trouve canalisée et amassée en un seul endroit comme dans un couloir par exemple – le volume de cette plaque serait de 100 m3 soit 15 à 20 tonnes – la fin ne sera peut-être pas aussi heureuse.

Comment interpréter l'indicateur du risque d'avalanche ?

Mais si vous savez, les drapeaux à damier jaunes et noirs ? Ok, ça vous revient. Et bien cet indicateur sur une échelle de risque de 1 à 5 – comme toute information chiffrée – n'a pas de valeur intrinsèque : il doit être interprété dans son contexte. Selon l'exposition et les conditions locales notamment.

Une majorité des accidents surviennent par risque 3. Et non lorsqu'il est en réalité le plus marqué – risques 4 et 5. Étrange ? Pas vraiment : le niveau de risque lorsqu'il est estimé à 4 et 5 dissuade les pratiquants. Ils sont peu nombreux – à raison – à oser s'aventurer sur les pentes dans ces conditions.

Mais que conclure d'un niveau de risque estimé à 3 ? Peut-on sortir oui ou non ? Et bien vous n'aurez pas de réponse, car la question ne doit pas être posée en ces termes : à risque 3, comme dans les autres conditions, il faut interpréter les conditions directement dans le contexte de la sortie que vous visez. Risque 3 signifie que le risque d'avalanche est marqué, « dans de nombreuses pentes suffisamment raides, le manteau neigeux n'est que modérément à faiblement stabilisé ». Et non que vous n'avez que « modérément de chance » de déclencher une avalanche.

« Une avalanche ne devrait jamais faire plus qu'une victime »

Autre point important : bien évaluer ses distances de sécurité. De manière générale, il faudrait avoir l'habitude de progresser avec une distance de sécurité entre chaque participant. Et quand on soupçonne un risque accru, cette distance doit être considérablement augmentée pour n'exposer qu'une personne à la fois. Il est souvent difficile de prédire le déclenchement d'une avalanche avec certitude, mais de par notre comportement, nous pourrions réduire le nombre de victimes en passant un par un dans les pentes à risque. Sans oublier le fait qu'il est plus facile de dégager une victime rapidement grâce aux efforts coordonnés de tous les autres participants à la sortie, que de devoir rechercher plusieurs victimes ensevelies.

On a beaucoup parlé des signaux d'alarme, peut-on finir avec un signe d'encouragement ? « Olivier, quid de la pente déjà bien tracée ? Doit-on y voir la promesse d'une progression sans danger ? ».

« Les passages multiples sur une pente stabilisent le manteau neigeux, c'est indéniable. Mais ce n'est absolument pas une garantie d'absence de risque : cela veut uniquement dire que vos prédécesseurs sont passés sans déclencher d'avalanche ! Mais peut-être ont-ils fragilisé le manteau, peut-être aussi les conditions ont-elles évoluées depuis... » Le conseiller technique national d'expliquer que dans certains cas, les passages répétés brisent petit à petit les ancrages fragiles d'une plaque, laissant un énorme skieur « appuyé sur le détonateur » de l'avalanche.

Quant à savoir si cela doit influencer la prise de décision ? « C'est rassurant, c'est sûr. Mais ça ne doit pas être un facteur pris en compte pour donner le go ». C'est en sortant équipé et en ayant rayé sur sa check-list tous les facteurs de risque que l'on vient d'évoquer que l'on s'engage en limitant les risques au maximum. Pas autrement. » A bon entendeur...

Quelques données pour se situer

- 90% des accidents d'avalanches sont imputables aux avalanches de plaques
- La majorité des accidents surviennent par risque 3



PROGRESSER EN TERRAIN ENNEIGÉ

Quel matériel de sécurité pour les terrains enneigés ?

Certains sont formellement conseillés. D'autres sont tout simplement incontournables. Avant de se donner « rendez-vous en terrains enneigés », un petit point sur le matériel de sécurité à mettre dans son sac de montagne s'impose... A mettre dans son sac et à savoir utiliser !

S'il y avait certainement un message qu'Olivier Mansiot souhaiterait faire passer, il serait sûrement celui là : « dès que l'on sort des pistes sécurisées, il est indispensable d'avoir avec soit la « trilogie » DVA + pelle + sonde ! » Une trilogie ? « On pourrait même parler de pentologie. Car au delà des trois éléments matériels, il faut aussi parfaitement savoir s'en servir (donc régulièrement s'entraîner) et surtout tout faire pour éviter d'être contraint de les utiliser. »

Il est tout aussi important de bien connaître son DVA et de régulièrement s'entraîner à son utilisation en mode « recherche », que de l'avoir avec soi lorsque l'on pratique. Et il faut non seulement remettre à jour régulièrement ses compétences de recherche d'une victime, mais aussi s'entraîner à faire des recherches « multi-victimes ».

Quitte à parler de DVA, autant mettre un peu les mains dans le moteur. On lui a demandé à Olivier, quelle technologie il privilégie ? « Sans hésiter un DVA tri-antenne. Aujourd'hui il n'y a pas photo, c'est vers ce type d'appareils qu'il faut s'orienter. » Mais ne mettons pas la charue avant les bœufs, quelles sont les options ? Deux grandes familles de dispositifs existent : les mono et le tri antennes. La première catégorie reste moins onéreuse à l'achat, et c'est pour des néo-utilisateurs son seul atout. En effet, le tri-antenne est à deux égards au moins nettement supérieur et largement recommandé. Pour des nouveaux utilisateurs, mais aussi pour des pratiquants expérimentés.

Premièrement, ce dernier dispositif propose une interface beaucoup plus facile à prendre en main et à utiliser en mode « recherche » pour un débutant. Car le mono-antenne impose à son utilisateur d'interpréter l'information que lui présente son appareil. De faire soi-même l'analyse du message reçu : l'appareil donne l'intensité du signal qu'il réceptionne depuis le dispositif de la victime. Il faut donc tester les différentes directions pour voir où l'intensité baisse et où elle augmente, afin de diriger au bon endroit. Grâce à un micro-processeur, le tri-antenne interprète pour vous ce signal, qu'il matérialise sur l'écran par une flèche directionnelle très réactive par rapport à votre positionnement. Il ne reste finalement qu'à suivre cette flèche. Après quelques minutes d'utilisation on maîtrise correctement son tri-antenne, quand il faudra plusieurs heures d'apprentissage pour arriver au même résultat avec un mono-antenne.

Autre amélioration de taille entre les deux technologies, la recherche multi-victimes. Les dispositifs à trois antennes permettent de réceptionner plusieurs signaux en même temps, de les identifier et d'en isoler – voire d'en neutraliser un – lorsque la victime en question a été retrouvée. C'est une fonctionnalité que ne proposent tout simplement pas les mono-antennes.

Deux avantages indéniables qui ont conduits l'ISMF et la FFME à rendre les tri-antennes obligatoires dans les compétitions internationales à l'horizon 2017, et nationales d'ici 2020.

S'entraîner à la recherche pour agir vite

Reste qu'une fois votre tri-antenne positionné bien en évidence sous le sapin de Noël, faut-il encore prendre le temps de s'entraîner à son utilisation dans la recherche d'une et de plusieurs victimes. Les études ont prouvé que si la victime de l'avalanche n'a pas subi de choc trop violent, les « chercheurs » ont un laps de temps de 15 minutes pour retrouver la personne ensevelie et la tirer d'affaire. Au delà de ce délai, les chances de sortir la victime en vie diminuent drastiquement.

Quinze minutes, ce n'est pas long, surtout si on prend en compte le temps de se mettre en place, d'organiser la recherche, de sortir la pelle, de monter la sonde, de reprendre ses esprits et d'analyser la situation.... Alors il faudra non seulement agir de façon organisée et coordonnée, mais surtout être au point sur l'utilisation de son matériel : pour tenir le délai de 15 minutes en cas d'accident, il faut être capable de trouver une victime en moins de 5 minutes en situation d'entraînement. Et pour cela, de nombreuses formations existent dispensées par la FFME.

Quelques lignes directrices incontournables en cas d'avalanche. Il va sans dire que ces priorités d'action ne se substituent en aucune manière à la participation à une formation complète. Mais Olivier Mansiot tient tout de même à rappeler quelques évidences : « lorsque que l'accident survient, la réponse du groupe doit être immédiate et surtout coordonnée. Tous les participants placent immédiatement leur DVA en mode recherche. Pendant qu'une personne sera tout de suite en charge de prévenir les secours, le reste des témoins commencent immédiatement les recherches. On regarde en premier lieu si « des indices de surface » ne permettent pas de repérer une ou plusieurs victimes. Ensuite, les plus habiles à l'utilisation du DVA commencent la recherche. Les autres préparent le montage des sondes et des pelles. »

Quid des autres éléments matériels ? Puisque que l'on est équipé de la trilogie DVA-pelle-sonde, le système RECCO n'est pas utile à priori, mais ce sera un atout salvateur en cas de panne d'émission de votre DVA. Alors pourquoi s'en priver ?

Que penser ensuite du sac ABS ? « C'est un matériel qui a démontré son efficacité. Il n'y a pas de doute. Les bémoles ? Son poids et son coût », explique le conseiller technique national.

Mais surtout le cadre de la fédération entend insister sur un point essentiel : « à l'instar de tous les équipements de sécurité, le sac ABS ne doit pas être la caution à plus d'engagement. Il est simplement un joker de plus en cas de problème, mais ne doit surtout pas légitimer une prise de risque plus importante. »

Enfin, on ne le rappellera jamais assez, mais le casque est aussi un élément de sécurité incontournable. Il est recommandé sur toutes les sorties : quand on sait que 90% des accidents à skis sont le résultat de chutes, on comprend aisément que le casque doit lui aussi faire partie intégrante de votre équipement. En cas d'avalanche, il vous protégera de nombreux chocs également.... Il vous reste un peu de place sous le sapin ?



Où pratiquer le ski de randonnée ?

Une bonne question me direz-vous ! Lorsque qu'on n'est pas guide de haute montagne et qu'on n'est pas né au cœur d'un massif, la question se pose ! Et bien il y a des solutions. Qui ne demandent pas de prendre de risques inconsidérés. Alors suivez le guide !

Les skis en carbone, check. Les chaussures en carbone, check. Les bâtons en carbone, check. Si recycler le carbone entre bien dans « l'esprit COP21 » – c'est une blague hein, on sait bien que ce n'est pas le même carbone – reste quand même à trouver un moyen de vous en servir. Pas de panique, voilà quelques bons conseils pour pratiquer sereinement le ski de randonnée.

Bon, on est une fédération sportive. Alors vous vous en doutez notre premier conseil coule de source : rapprochez vous d'un club de ski-alpinisme affilié FFME. N'ayez crainte, si vous risquez bien d'y croiser quelques « collars pipettes » bien affûtés, ils ne vont pas vous manger : ils sont de toute façon trop occupés à faire du dénivelé.

Amis compétiteurs, bien sûr, c'est un cliché... On peut rigoler non ? Débutants, n'hésitez pas : ces clubs proposent pour la plupart des programmes pour tous les niveaux – de l'initiation au perfectionnement – et des sorties organisées : ils restent le meilleur moyen d'apprendre les techniques, le matériel, l'environnement et la sécurité en ski-alpinisme.

Ski-alpinisme ou ski de randonnée d'ailleurs ? « Du ski-alpinisme. Le ski de randonnée est la composante loisir de cette même pratique », explique Olivier Mansiot, un des grands « gourous » de la discipline à la FFME. Bref, trêve de divagations lexicales : vous voulez vous mettre sérieusement au ski de rando ? Voici la liste des 250 clubs affiliés FFME. Il y en aura bien un dans votre massif !

Vous êtes plutôt du genre loup solitaire, à votre rythme, le regard vers les sommets ? Ne changez rien, la grande famille du ski de montagne vous prend comme vous êtes : « de plus en plus de stations proposent aujourd'hui des itinéraires gratuits et balisés de ski de randonnée. Arèche-Beaufort, St Pierre de Chartreuse, Peivoux, Chamonix, Les Houches, Méribel, Courchevel, Gourette... Elles sont aujourd'hui plus d'une vingtaine dans les Alpes et les Pyrénées à proposer ce type de parcours. Renseignez-vous sur son entretien et sa sécurisation avant de vous y engager : elles sont une bonne alternative pratique sur le bord des pistes », explique Olivier Mansiot.

Le long des pistes... Pas toujours une bonne idée !

Parce que ça a certainement été votre première idée ? « Pourquoi se prendre la tête ? Il y a des pistes damées, sécurisées et en plus pour une fois on a pas à payer ce satané forfait... Mouhaha ! » On voit d'ici votre regard noirci par la rancune des centaines d'euros déjà dépensés pour des remontées mécaniques ! Et bien désolé de vous décevoir, mais ce n'est pas toujours une bonne idée : « pratiquer le long des pistes est devenu un phénomène répandu au point où beaucoup de communes dont dépendent les stations ont décidé de réglementer l'activité. Nous vous demandons – avant tout – de vous conformer aux arrêtés municipaux », vous enjoint le conseiller technique national.

Si certaines stations ont fait le choix d'autoriser cette pratique à certains moments de la journée ou certains jours en particulier, d'autres l'interdisent purement et simplement. Pourquoi alors se conformer aux décisions administratives ? Pas par simple respect de l'autorité (attention aux contraventions tout de même) : vos velléités anarchistes ne vous prémuniront pas du choc de votre rencontre avec un skieur en pleine descente. Parce que même si vous n'avez pas de bac S option physique en poche, vous comprendrez aisément que l'impact entre un « pistard » à pleine vitesse et un randonneur en montée, se fera au détriment de l'intégrité physique dudit randonneur. E=mc2. Limpide.

« Eureka ! On n'a qu'à aller après la fermeture des pistes ?! Mouhaha ! » c'est ce qu'on est malin ! » Non, les gars, non. Très mauvaise idée : plus dangereux encore sont les câbles de traction utilisés par les dameuses. Cela a déjà provoqué des accidents terribles avec des randonneurs.

Explication : dans certaines pentes, les dameuses s'aident d'un câble en acier, fixé au sommet de la piste, pour se treuiller jusqu'en haut et pour accompagner leur descente. Ce câble supportant plusieurs tonnes peut faire jusqu'à un kilomètre de long et a une fâcheuse tendance à se fondre dans la paysage. Et ne pensez pas vous prémunir du risque en skiant aux extrémités de la piste : les câbles peuvent bouger latéralement de 20 à 30 mètres en une fraction de seconde, et fouetter toute la largeur piste ! On vous laisse imaginer les dommages que peuvent occasionner la rencontre d'un skieur descendant à pleine vitesse dans la pénombre avec ce câble tendu.

Que faire alors ? Prendre connaissance de la réglementation et des possibilités offertes par chaque station : il serait dommage de vous affranchir d'un péril (celui de la pratique hors piste du ski), pour vous jeter à bras ouverts dans un autre !

Ai-je le bagage nécessaire pour aller randonner en pleine montagne ?

Voilà une question à laquelle il est difficile de répondre. A la FFME, notre cursus de formation « passeports montagnisme » permet de faire valider vos compétences. Dans notre échelle, le pratiquant commence à être autorisé à partir du passeport orange. Cela peut donner une bonne indication.

Et le conseiller technique national de poursuivre : « une chose est sûre, au delà des capacités techniques et physiques qui s'acquiert rapidement, il faut des compétences en matière de secours en cas d'avalanche, de compréhension des risques. Il faut savoir lire et interpréter le bulletin de Météo France, arriver à identifier les situations potentiellement dangereuses une fois en montagne. Il faut aussi sur le terrain savoir s'orienter et choisir son itinéraire. Il y a pas mal de compétences à cumuler pour s'aventurer sur une sortie en pleine montagne : pas simple de savoir si on est prêt. Au final, il faut de l'expérience, que l'on ne peut acquérir qu'en côtoyant des pratiquants expérimentés. »

Patience petit scarabée : aller à la rencontre d'experts de la discipline dans les clubs FFME est définitivement un bon début. Au bout du compte, les compétences à rassembler pour aller « partout » en ski de randonnée sont très larges et parfois assez pointues. Mais on peut trouver des objectifs pour chaque niveau, au fur et à mesure que son expérience progresse.



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

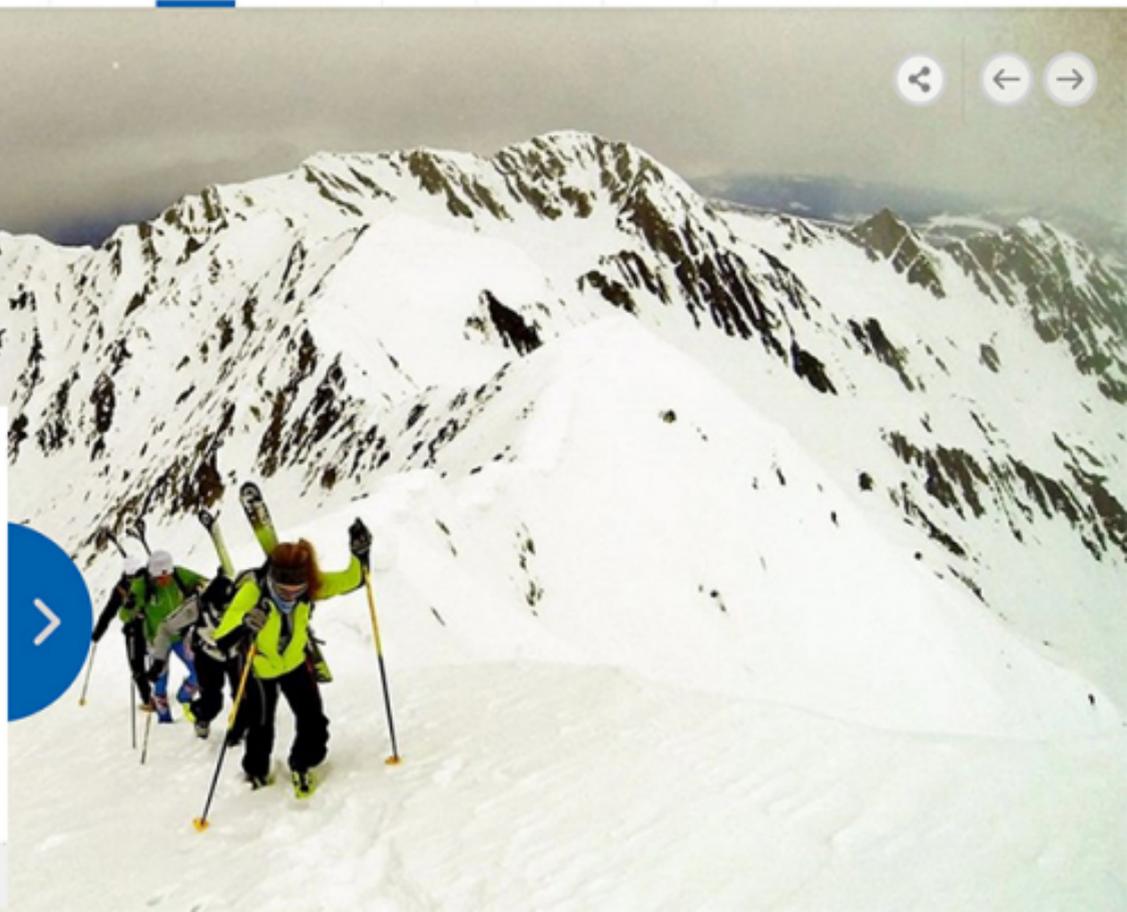
CRÉDITS



CLUB

Le club multisports d'Arêche-Beaufort

Le Beaufortain, La Pierra Menta. C'est le cœur du ski-alpinisme en France. Et le club multisports d'Arêche-Beaufort est un des grands acteurs de cette Mecque du D+. Rencontre avec certaines des grandes figures du club multisports.





Le club en quelques chiffres

- Créé en 1996
- 4 disciplines représentées : le ski-alpinisme, l'escalade, le trail et le VTT
- 4 sections ski-alpinisme : 14-15 ans découverte, 16-23 ans compétition, adulte compétition et adulte découverte
- 80 licenciés
- 4 compétiteurs de niveau international



CLUB MULTISPORTS D'ARÈCHE-BEAUFORT

Terre sacrée du ski-alpinisme

Tout est parti de là. Le Beaufortain. La Pierra Menta. C'est le cœur du ski-alpinisme en France. Et le club multisports d'Arèche-Beaufort est un des grands acteurs de cette Mecque du D+. Rencontre avec certains des grandes figures du club multisports. Trois personnages avec un point commun : ils ont été bercés par la « Pierra Ment' ».

Le Beaufortain est son terrain de jeu. La Pierra Menta, sa raison de vivre. Un paradoxe quand on sait que le club multisports ne concourt en rien – ou presque – à l'organisation de la course. « Mais il y a des connexions évidentes entre la Pierra Ment' et le club. Beaucoup de bénévoles de l'événement font partie du club. Nous organisons sa version estivale en trail. En fait – sincèrement – le club n'existerait pas sans la Pierra Menta. »

Dans le Beaufortain, on ne fait pas du ski-alpinisme par hasard. Ici, des générations de jeunes skieurs ont été bercés par les prouesses de leur aînés. Et tous les skieurs-alpinistes que vous y croisez vous diront la même chose : on avait nous aussi envie de courir la Pierra Menta un jour.

« On est un grand nombre dans le club à s'être mis à la discipline juste pour ça. Parce qu'on a vu nos pères, nos grand frères, courir la course et que nous aussi plus tard on voulait y parvenir », témoigne Nicolas Blanc, président du club multisports d'Arèche-Beaufort. Le président le concède sans peine, la section ski-alpinisme du club a été créée uniquement – aux premières heures en 1996 – pour fournir des licences à ceux qui convoitaient un dossard pour la course. Tout est donc parti de là. Mais les années faisant – heureusement – la club n'en est pas resté là. Jusqu'à constituer aujourd'hui une des structures les significatives dans le sérail français de la discipline.

Un club qui regroupe certains des meilleurs athlètes français

Une preuve ? Il n'y a qu'à prendre un par un les champions de l'Équipe de France de ski-alpinisme. William Bon-Mardion, licencié à Arèche-Beaufort. Xavier Gachet et Pierre-François Gachet, licenciés à Arèche-Beaufort. Axelle Mollaret, licenciée à Arèche-Beaufort. Ajoutez un ou deux noms supplémentaires à ce trio et vous obtenez tout simplement les fondations actuelles de la sélection nationale de la discipline.

« Niveau compétition, on a une ambition claire : celle d'amener le plus de coureurs possible sur le devant de la scène internationale », assume sans sourcilier Nicolas Blanc. Une priorité pour le club ? « C'est indéniable, la compétition fait partie de nos priorités. Notamment pour le groupe compétition jeunes (16-23 ans). Mais ce n'est pas la seule, loin de là. Le groupe jeunes 14-15 ans par exemple est centré sur la découverte de la pratique du ski de randonnée. Technique, sécurité, premières sensations... On y découvre les bases, sans forcément penser performance. Et il en va de même pour notre groupe découverte regroupant aussi bien des jeunes et des adultes, qui ne souhaitent pas faire de compétition. L'idée ici est vraiment de rassembler les gens et d'aller faire de la belle rando. »

Avec près de 80 licenciés, le club souhaite garder cette ouverture sur tous les types de pratiques. Et pour terminer de prouver la vocation éclectique de la structure beaufortaine, Nicolas Blanc nous parle des projets conduits en commun avec les institutions locales. « Arèche Expérience », tout d'abord, un projet qui a la vocation de présenter la discipline et de développer l'accès au ski de randonnée pour les touristes. Le club est aussi à l'origine d'événements sportifs, le « Défi des Arolles » notamment, plusieurs montées sèches de 700m de D+ jusqu'au refuge homonyme au cours de l'hiver. Sans parler des nombreux championnats de France – en individuel et vertical race – déjà organisés sur la station.

Mais le club multisports propose aussi des initiatives dont on profite au quotidien, avec notamment le « circuit » créé par le club : « la Trace est un itinéraire balisé et sécurisé de ski de randonnée que nous mettons à la disposition de tous pour pratiquer facilement. »

Dans multisports, il y a multisports

Comme son nom l'indique, le club compte plusieurs sections. Avec en en plus du ski-alpinisme, le trail – « on retrouve en général en été les skieurs-alpinistes dans la section trail. La section organise deux versions estivales d'épreuves de ski-alpinisme, le « Défi des Arolles » et la « Pierra Menta », avec les baskets cette fois – le VTT et... l'escalade ! « Cette dernière activité fait partie de nos grands axes de développement. Avec notamment un projet de construction de SAE afin de proposer à nos adhérents de meilleures conditions pour pratiquer. » Oui, le club multisports a passé quelques caps depuis ses débuts...



LE CLUB MULTISPORTS D'ARÈCHE-BEAUFORT

Il y a une vraie émulation et pour moi c'est ce qui est primordial

Parole à Grégory Nantermoz, entraîneur de la section ski-alpinisme du club multisports.

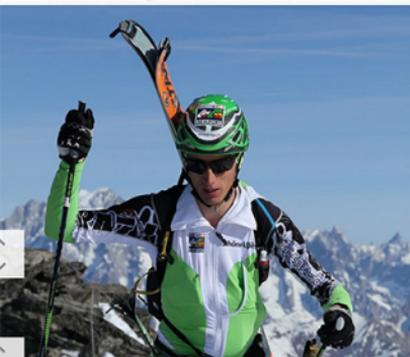
Grégory Nantermoz le confirme : la Pierra Menta joue un rôle certain dans l'engouement un peu extraordinaire de la région pour le ski-alpinisme. « Cela stimule l'imagination des jeunes. Et continue de mobiliser toutes les générations ici. C'est le déclencheur pour beaucoup des pratiquants de la région. Mais heureusement, l'activité une fois appréhendée dépasse largement le cadre de ce grand rendez-vous... », raconte l'entraîneur du club multisports.

Grégory a d'abord été compétiteur. « Je suis entré dans le club dans le groupe jeunes compétition, alors entraîné par un nom bien connu dans le milieu, Grégory Gachet, ancien athlète de l'équipe de France. C'est lorsqu'il a décidé de passer à autre chose, il y a 5 ans, que le mentor a passé la main à l'élève des premières heures. Je suis donc passé de l'autre côté de la barrière. »

La raison de cette reprise flambeau ? « C'était des belles années pour moi. Je veux tout simplement que d'autres jeunes puissent vivre ce que j'ai vécu. Et puis leur transmettre tout ce que l'on m'a appris. »

Historiquement, le groupe jeunes compétition était le cœur du club. Mais depuis quelques années d'autres sections ont vu le jour. Un créneau loisir, pour introduire la discipline à ceux qui veulent juste pratiquer sans penser compétition. Et pour continuer à faire découvrir l'activité aux plus jeunes, le club a créé un créneau pour les 14-15 ans, axé découverte. « Mais je me rends compte que pour 80% d'entre eux, l'envie de suivre les copains dans les compétitions n'est jamais très loin... », assure Grégory Nantermoz. Enfin, un section adulte plus tournée vers la compétition a vu le jour il y a deux ans.

Et quant à demander à Grégory ce qui est le plus important dans son activité d'entraîneur, il ne parle pas "intervalles" ou "séance de volume", « on est un bon petit groupe ici. On trouve toujours quelqu'un pour aller faire un petit tour le soir après le boulot ou le week-end. En compétition, les résultats des uns motivent les autres. Il y a une vraie émulation et pour moi c'est ce qui est primordial. C'est ça qu'il faut s'attacher à conserver. » Au delà de la Pierra Menta, voilà certainement ce qui fait que le Beaufortain est une terre de ski-alpinisme : la passion.



CLUB MULTISPORTS D'ARÈCHE-BEAUFORT

C'est là que je me suis formé, que j'ai tout appris

Parole à Xavier Gachet, athlète de haut niveau du club multisports.

Quand la plupart des gamins rêvent de football, comment expliquer qu'à Arèche-Beaufort, ils pensent déjà ski-alpinisme ? Parce qu'au départ d'Arèche, il y a la Pierre Menta bien sûr. Comme l'entraîneur et le président, Xavier Gachet ne parle pas longtemps de son club sans évoquer la course mythique de la région. Elle permet d'expliquer beaucoup de choses selon lui.

Pourquoi la région connaît un engouement si fort pour la discipline. Pourquoi le club d'Arèche-Beaufort connaît une telle dynamique et une concentration si forte de talents. Et pourquoi dès le plus jeune âge il a commencé à rêver ski-alpinisme. Xavier Gachet est un athlète du terroir, « born and raise », comme dirait le Redneck de l'Amérique profonde.

Il est né « dans son village » et il y vit encore. Et il ne voit pas pourquoi « il changerait un jour ». Il en va de même de ce club qu'il a toujours connu. « C'est là que je me suis formé, que j'ai tout appris », raconte le compétiteur de l'équipe de France. S'il avale aujourd'hui le dénivelé positif et les séances d'intensité en solo, « parce que l'urgence du quotidien l'impose », il continue de porter avec fierté les couleurs de son village. Et de partager les grands moments du club multisports : « J'étais au bureau il y a quelques années. J'espère avoir le temps plus tard de m'investir plus au sein du club. Aujourd'hui, je prends toujours beaucoup de plaisir à partager les entraînements d'automne avec les jeunes pour retrouver la même ambiance que lorsque j'en faisais partie. J'ai l'impression en quelque sorte de transmettre le flambeau », raconte le jeune homme.

Quant à reprendre des responsabilités dans sa structure, il l'envisage évidemment, « plus tard peut-être, lorsque j'arrêterai la compétition et que j'aurai plus de temps. » Évidemment ? C'est que comme bien des pratiquants du cru, son histoire est directement liée aux grands acteurs du ski-alpinisme dans le Beaufortain. Le club multisports d'Arèche-Beaufort. La Pierre Menta.



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

CRÉDITS



Au Vieux Campeur



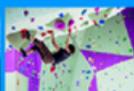
© Photo: Thomas S. BARR, Climbist's Exchange

Carte Cadeau

Une de nos cartes cadeau peut être achetée en ligne sur www.auxvieuxcampeur.fr ou en boutique.

Paris Quartier Latin | Lyon | Thonon-les-Bains | Sallanches
Toulouse-Labège | Strasbourg Albertville | Marseille | Grenoble
Chambéry - La boutique 100 % Coin des Affaires

www.auxvieuxcampeur.fr



Avec notre application pour tablettes, retrouvez l'équivalent de nos 5 tomes de notre catalogue et consultez en permanence plus de 4 000 pages de produits qui vous passionnent.



PUBLICITÉ



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

CRÉDITS



RENCONTRES

Micheline Rambaud raconte la première expédition féminine en Himalaya

Comment cette jeune photographe grenobloise – âgée alors de 29 ans – s'est-elle retrouvée là ? Parce qu'à cette expédition féminine internationale au Cho Oyu (8201m) de 1959, il fallait bien une femme cinéaste capable de faire face aux rigueurs de la très haute altitude.





RENCONTRES

Micheline Rambaud raconte la première expédition féminine en Himalaya

Comment cette jeune photographe grenobloise de 29 ans s'est-elle retrouvée là ? Parce qu'à cette expédition féminine internationale au Cho-Oyu (8201m) de 1959, il fallait bien une femme cinéaste capable de faire face aux rigueurs de la très haute altitude. Et même si l'idée d'y participer lui a paru un peu folle au départ et que l'issue de l'aventure s'est révélée tragique, elle a su garder le meilleur de cette incroyable opportunité. Rencontre avec Micheline Rambaud, la dernière survivante de la première expédition 100% féminine en Himalaya.

Elle n'était ni une photographe de renom, ni une alpiniste de haut niveau. Pourquoi Claude Kogan – chef de cette première expédition féminine en Himalaya – a-t-elle donc fait appel à Micheline Rambaud pour mettre en images cette tentative vers le Cho-Oyu, 6ème plus haut sommet de la planète et d'une altitude de 8201m ? Et bien, tout simplement parce qu'elle était un peu les deux.

« Ma vie à cette époque là ? Je travaillais 60h par semaine dans l'entreprise familiale de photographie. Des courses en montagne ? J'étais libre du samedi 20h au lundi 8h. Alors on faisait au mieux : un ami venait me chercher en Vespa au travail le samedi soir et on partait de nuit pour le refuge, pour grimper le dimanche, se souvient Micheline. Mais elle tient à le préciser : « Je n'étais pas une alpiniste de haut-niveau, voilà pourquoi cette proposition – par l'intermédiaire de Félix Germain – m'a surprise. »

La photographe hésite alors. Qu'elles que soient les possibilités d'être parmi les cordées des tentatives vers le sommet, rien que la marche d'approche est une entreprise dans laquelle on ne s'engage pas à la légère : près de 24 jours de marche et plus de 300km à parcourir avec de forts dénivelés, en montée et en descente, chaque jour. Et puis il fallait financer soi-même son voyage : « à cette époque, il n'était pas évident de trouver des financements pour une expédition de femmes, car pour certains, même alpinistes, nous n'étions QUE des femmes... », se souvient Micheline.

Ce sont des amis qui ont fini par la décider : Félix Germain, en tant qu'alpiniste et François Florence, de son point de vue d'himalayiste. L'un la rassurant sur sa capacité à suivre le rythme. L'autre lui assurant : « cela vous fera des souvenirs pour tout le reste de votre vie. » En résumé, c'est la perspective de participer à une grande aventure humaine qui la décide. Et celle d'y vivre des moments imprévisibles. Moins entraînée que les autres, car moins disponible, elle commence donc une préparation pour augmenter ses capacités physiques.

12 femmes, deux prétendantes au sommet

Elles seront douze à partir. Neuf Européennes : « trois Londoniennes du Ladies Alpine Club, Dorothee Gravina qui rentrait du Kilimandjaro, Eileen Healey qui était passée par le sommet du Kulu en Himalaya et Margaret Darvall. Une Genevoise, Loulou Boulez, la plus fameuse femme alpiniste du monde à l'époque, car vainqueur de la face nord des Drus, des Grandes Jorasses, et qui venait d'ajouter à son palmarès une étonnante victoire dans les Dolomites. Une Chamoniarde, Jeanne Franco, redoutable alpiniste, et institutrice dans le civil. Et une Belge, Claudine van den Straten Ponthos, avec qui Claude Kogan avait parcouru d'innombrables sommets des Andes. Ce sont ces deux dernières alpinistes qui étaient promises au sommet. Elles resteront à jamais sur les pentes du Cho-Oyu. »

A cette équipe d'assaut, Claude Kogan ajouta deux techniciennes françaises : la docteur Colette Lebert, médecin habituée des sommets alpins et Micheline, avec la délicate mission de mettre cette aventure en images. Pour remercier Tensing Norgay de lui avoir choisi des sherpas "sûrs" – comprendre, des ressources qui ne se mettraient pas en grève au mauvais moment, Claude Kogan accepta d'emmener ses deux filles et sa nièce.

La suite ? Micheline raconte : « le 21 août 1959, notre caravane prend la piste du Nangpa la, (col entre le Népal et le Tibet). Elle est composée des 12 femmes citées, flanquées de leurs 12 sherpas et de 187 porteurs, dont une quarantaine de femmes, qui se répartissent nos 5 tonnes de matériel. Notre longue colonne arrive au camp de base 24 jours plus tard après avoir marché dans les rizières et la boue, sous le soleil desséchant, dans les forêts étouffantes, sur les pierrailles et enfin sur la glace. »

Quant à savoir comment elle a vécu ce long périple jusqu'au camp de base, Micheline n'y va pas par quatre chemins : « C'était très dur. Nous marchions de 9h à 16h, en ne s'arrêtant que deux fois, pour le thé et pour déjeuner. La fatigue était omniprésente. Mais il fallait mettre un pied devant l'autre. Une phrase, citée du carnet qu'elle tenait à cette époque, laisse même cette question en suspens : « je me demande bien pourquoi je suis venue mourir ici ? » Elles avaient beau avoir le meilleur matériel conçu à cette époque, il n'avait rien de comparable avec ce qui existe aujourd'hui. Et il n'enlevait pas la fatigue de la marche...

Un voyage – traquiquement – sans retour

La longue colonne finit par installer son camp de base au pied du Cho-Oyu le 14 septembre 1959 : « au pied du Cho-Oyu, à 5800m d'altitude, notre camp de base s'installe, et la navette avec les camps supérieurs peut commencer. La mousson dure encore. Mais chaque jour, il neige pendant quelques heures : puis un coup de vent, et le ciel redevient serein pour quelques heures, ou pour quelques jours. La mousson serait-elle finie ? Non, car après ce jour trop beau où, dans la transparence de l'air les montagnes semblent se rapprocher de nous, le temps se gâte. On est le 1er octobre 1959. »

Ce premier jour d'octobre 1959, un drame va jeter un voile sombre sur cette prometteuse aventure humaine. Micheline fait le récit - dans un document rédigé pour accompagner la diffusion de son film "Voyage sans retour"- des circonstances de l'accident.

« Au camp de base : Colette et Micheline assurent le ravitaillement vers l'altitude. Au camp 1, Jeanne et Eileen continuent l'organisation et acheminent le matériel au camp 2, que Claude veut très solide, pour alimenter les camps supérieurs et en être la base. Creusé dans la glace, il est un refuge très sûr contre le froid, le vent, la neige et les avalanches. Au camp 3, Claude et Claudine avec 2 sherpas posent une tente, et malgré le temps qui se détériore, elles partent en direction du camp 4.

Au camp de base, face à une neige lourde qui s'amoncelle rapidement, dans une chaleur accablante et inhabituelle, c'est l'attente angoissée du retour des 14, filles et sherpas, échelonnés dans la montagne. Le lendemain matin, à la vingtième heure de neige, les avalanches commencent à déferler sur toutes les pentes environnantes, nous donnant l'impression de camper à côté d'un pont de chemin de fer à trafic intense. Il est 9 heures du matin, le 2 octobre. À midi nos compagnes du camp 1 et du camp 2, arrivent à la base, avec leurs sherpas. Ils ne sont donc plus que 5 en altitude.

Puis le soir, dans le froid et la neige qui couvrait les bruits, un faible appel nous arrache à nos tentes. Qui redescend ? Nous nous précipitons dans la direction de la voix. Mais ce visage gonflé par le froid, tuméfié d'avoir été roulé dans l'avalanche, ce corps à bout de forces d'en être redescendu il ne sait comment, simplement parce qu'il voyait la lumière du camp de base, c'est Wangdi, notre sirdar aux yeux de gamin rieur. Seul.

Pendant que nous commençons à soigner ses mains noircies par le gel, il nous explique son départ le matin avec Chouang, malgré le mauvais temps, pour aller chercher les m'sahbs et Ang Norbu au camp 4. "C'est mon devoir", avait-il dit à Dorothee qui ne le voyait pas partir plus haut sans appréhension. Et de nous raconter comment l'avalanche les prit au camp 3, comment il réussit à se hisser hors de sa gangue après 2 heures d'efforts, sans pouvoir sauver son ami. Après il ne sait plus. Il sait seulement qu'il a marché au milieu des avalanches durant ces 8 dernières heures, s'enfonçant jusqu'au ventre neige fraîche.

La neige n'étant pas transformée, stabilisée, ce serait risquer de nouvelles vies que de s'aventurer sur les pentes du Cho-Oyu. Alors pour tous se prolonge l'attente dans un brouillard si dense que l'on y voit à peine à 10 mètres. Il nous faut rester 4 jours sans bouger. Et pendant ces 4 jours, à la jumelle, depuis un sommet rocheux voisin ou du haut de "Téperon", nous tentons de distinguer quelque trace de vie, un petit point noir sur la face immaculée du Cho-Oyu. Pendant des heures devant cette montagne nue, nous hurlons leurs noms dans le vent d'hiver et l'écho ne répond même pas.

Le 6 enfin, Jeanne, Dorothee et Colette entreprennent la longue montée vers les camps d'altitude. Le camp 1, bien qu'environné d'avalanches, est intact. Le camp 2, bien abrité, est sauf. Hélas, il est vide d'habitants, lui aussi. Au camp 3 à 6850m, il ne reste rien, qu'une corde coupée plongeant entre les blocs d'une avalanche, au bout de laquelle git le Sherpa Chouang.

Plus haut, à 7100m, là où se trouvait le camp 4. Rien. A la place de la jolie tente verte, il n'y a rien, rien qu'un immense champ de neige immaculé, sous un ciel enfin calme, enfin bleu. La montagne est vide. Comprenant qu'il n'y a plus d'espoir, nos amies accomplissent, hébétées, une morne descente. »

Ce sommet était promis avant tout à Claude et Claudine. Face à cette tragédie, la décision est prise collectivement d'entamer le retour, sans tenter de monter, de nouveau, vers le sommet.

L'histoire est belle, mais le dernier chapitre est un drame

Que reste-t-il de cette aventure humaine hors du commun ? On lui a demandé – avec toute la délicatesse qui s'impose – si malgré le drame, l'expérience méritait d'être vécue ?

« Je ne parle qu'en mon nom. En ce qui me concerne, cette tragédie est un des chapitres de notre aventure. Cela reste malgré tout une expérience fabuleuse, et ne l'oublierai jamais, notamment, pour ce qu'elle m'a appris. Car le vase clos qu'est une expédition himalayenne, est une école formidable. Si on n'y soifait au long de chemins ruisselants d'une eau polluée qu'on ne peut pas boire, que l'on s'enrichit de rencontres au long des routes avec les femmes sherpanis et les sherpas... Et tous ces souvenirs sur un fond de montagnes extraordinaires, c'est une chance dans une existence. Une chose est sûre, la femme que je suis aujourd'hui, je la dois pour beaucoup à la montagne mais aussi à cette expédition. »

Ce qu'il reste aussi c'est son film "Voyage sans retour" le témoignage d'une femme sur une aventure de femmes. Un film qui a reçu le grand prix de l'Union Internationale des Associations d'Alpinisme au Festival de la montagne et de l'exploration de Trento en 1960. Avec les archives, il reviendra prochainement à la FFME, en reconnaissance de l'aide amicale que celle-ci avait accordée à Claude Kogan. Un récit fort livré par Micheline Rambaud, à placer dans le contexte d'une époque où les femmes avaient beaucoup à conquérir sur les hommes, à la ville comme à la montagne, en France comme en expédition himalayenne. D'une époque pas si lointaine où – également parlant – une épouse n'avait pas le droit de travailler sans l'autorisation de son mari.



UN SPOT, UN ATHLÈTE

Axelle Mollaret nous emmène à skis sur la Tournette

Un joli sommet, une montée exigeante et une descente avec une belle pente dégagée : la recette parfaite pour une sortie de ski de randonnée réussie. Axelle Mollaret, skieuse-alpiniste de l'équipe de France, connaît un endroit idéal pour retrouver tous ces ingrédients : elle nous emmène au sommet de la Tournette, dans les Alpes, au dessus du lac d'Anney.

UN JOLI NOM QUI REBONDIT. LA TOURNETTE ÉVOQUE LA SORTIE DU DIMANCHE EN FAMILLE. ET ÇA TOMBE BIEN, C'EST BIEN POUR CELA QU'AXELLE MOLLARET, SKIEUSE-ALPINISTE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE, NOUS LA PRÉSENTE CETTE RANDONNÉE : ELLE LUI ÉVOQUE SA JEUNESSE. « C'EST NOTRE SORTIE DES JOURS DE FÊTE. ON LA FAISAIT TOUS LES 25 ET 31 DÉCEMBRE EN FAMILLE ! »

Mais attention chez les Mollaret, la randonnée en famille ne se résume pas à une heure de ski au soleil pour aller savourer un vin chaud en altitude : la montée à la Tournette, c'est tout de même près de 1350m de dénivelé positif. Trois bonnes heures de montée pour le commun des mortels. La sortie familiale d'Axelle risque fort de constituer un objectif de taille dans votre saison.

« Certes on la faisait en famille, mais elle reste une sortie exigeante. Les pentes de la Tournette sont aussi un de mes lieux d'entraînement lorsque je suis dans la région de mes parents. Je peux même y faire de l'intensité, c'est une sortie fréquentée, la trace est souvent bien faite : c'est le plus important pour une séance de fractionné », relative la championne.

Stations Axelle, est-ce une randonnée accessible ? *« Ce n'est pas hors portée, mais il y a du dénivelé et quelques passages un peu techniques en descente. Il faut aussi savoir faire des conversions. Il ne faut pas commencer par ça, mais pour vous donner un exemple, nous y avons emmené ma belle sœur qui en était à sa 5e sortie en ski de randonnée dans sa vie et elle est passée. Non sans transpirer, il est vrai... »,* sourit la skieuse.

Ça vous permet de savoir si vous êtes prêt pour la Tournette ? Non ? Revenons un peu dans le détail alors. Le départ déjà ? Il se situe au parking de Belchamps à 995m (Longitude : 6° 18' 41.39" E - Latitude : 45° 50' 36.96" N), à dix minutes de Thônes, au dessus du lac d'Anney. *« La montée commence par un joli petit chemin en forêt, qui fait une belle descente typée « boarder cross » au retour »,* raconte Axelle Mollaret. De quoi retourner à la voiture avec le sourire !

Mais avant de faire la course avec vos potes, une belle « bambée » vous attend : on l'a dit, on part pour 1350m de D+, du parking à 995m jusqu'au sommet de la Tournette à 2350m. Une fois sorti de la forêt, que dit le topo ? *« Se diriger vers le sud-ouest, pour passer au niveau du Boulon, puis viser la base d'un couloir à gauche du sommet. Remonter ce couloir puis revenir à droite pour passer au dessus des barres. Déchausser à l'aplomb du sommet et remonter à pied le petit couloir (raide) sur 20m. Déboucher au niveau de l'échelle qui donne accès au sommet (corniches). »* Voilà pour l'itinéraire.

« Le dernier couloir est un peu exposé, il faut faire très attention aux avalanches, bien se renseigner en amont », tient à mettre en garde l'athlète. *« La fin de l'ascension se fait donc à pied. On laisse les skis plus bas. L'usage des échelles permettent d'accéder au sommet. L'hiver la première est compliquée sous la neige, mais cela ne pose pas de problème. On prend donc la deuxième échelle pour accéder au sommet, matérialisé par une croix. »*

Pour la descente, on peut reprendre un des itinéraires de montée, en prenant garde : certaines pentes sont assez raides. *« Il faut faire attention également aux deux trous du parcours. On passe à côté en montée, il faut les repérer et prendre garde à ne pas y chuter en descente. »* Le reste n'est que plaisir : *« C'est vraiment une belle montagne, la montée est longue et en descente, les pentes sont sympas et dégagées : elles permettent de prendre beaucoup de plaisir sur les skis ! »*

Ne reste plus qu'à y faire un tour. En fin d'année vous y croiserez peut-être Axelle. Mais quant à partager la sortie avec elle, elle tient à vous mettre en garde, elle ne vous attendra pas : *« ça ne me pose pas de problème de partager mes séances avec des amis, mais je ne ralentis pas pour autant. S'il le faut je fais des aller-retours pour les chercher. Mais j'ai besoin de rester à mon rythme. »* Vous êtes prévenu !



RENCONTRES

Un article pertinent sur le Rassemblement falaise et grandes voies de Presles

« Le Rassemblement falaise organisé chaque année depuis près de 10 ans par le comité régional Rhône-Alpes FFME s'est réuni ce premier week-end d'octobre à Presles. Une édition réussie qui a fait la part belle à l'escalade, aux sourires, à la bonne humeur... » Non, pitié ne tournez pas la page, on déconne : vous n'allez pas lire un article vide, fade et consensuel de plus sur un événement loisir. Car sur ce « Rassemblement falaise et grandes voies » à Presles, il y a des choses à dire. Sur quel sujet ? Sur Presles justement, sur la complexité de ce haut lieu de l'escalade à la française.

« Dix ans après son premier rassemblement à Presles, la FFME Rhône-Alpes revient sur ce lieu mythique de l'escalade, célèbre dans tout le pays, mais aussi connu des grimpeurs du monde entier », raconte Fabien Picq, conseiller technique fédéral et co-organisateur de l'événement pour le comité régional Rhône-Alpes de la FFME.

Ce qui pourrait paraître anodin, « se réunir à nouveau à Presles », ne l'est finalement pas tant que ça. Car les organisateurs de la manifestation y tiennent : « il fallait que ce rassemblement se passe bien pour entériner le fait que les complications que l'on a connues sur la gestion de ce SNE mythique soient bien derrière nous. Nous avions à cœur de montrer que l'on pouvait y organiser un événement sans que cela nuise au lieu et aux autres occupants de ce milieu exceptionnel. Nous tenons d'ailleurs à remercier ceux qui nous ont accueillis et ceux qui nous ont fait confiance », explique Jonathan Crison, conseiller technique national présent sur l'événement.

Mais revenons en quelques lignes sur l'histoire et sur ce qui fait le site de Presles. Un morceau d'histoire, raconté justement par Fabien Picq : « depuis la première cordée en 1953 – qui au terme de plusieurs journées atteint le sommet de la voie des Buis – la paroi du Vercors a vu s'ouvrir plus de 300 itinéraires sur près de 15 secteurs. Les grimpeurs chargés d'un matériel encombrant qui venaient ouvrir au péril de leur vie des itinéraires angoissants ont laissé la place à des cinquantaines de cordées qui chaque week-end se rendent sur le site pour grimper des voies plus aseptisées. »

Le cadre du comité régional de poursuivre : « on trouve de tout à Presles, de l'artif, du terrain d'aventure, de la grande voie engagée sur plaquette de 10... Mais aussi des voies abordables et bien équipées. Ces voies se font de plus en plus nombreuses et elles permettent de s'initier sereinement à cette facette de l'escalade. Des secteurs de couennes ont récemment vu le jour ces dernières années comme Daladom ou Festival. Mais Presles reste avant tout le symbole de la grande voie, avec du gaz sous les pieds. »

Des difficultés de gestion du SNE depuis 2006

Mais, vous l'aurez compris, ce jardin d'Éden pour amateurs de rochers aux couleurs chaudes, connaît des difficultés de gestion depuis 2006. Soucis d'accès, de parking, de coexistence entre les différents acteurs du lieu et c'est parfois jusqu'à la possibilité de continuer à y grimper qui était remise en question. « Durant la soirée, nous avons profité de l'intervention de quelques acteurs marquants de l'escalade à Presles pour se remémorer l'histoire de la falaise mais aussi pour mesurer les enjeux locaux au sein du Parc Naturel Régional du Vercors », poursuit Fabien Picq.

Ainsi, entre autres interventions, Bruno Fara, grimpeur et ouvrier local emblématique, a su faire revivre avec humour et passion les débuts de l'escalade à Presles. De son côté, Ludovic Pin – président de l'association de gestion des falaises de Presles – a proposé une intervention sur la gestion de la falaise, qui est un exemple significatif des difficultés rencontrées sur le développement et l'équipement des SNE à travers la France. Sur le même point, Henri Jacques Sentis – maire de Choranche au plus fort des conflits d'usage – est revenu sur le contexte de l'époque.

Avec un objectif évident : appréhender le contexte passé pour assainir la situation dans l'avenir. « Aujourd'hui, ces difficultés sont pour la plupart derrière nous. C'est ce qui fait que ce rassemblement a été si spécial », témoigne Jonathan Crison.

Puisqu'il ne faut pas non plus l'éluder : « une rencontre réussie ! »

« Durant le week-end et malgré une météo mitigée, c'est près de 100 participants qui n'ont pas résisté à l'appel du caillou. 40 grimpeurs ont participé aux ateliers proposés en vue d'un apprentissage des techniques d'escalade sur plusieurs longueurs, de l'initiation au perfectionnement », raconte Fabien Picq. À la liste des ateliers proposés, on dénombrait aussi du perfectionnement en couenne pour les grimpeurs intermédiaires, des ateliers de validation de passeport (prérequis précieux d'entrée en formation initiateur et moniteur) et – surprise – un atelier portaledge.

« C'était la nouveauté de cette année : nous proposons à ceux qui le souhaitent d'expérimenter la nuitée sur la falaise, dans un portaledge, ces tentes suspendues utilisées en expéditions ou pour les très longues ascensions. On y mange et on y dort avec son baudrier, pour une nuit au dessus du vide », raconte Jonathan Crison.

Des réjouissances qui ont largement trouvé leur public et un résultat qui a convaincu : « on peut dire que l'événement est le fruit d'un travail de coopération à tous les niveaux et ça mérite d'être souligné », concluait Fabien Picq qui n'a pas manqué de saluer le travail exemplaire de Sylvain Lionel Houville (stagiaire DE pour le comité régional) et des 12 encadrants provenant des clubs de la région.



7-rencontres-AVCS.jpg



PUBLI-REPORTAGE

Au Vieux Campeur, une enseigne historique et un partenaire de longue date

Qui pratique ne serait-ce qu'une activité « de plein-air », ne peut pas ne pas connaître Au Vieux Campeur. En tout cas, cette enseigne historique de l'univers outdoor – à la FFME – nous la connaissons bien : c'est un partenaire de longue date. Présentation.

Demandez à Aymeric de Rorthays, PDG de Au Vieux Campeur, de vous raconter les grandes lignes de l'histoire de la marque, sa réponse à elle seule en dit long sur cette entreprise 100% familiale. « Les grandes lignes seules. Alors elles seront longues ! »

Car l'histoire de Au Vieux Campeur, c'est d'abord celle d'un passionné de plein-air – « et je tiens à ce terme. Du plein-air et non pas d'outdoor », corrige le dirigeant – Roger de Rorthays, chef scout, grand amateur de camping et fondateur de Au Vieux Campeur. C'est d'ailleurs ce premier univers – le matériel de camping – que le premier magasin Au Vieux Campeur du Quartier Latin vend, dès 1941.

Le premier ? Vous l'avez certainement remarqué, mais le « village Au Vieux Campeur » à Paris a depuis longtemps dépassé l'enseigne unique pour proposer aujourd'hui 14 points de vente, éloignés tout au plus de quelques centaines de mètres. Et Paris n'est plus la seule ville à compter sa boutique estampillée du rondaneur à la barbe blanche. Strasbourg, Thonon, Sallanches, Marseille, Lyon... Le petit barbu a fait des émules !

« Aujourd'hui, Au Vieux Campeur est le 1er réseau de magasins « indépendants » de plein-air en Europe. Nous restons 100% propriétaire de la marque : nous tenons plus que tout à rester libre dans nos choix. Nous n'avons de comptes à rendre à personne – à aucun actionnaire ou fond d'investissement – si ce n'est à nos clients », explique le dirigeant, 3e génération de De Rorthays à la tête de la marque. Voilà donc ce qui distingue l'enseigne de sa concurrence : ici, le modèle reste celui de l'entreprise familiale.

Quant à ce qui a poussé Au Vieux Campeur à s'associer avec la FFME, « c'est un partenariat naturel. La FFME véhicule les valeurs positives de la montagne comme on la pratique aujourd'hui, sans basculer dans l'écotisme. Nous avons un objectif commun : celui d'amener le plus de monde possible vers les pratiques montagnardes », explique Aymeric de Rorthays, qui souhaite plus que jamais voir son logo associé à la communication 100% montagne de la FFME.

Le mot de Marie-Anne Midy, directrice de la communication de la FFME
 « L'an dernier, la FFME a renouvelé assez naturellement son partenariat avec Au Vieux Campeur, et ce pour une durée de 4 ans. Il était important de consolider ce qui avait déjà été fait sur une plus longue période et sur un périmètre plus large. En effet, Au Vieux Campeur n'est pas uniquement présent sur les événements majeurs en escalade, mais est également partenaire des équipes de France d'escalade, de ski-alpinisme ainsi que des équipes nationales d'alpinisme.
 Ce partenariat nous a paru d'autant plus logique que la marque estampillée du « petit campeur » représente toutes les activités proposées par la FFME, tout en proposant une gamme qui va du grand public à l'expert, à l'image même des licenciés FFME. Ces derniers peuvent d'ailleurs profiter directement du partenariat grâce aux bons de réductions disponibles sur la boutique fédérale. »



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

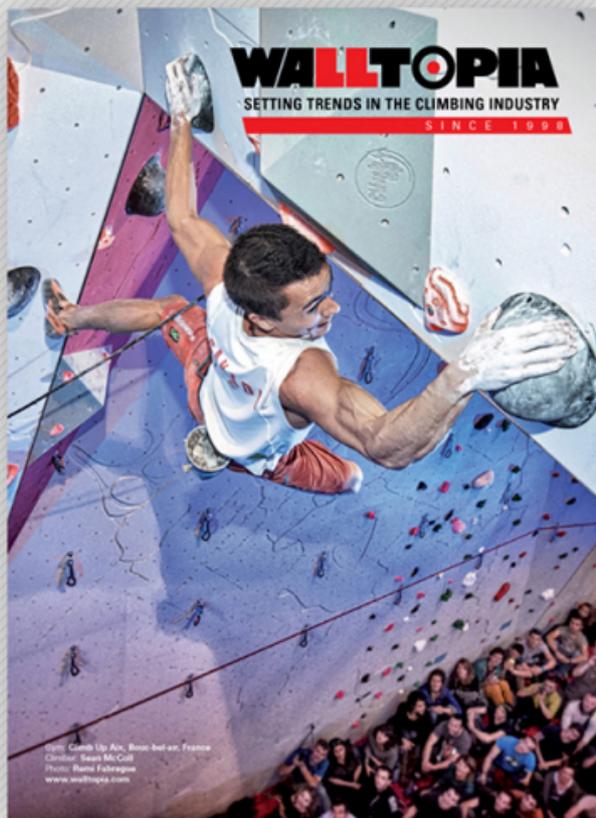
RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

CRÉDITS



PUBLICITÉ



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

CRÉDITS



AU TOP

Gautier Supper, en quête d'alchimie

Gautier Supper a explosé cette saison. Prenant deux victoires en Coupe du monde et une deuxième place au classement général. Voilà ce que la planète grimpe retiendra. Mais toi, Gautier, comment as-tu vécu cette remarquable saison 2015 ?





AU TOP

Gautier Supper, en quête d'alchimie

Aux yeux du public, Gautier Supper a explosé cette saison. Prenant deux victoires en Coupe du monde et une deuxième place au classement général, il a inscrit son nom aux côtés de ceux des plus grands spécialistes de la difficulté au monde. Voilà ce que la planète grimpe retiendra. Mais toi, Gautier, comment as-tu vécu cette remarquable saison 2015 ?

C'est inimaginable ce qu'il se passe dans la tête d'un athlète. Pour ceux qui ont vu Gautier s'avancer d'un pas déterminé vers le mur durant cette saison de Coupe du monde, vous vous l'êtes peut-être demandé : à quoi peut-il bien penser dans un moment d'une telle intensité ?

Vous aurez beau lui poser la question, vous n'obtiendrez pas de réponse évidente. Et pour cause : ce qu'il se passe dans sa tête à ce moment précis ne peut être résumé. C'est le nerf de la guerre. A ce moment là, à ce niveau là, sa confiance, son détachement, sa détermination sont les seules choses qui comptent sportivement. Ces sensations sont non seulement le moteur de sa réussite, mais elles sont aussi ce qui légitime – à ses yeux – tant d'années d'effort.

Le moteur de la réussite

On a évoqué des pistes. Ses résultats cette saison sont-ils le fruit d'une progression continue jusqu'à sa consécration en 2015 ? Ou bien le résultat de changements dans sa préparation ? Gautier Supper ne nie pas tout en bloc. Certes, il n'a cessé de progresser ces dernières années. Mais pour être honnête, ce n'est pas si simple. Gautier n'a pas connu une évolution linéaire jusqu'au plus haut niveau : avant 2015, sa meilleure saison en Coupe du monde, il la date à 2010. Il terminait 6e du général et montait sur son premier podium.

Puis il y a eu des hésitations. Des bons résultats et des accros. *« Mais chaque année, même si je ne montais pas souvent sur les podiums, je me disais toujours que la victoire n'était pas passée loin. Le cap vers la victoire est dur à passer. Et – même si les aspects physiques sont incontournables – celui, la différence entre le dernier finaliste et le vainqueur de l'étape est parfois infime. C'est ce qui fait la beauté de l'escalade et de la compétition en général, ça se joue souvent à pas grand chose... »*

Mais à la fois, cela implique un large éventail de facteurs : quels leviers a-t-il actionné cette saison pour faire la différence ? Il y a eu des changements dans sa préparation, Gautier ne le nie pas non plus. Cela a eu un impact. Il s'est entraîné quotidiennement à Voiron – au Pôle France d'escalade – avec comme entraîneurs, chaque jour, le staff de l'équipe de France, Corentin Le Goff et Marianne Berger.

« J'ai eu plus d'autonomie et ai bénéficié d'une approche différente de l'entraînement. Dans ma vie quotidienne, j'ai trouvé un meilleur équilibre entre mes études, mon projet d'entreprise – Climbing Family – et les sorties falaises avec les copains. Côté grimpe, on s'est concentré sur mes points faibles, la souplesse, les petites prises. Globalement on a travaillé pour que je me prémisses au mieux de la pression du résultat. Pour que je grimpe libéré. Et le résultat, c'est que j'allais chaque jour à l'entraînement avec le sourire », analyse le champion.

Tout cela a assurément concouru à ses bons résultats cette saison. Mais à l'écouter, on sent que pour lui, l'essentiel est ailleurs : *« il y a d'abord le plaisir de concourir à ce niveau là. Certains se mettent une pression dingue. À sincèrement – je suis juste content d'être là où j'en suis aujourd'hui. Concernant la réussite en compétition, cela implique un tel nombre de facteurs qu'il m'est impossible de désigner l'aspect qui a été déterminant. Selon moi, une compétition réussie ce sont avant tout des sensations sur le mur. De bonnes sensations sont souvent synonymes de bons résultats, et inversement d'ailleurs. », explique Gautier Supper.*

L'athlète français de poursuivre : *« ce qui est sûr c'est que ce qui est vraiment important pour moi ce sont les sensations. Pas les résultats ». Ne vous détrompez pas : il n'est pas question de posture romanesque dans ses propos, le champion nous livre ici le cœur de sa motivation : « à Briançon par exemple, les sensations étaient magiques. Je prends la première place des demi-finales après des qualifications calamiteuses. Il n'est pas évident de tout remettre en jeu dès le lendemain : à cet instant précis, on est le meilleur au monde. »*

Mais être le champion des tours préliminaires n'a qu'un intérêt limité. *« Le plus dur est de retourner sur le mur comme si rien ne s'était passé. En repartant à zéro, sans penser qu'on a déjà été le plus fort. Et ce jour-là, j'y suis parfaitement arrivé. C'est ma plus grande fierté cette saison. Ce soir là, j'ai bien grimé, je me suis régalé sur le mur et en plus à la clé il y a eu un résultat. »* Le scénario parfait : Gautier Supper remporte sa première étape de Coupe du monde, en compagnie de ses proches – venus au Fort de Briançon pour l'occasion – et devant son public : voilà une soirée que le jeune homme n'oubliera pas de si tôt. *« Un moment de partage extraordinaire avec tout le monde. Et je vous assure le plus important n'a pas été le résultat dans cette équation... »*

La légitimité de tant d'années de pratique

Voilà donc après quoi court Gautier Supper : des sensations de grimpe. *« C'est ce qui fait leur beauté, ça arrive comme ça, c'est dur à prévoir. On ne sait pas pourquoi ces jours-là, on vole sur les prises. Et parfois c'est l'inverse, on se sent lourd, on n'avance pas dans les mouvements. Peu importe son niveau de pratique, on peut tous retrouver ces sensations. Les "moments de grâce" sont précieux et sont à l'origine de mon amour pour l'escalade. Je peux parfois les retrouver sur un 7c en falaise avec des copains. Mais c'est sûr que ces sensations ont d'autant plus de résonance lorsqu'elles surviennent en finale d'une Coupe du monde. »*

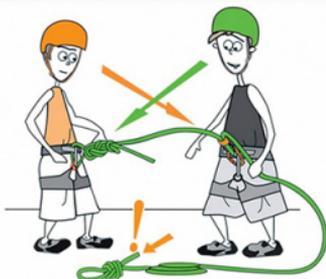
Gautier sera cette année de toutes les finales. Souvent en tête dans les tours préliminaires. La plupart du temps au sommet des voies de qualification. Il doublera même la mise à Stavanger (NOR) quelques mois plus tard, prenant sa deuxième victoire de la saison.

S'il ne parvient pas à garder sa première place au classement général jusqu'au bout – devancé par Adam Ondra dans la dernière étape de Kranj (SLO) - il signe tout de même cette saison une incroyable performance : *« un résultat extraordinaire que l'on attendait depuis de nombreuses saisons »,* commentent de leur côté les entraîneurs de l'équipe de France de difficulté. *« C'est l'accomplissement de beaucoup d'années de travail, pour un champion qui a été formé en club, puis au Pôle France de Voiron. »*

Déçu par ce titre manqué, attaché sur le fil par le Tchèque ? *« Non. Je sais que – comme d'autres – j'ai le potentiel d'être devant. Je suis aussi sûr que, si je suis finalement, une fin de saison certainement parasitée par des événements extérieurs, qui ne m'ont pas permis d'être parfaitement libéré dans ma grimpe. Sûrement aussi la pression du leadership »,* commente le champion. *« Je suis très fier de ce résultat. Et puis encore une fois, ce n'est pas le plus important pour moi. »*

Gautier ne transige pas sur ce point. S'il grimpe depuis toute ces années, ce n'est pas pour être en tête au tableau des résultats. Ce n'est pas la raison principale qui fait que chaque jour il travaille si dur. Gautier est la recherche cette fine alchimie qui fait le run parfait. Voilà pourquoi le champion conçoit une vie sans compétition, un jour, mais pas sans escalade. Mais rassurez-vous, ce jour n'est pas encore arrivé : *« je me suis accordé un mois d'arrêt total et un mois de reprise « plaisir ». Ensuite je me remettrai au travail, car l'année prochaine sera une saison bien remplie... ».*

L'année prochaine il y a les Championnats du monde à Paris. Et Gautier Supper l'assure, ce challenge là, il compte bien le relever.



AU TOP

Longue vie au REX !

Nous vous le présentons dans le dernier numéro du FFME iMag. Nous vous proposons chaque semaine une petite revue des contributions les plus représentatives des « internautes-montagnards ». Après un peu plus de deux mois de fonctionnement, petit focus sur le REX – pour Retour d'EXpérience - l'outil numérique pour partager ses expériences mis en place par la FFME.

Qu'a-t-on vu sur le REX ? Vous avez été nombreux à nous partager vos conseils de vigilance, découlant pour certains de mésaventures vécues ou d'accidents évités de justesse. Notamment en ce qui concerne la mauvaise utilisation de matériel de sécurité en escalade.

C'est le cas de [cet utilisateur de l'Ariège](#), témoignant d'un mauvais usage du « grigi », ce dispositif considéré à tort par certains assureurs comme un système autobloquant : « la notice Petzl précise très clairement que le grigi est un "assureur à freinage assisté", et que l'assureur doit TOUJOURS garder une main sous le dispositif. Il rajoute de la sécurité dans le sens où il aide beaucoup au freinage, mais doit effectivement être utilisé comme un reverso. »

C'est aussi le cas de [cet autre utilisateur de Saône-et-Loire](#), qui raconte cette fois une mésaventure vécue lors d'un rappel par une débutante qui a fixé son frein sur le porte-matériel de son baudrier, au lieu de le positionner sur son pontet. Plus de peur que de mal – heureusement – pour cette jeune grimpeuse, mais le constat est sans appel : le porte-matériel a cédé et le drame a été évité de peu. Attention à ces erreurs qui surviennent par inattention. Souvent à cause de la fatigue.

La fatigue, c'est aussi ce qui a failli coûter cher à [cet autre pratiquant de l'Ariège](#). Pour l'assurer, son compagnon de cordée a attaché son frein au relais par le fil d'acier au lieu de l'attacher par l'oeillet métallique.

Ce dernier témoin, c'est à l'utilisation adéquate d'un matériel d'auto-assurance qu'il fait référence. Pour [ce pratiquant du Val-de-Marne](#), c'est encore une fois une erreur humaine qui est à l'origine du problème matériel : l'utilisateur d'un dispositif d'auto-assurance a tout simplement oublié - après plusieurs runs dans une voie - de boucler la sangle sur son baudrier. Encore une fois, le drame a été évité de peu et il en ressort un mot d'ordre pour ces quatre internautes : restons vigilant !

On partage aussi ses bonnes expériences ! « Déposer des bonnes pratiques est tout aussi important que de témoigner des difficultés rencontrées. Pour nous à la fédération, et surtout pour vous, sur le terrain », assure Sylvie Viens, en charge des questions de sécurité à la FFME. Quelles bonnes expériences vous demandez-vous ?

Et bien tout ce qui peut intéresser les autres pratiquants. Tout simplement. Des exemples ? Si [cet encadrant de club nous partage une méthode mnémotechnique](#) de son cru pour vérifier que tout est en ordre avant de s'élaner dans une voie d'escalade, « le MoNoBau comme Mousqueton Nœud Baudrier, les trois points indispensables à vérifier avant de grimper », [cet utilisateur du Doubs](#) rapporte tout simplement un beau geste dont il a été témoin : « un don de 20 euros de la part d'un couple de grimpeurs suisses en remerciement de l'équipement et entretien d'un SNE ! » Un fait assez exceptionnel pour le signaler et essayer le REX, assure le grimpeur. Et une belle anecdote qui donnera peut-être de l'inspiration à d'autres élan de générosité !

On parle d'escalade, mais aussi de ski-alpinisme, de canyoning, d'alpinisme... De nombreux utilisateurs – période estivale oblige – nous ont relaté leurs expériences en escalade. Scoop : l'hiver arrive ! Ne perdez pas les bonnes habitudes et continuez – de retour de vos activités hivernales – à partager vos expériences avec les autres pratiquants de la FFME !

Nouveauté de cet hiver : il est maintenant possible de proposer une photo ou une vidéo pour illustrer votre retour d'expérience !

Nous à la fédération, en tout cas, nous avons été enchantés de vous lire ! Et croyez-le ou non, nous en avons appris des choses en deux mois et demi ! Merci à tous !



AU TOP

La FFME a des idées pour utiliser vos petites enveloppes de Noël !

Toujours le même problème avec Noël : il y a tellement d'idées de cadeaux à avoir en si peu de temps, qu'il faudrait préparer ça tout au long de l'année ! Mais bon ça serait un peu comme faire la révision de sa voiture dans les temps ou aller une fois par an chez le dentiste : on emploie souvent le conditionnel, « il faudrait ». Vous avez reçu beaucoup d'enveloppes pour Noël et manquez d'idée pour convertir ce pouvoir d'achat ? La boutique de la FFME a quelques suggestions pour vous !

Grimper aux couleurs des équipes de France d'escalade. Vous n'avez jamais porté le maillot du PSG ou du XV de France et pourtant... Pourtant, vous êtes toujours dit que vous arboreriez bien les couleurs de votre pays dans votre activité préférée. C'est aujourd'hui possible grâce aux tenues officielles des équipes de France d'escalade, que nous vous proposons dans notre boutique.

T-shirts femmes et hommes, pantalons femmes et hommes et sweats à capuche : plus rien ne vous distinguera de Gautier Supper sur le mur. Bon peut-être la cotation de la voie quand même. Quoi que avec ces nouveaux vêtements... Qui sait...

Offrez à votre enfant le poster de ses héros. C'est raté. A chaque fois. Que vous lui proposiez une affiche Marvel ou un poster de Valbuena, rien n'y fait. Même petit, il refusait d'accrocher « Franklin la tortue » sur son mur... Ne perdez pas espoir : c'est juste que vous n'aviez pas encore trouvé le bon héros.

Pourtant il vous avait donné quelques indices. Il passe son temps à la SAE du coin. Il ne parle que de « Céüse », « Buoux » et de « Yosemite ». Bon c'est vrai que ça a pu vous induire en erreur : que désignent donc ces mots étranges ? Des chefs Sioux ? Un poster de Lucky Luke alors ?

Et bien toujours pas ! Ce qui ravira votre petite tête blonde, c'est assurément un poster de nos médaillés 2015 des équipes de France d'escalade. En bloc, en vitesse ou en difficulté, à chaque spécialité son affiche souvenir. Comment ? Vous ne savez pas laquelle il va préférer ? Bon ben renseignez-vous hein, il ne faut pas pousser...

Enfin de la bonne littérature : Escalade de bloc : initier et perfectionner. Vous avez deux problèmes. D'un côté, vous n'arrivez pas au bout de Guerre et Paix. De l'autre, vous n'en pouvez plus de chuter sur certains blocs débutants à la salle.

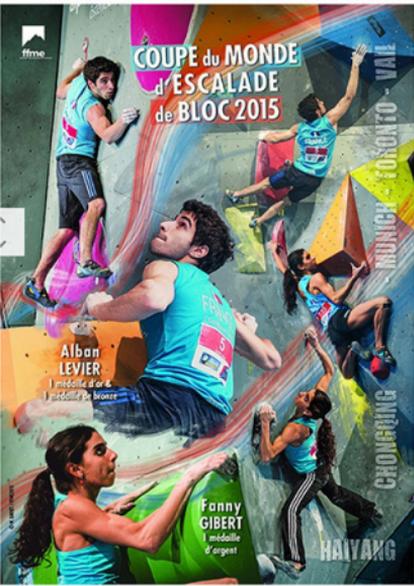
L'ouvrage technique Escalade de bloc : initier et perfectionner édité par la FFME devrait vous sauver sur les deux tableaux : « Mais que faire face aux difficultés ? Quelles solutions mettre en place si les passages opposent des obstacles insurmontables ? Pour répondre à ces questions, ce cahier technique propose : une analyse des principales difficultés, des blocs faciles aux blocs très difficiles, des idées de progression et de séance, des pistes d'ouverture, ainsi que toutes les règles à connaître en matière de sécurité. Un outil à destination des cadres, des ouvreurs de clubs mais aussi aux pratiquants : pour vous y mettre, passer un cap ou continuer de progresser, il sera votre allié ! » N'hésitez plus, votre allié en vous dit !

Des réserves de barres Clif Bar pour vos sorties en montagne. Quelle horreur ces fêtes : « on fait que bouffer ! » Oui, les fêtes ne sont littéralement que des immenses repas interminables. Pas terrible, vous étiez sur le point de passer le cap du 7e degré. Après tout ce foie gras, il va falloir vous assoier quelques temps sur vos ambitions. Allez, on remet les chaussons : une Clif Bar pendant la session - pour la forme et pour le goût - et de retour au bercail, un bol de soupe et au lit.

PS : pour ceux qui veulent juste remplacer la dinde par les Clif Bar et rester au chaud sous le couette, un conseil : changez de stratégie.

Le vrai beau cadeau : le sac ABS Vaude pour votre skieur en herbe ! On ne vous fera pas le coup du chantage affectif... Promis... Mais franchement, la sécurité de l'être aimé a-t-elle vraiment un prix ? Bon pardon, on retire ça. D'autant qu'Olivier Mansiot, conseiller technique national à la FFME, a un avis assez précis à vous proposer sur la technologie ABS. Que dire de plus ? Quo si vous cherchez un sac ABS, ce sac Vaude vous est proposé à - 40%. C'est pas plus compliqué.

Oui parce que rappelons-le : tous ces produits sont proposés à des prix préférentiels pour nos licenciés et ils ont tous été validés par les conseillers techniques de la fédération ! La boutique ré-ouvrira dès le 4 janvier au matin. D'ici là vous pouvez déjà passer commande, elles seront traitées dès la rentrée ! Il ne nous reste plus qu'à vous souhaitez de belles fêtes de fin d'année !





UN PEU D'HUMOUR PAR BRUNO CLÉMENT

Bande dessinée



Scalby



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

CRÉDITS



fēnix® 3
Dépassez vos limites

EN UN CLIC
Connecté

VELOCITÉ MAXIMALE 350m/h

ALTITUDE 889m

REPERES

2700

889

2.41

350

GARMIN

PUBLICITÉ



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

CRÉDITS



PORTFOLIO

Les événements loisir
2015 : qu'a-t-on fait
cette année à la FFME
?





Les événements loisir 2015 : qu'a-t-on fait cette année à la FFME ?



L'ICE 2015 à l'Alpe d'Huez



L'ICE 2015 à l'Alpe d'Huez



La Pynéige 2015



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

CRÉDITS



CHANGE FOR BEAL

Be logic



Mouqueton de sécurité automatique

TWIN AUTO BELAY
Mouqueton de sécurité automatique sûr, rapide et facile à manipuler.
Il bénéficie du concept TWIN GATE, un système de sécurité révolutionnaire. Il est remarquablement simple et se manipule d'une seule main. L'ouverture volontaire est quasiment impossible et le risque de blocage du système de verrouillage est supprimé (Brevet Grivel/Simond).
Résistance grand axe 3000 kg.

BEAL
www.beal-planet.com

PUBLICITÉ



ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

CRÉDITS



adidas

live without limits

terrex

with the lightweight down insulation of the terrex climaheat downblaze jacket and the extraordinary grip of the terrex Fast R Mid GTX® due to Continental rubber compound. It's not just about the summit. It's about your way up and down.

adidas.com/outdoor

climaheat **Continental**





ÉDITO

ACTU

COMPÉTITION

LOISIR

DOSSIER

CLUB

RENCONTRES

AU TOP

PORTFOLIO

LIBRAIRIE

CRÉDITS



CRÉDITS



n°7 - Décembre 2015

Le magazine de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade

Éditeur

Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade

8-10 Quai de la Marne

75019 Paris

Tél. : 01 40 18 75 50

Fax. : 01 40 18 75 59

www.ffme.fr**Président fondateur**

Pierre YOU

Directrice de la publication

Marie-Anne MIDY

Rédacteur en chef

Florian KUNCKLER

Participation

Hélène VERCHÈRE, Bruno CLÉMENT, Micheline RAMBAUD, Olivier

MANSIOT, Gael BOUQUET DES CHAUX, Fabien PICQ, Pierre YOU.

Couverture

L'ENAF en expédition dans le Fjord de l'Eternité, Groenland

Crédits photos

Rémy FABREGUE, Frédéric FERRERA, Gael BOUQUET DES CHAUX,

FFME, IFSC, Olivier MANSIOT, Antoine PECHER, CMSAB, Au Vieux

Campeur, Micheline RAMBAUD, Benjamin DONARD

Conception E-Mag

ULTRAMEDIA

[Agence conseil en communication éditoriale](#)

Ultramedia 2015 © Tous droits réservés sur [l'E-Mag](#)

Creation et développement E-Mag

REZO ZERO (www.rezo-zero.com)

