Phéromore

N°55 – mars 2011

Le journal du club d'escalade d'Epinal
« Les Enfants du Roc »

Chalet de la carrière
Collot Rue des Soupirs
BP-264 - 88007 Epinal cedex

Tél. 03 29 31 97 88
enfantsduroc@wanadoo.fr

Il y a beaucoup de matière dans ce n°55 de Phéromore. Heureusement me direz-vous !!
Une parution unique dans l'année, pour une coquille vide, de qui se moquerait-on ?

Ce n'est pas si simple !
Il faut du temps, quelques moyens, des gens qui communiquent, qui proposent et s'engagent.
Je vous rassure, nous disposons de nombreux trésors aux Enfants du Roc et ces quelques pages vont vous le prouver.

J'espère que vous vous laisserez entraîner et séduire par ces quelques récits, que vous rejoindrez l'esprit foncièrement positif et très amical qui nous anime. Le club fonctionne bien, grâce à cet esprit.

Merci à vous tous de participer à cette ambiance, de donner votre temps, de communiquer vos connaissances, de vous risquer dans les terrains improbables littéraires et vertigineux.
Nous comptons également sur les nouveaux venus au club pour y participer activement.

Constructif,
Résolument constructif,
Le reste c'est de l'énergie perdue.

Merci aussi de préparer quelques gâteaux pour l'AG si vous avez le temps, pour y poser la cerise.
Suffit les bla bla … revenons sur terre !
Et bonne lecture
Marc

Marmottes non hibernantes et très souriantes

Au sommaire de ce numéro :

Infos pratiques du club
Faire-parts

L'AG du 22 mars et 2 points à préparer ;
- l'inauguration du stade d'escalade Philippe MENGIN à la Carrière Collot
- La relance du projet de salle d'escalade

Formation sécu glacier, mai 2010 et février 2011
Les 24 heures de la grimpe, septembre 2010
Revue de presse

Ailefroide 2010, par Michel
La recette de Florence
Les brèves de refuges, par Kristian

Rubrique en Vrac

En annexe à Phéromore :
Feuillets techniques, par Thierry et Claire
- Le vocabulaire en escalade
- Les mouvements
- La préhension

AG du club le 22 mars 2011

A 20h00, à la salle de réunion de la Maison des Associations.
Ce sera le moment de partager, d'échanger, et de boire un verre.

Phéromore - Infos « Les Enfants du Roc »

L'équipe d'encadrement pour la saison 2010 / 2011			
AUBRIAT	Vincent	vincent.aubriat@freesbee.fr	06 16 71 03 38
AVEDDO	Bernard	bernard.aveddo@ac-nancy-metz.fr	06 78 56 39 44
LEMAIRE	Anne	annelemaire25@gmail.com	06 12 92 08 52
LAUGEL	Jonathan	jonathan.laugel@fivesgroup.com	06 26 78 69 72
MANGIN	Michel	michel.mangin10@wanadoo.fr	03 29 67 18 59
REMY	Pascal	remypgl@wanadoo.fr	06 82 23 86 13
REYNAUD	Michel	michel.reynaud25@wanadoo.fr	06 33 74 39 10
RONEZ	Rémy	remy.ronez@wanadoo.fr	06 81 01 80 59
VACHER	Nathalie	nathalie.vacher@orange.fr	06 84 37 34 52
VANNESSON	Maxime	v.maxime88@hotmail.fr	06 20 28 51 24
VANNESSON	Mickaël	micka.vnn@orange.fr	06 17 24 68 93
VANNSON	Thierry	thierry.vannson@cegetel.net	06 01 84 77 72

Comité directeur élu pour 4 ans lors de l'assemblée générale du 12 mars 2009			
AUBRIAT	Vincent	vincent.aubriat@freesbee.fr	06 16 71 03 38
AVEDDO	Bernard	bernard.aveddo@ac-nancy-metz.fr	03 29 37 37 92
MANGIN	Michel	michel.mangin10@wanadoo.fr	03 29 67 18 59
THIERY	Marc	marc-thiery@wanadoo.fr	06 83 89 03 03
BOUYSSOU	Aurélie	a.bouyssou@caramail.com	06 74 19 52 77
VACHER	Nathalie	nathalie.vacher@wanadoo.fr	06 84 37 34 52
SIMON	Géraldine	geraldinesi@wanadoo.fr	06 79 54 88 17
REYNAUD	Michel	michel.reynaud25@wanadoo.fr	06 33 74 39 10
VANNSON	Thierry	thierry.vannson@cegetel.net	06 01 84 77 72
GIRARDET	Sylvie	pgirardet@wanadoo.fr	06 24 21 05 71

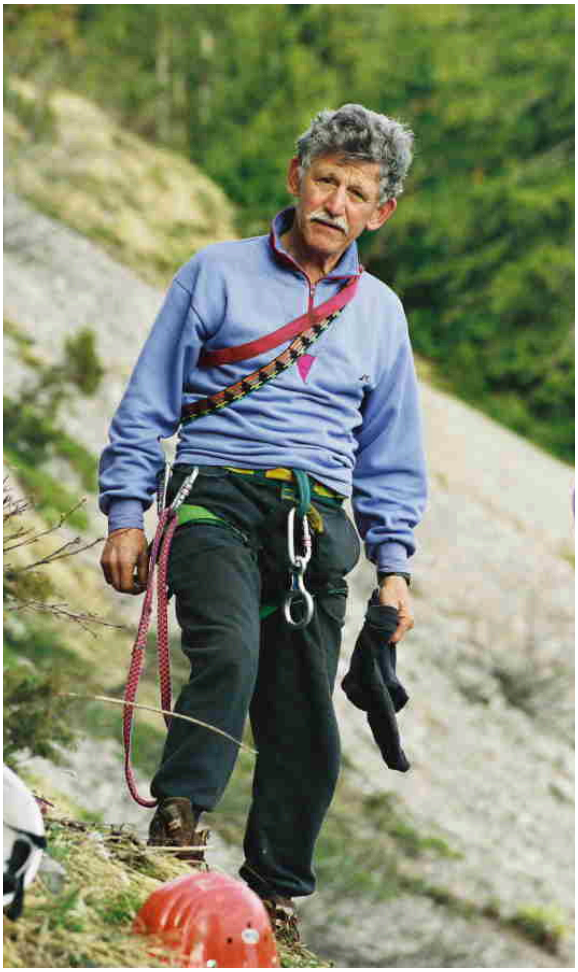
Bureau de l'association			
THIERY	Marc	marc-thiery@wanadoo.fr	Président
VACHER	Nathalie	nathalie.vacher@wanadoo.fr	Trésorière
BOUYSSOU	Aurélie	a.bouyssou@caramail.com	secrétaire
SIMON	Géraldine	geraldinesi@wanadoo.fr	secrétaire adjointe

Lieu d'escalade		
Carrière Collot	falaise de grès rose	
Gymnase St Exupéry	mur	03 29 34 77 02
Maison des Associations	salle de bloc + salle réunion AG	03 29 82 01 57

	Gymnase St Exupéry initiation	Gymnase St Exupéry initiation	Gymnase St Exupéry Accès libre	Salle de bloc Accès libre
lundi	18h00-19h30 / 8-10 ans	20h00-22h00 / adultes	20h00-22h00	18h30-21h00
Mardi			20h00-22h00	
Mercredi	17h30-19h00 / 8-10 ans			18h30-21h00
Vendredi	18h00-19h30 / 11-14 ans	19h30-21h30 / ados+adul	19h30-21h30	

Phéromore – Infos « Les Enfants du Roc »

Salut le gymnaste !
Vibrant hommage à François VILLEMARD, décédé le 3 février 2011. C'était notre Papy du Roc, poussé qu'il était par Philippe son neveu, Framboise sa fille et par toute sa famille, tous piliers du club depuis son origine. Le Club a adressé ses condoléances à Madeleine son épouse et à toute sa famille.
Trinquez bien à notre santé les gars, sans modération :)



Toutes nos félicitations à Mélanie DURAND et Thierry BEDEL et bienvenue à Camille et à Tom !!

Phéromore – l'AG du 22 mars 2011 by Marc

Tous les membres et amis du club, les parents des enfants, sont cordialement invités à notre Assemblée Générale le mardi 22 mars, à la salle de réunion de la Maison des Associations, quartier de la Magdeleine à Epinal.

Inauguration du stade d'escalade Philippe MENGIN à la Carrière Collot :

Suite au décès accidentel en montagne de Philippe MENGIN, il y a 2 ans, la ville d'Epinal a donné son accord pour honorer la mémoire de Philippe à la Carrière Collot. Dominique, l'épouse de Philippe et ses enfants Antoine et Julia souhaitent que cet hommage à Philippe lui soit rendu cette année.

Pour les nouveaux venus au club, je rappelle que Philippe était guide de Haute Montagne, créateur du club des Enfants du Roc en 1988 et que son charisme a entrainé à sa suite des générations de grimpeurs et d'amoureux d'espaces, de libertés et d'amitiés.

Quand et dans quel cadre faire cette inauguration ?
Nous aimerions qu'elle se déroule à l'issue de la semaine du sport, en septembre, à l'occasion d'une manifestation d'escalade à définir.
L'AG sera l'occasion d'en discuter avec Madame SERIEYS, adjointe au maire, chargée des sports, afin d'organiser au plus vite cette manifestation et de lancer les invitations avant la fin de l'année scolaire.

Relance du projet de salle, ou quid de l'engagement n°74 ?

Pourquoi ne pas relancer un projet modeste et limpide : occuper la salle de gym de St Ex, avec 1 mur moderne, limité à la hauteur du bâtiment (environ 8m), sur 2 côtés de la salle et une zone de bloc moderne sur les côtés opposés.

Le mur du gymnase St Ex, n'attire aucun compétiteur en escalade ; Le club n'attire pas la classe d'âge de grimpeurs de 15 à 25 ans, éventuels compétiteurs, moteurs et/ou cadres du club.
Actuellement, Nous conseillons aux enfants et ados dont le niveau d'escalade les pousse vers la compétition, de prendre une licence au club d'Eloyes, mieux équipé et structuré pour la pratique de l'escalade en compétition.

Le problème ne réside pas dans l'effectif de notre club (un peu plus de 130 adhérents), ni dans ses équilibres financiers. Le mur de St Ex est à la traîne par rapport à la pratique de l'escalade actuelle. La dernière compétition de niveau départemental qui a pu être organisée à St Ex date d'il y a plus de 10 ans !
La politique fédérale de la FFME pousse au développement de notre sport via la multiplication des SAE, structures artificielles d'escalade, structures « consommables et ludiques ». C'est un mouvement que nous devons constater.

Le mur de St Ex permet de s'initier aux techniques de base de l'escalade. Très bien.
Les lycéens reviennent peu nombreux à St Ex après avoir connu d'autres salles lors de leurs études.
Les cadres actuels du club sont quasiment tous formés à la montagne et n'ont pas besoin de St Ex ni du club pour exercer leur passion.
Autrement dit, en complément de la Carrière Collot, Epinal à besoin d'un outil simple, <u>convivial</u> et pas forcément onéreux pour entretenir la motivation de tout un chacun, aiguiser la curiosité des plus jeunes et permettre de transmettre autre chose qu'un coquille vide aux futurs cadres du club.

Blocs éducatifs pour les tout petits, naturellement grimpeurs,
Blocs d'enfer pour les grimpeurs explosifs,
Beau mur varié de la dalle au dévers,
Le tout aménagé dans l'ancienne salle de gymnastique de St Ex, dans sa géométrie actuelle.

Avec la Carrière Collot, magnifique carrière urbaine, cet équipement constituerait un ensemble unique et cohérent aux pratiques très complémentaires qui dépasserait largement les limites d'une simple SAE pour consommateurs du dimanche, en proposant aux adhérent de notre club, aux scolaires et aux spinaliens les aspects ludiques et techniques de l'escalade, l'apprentissage de la falaise, et pourquoi pas l'engagement en grandes voies et en montagne.

Phéromore – Formation Sécu Glacier

Les 29 et 30 mai 2010, 16 membres du club ont suivi la 1ère partie d'une formation fédérale consacrée à la sécurité sur glacier. Cette formation s'est déroulée à Chamonix, encadrée par les 2 guides de Haute Montagne Bruno COBUS et Frédéric MATHIEU et leur assistant François GOETZ, tout trois anciens du club ou très attachés aux Enfants du Roc et à leur créateur.

Selon les aspirations des uns et des autres, cette formation avait un but de découverte, de perfectionnement ou était une étape obligée pour présenter la formation d'initiateur alpinisme.
La formation a été financée par le club, avec l'aide du CNDS, Centre National pour le Développement du Sport, via la Direction Départementale de Jeunesse et Sports.
Les frais de déplacement et d'hébergement étant pris en charge individuellement par les stagiaires.

Objectifs : Choisir le bon encordement en fonction du terrain, pente de neige raide, glacier à crevasses ouvertes ou crevasses fermées, sécuriser la progression, enrayer une chute et ressortir d'une crevasse, avec les différentes echniques des corps morts et des mouflages.

Participants : Vincent, Bernard, Thierry B, Thierry V, Hélène, Philippe, Sylvie, Anne, Estelle, Charline, Rémy, Antony, Stéphane, Kristian, Mickaël et Marc.

Lieu : Chamonix, plan de l'Aiguille et Mer de Glace
Hébergement Gîte du Vieux Grassonnet à Argentière (74), chaleureusement tenu par Didier LESTIEN.
Pré requis à la formation d'initiateur alpinisme : nivologie, cartographie et orientation, Sécu glacier

Phéromore - Formation Sécu Glacier

enrayer une glissage

Essais de corps mort, avec planchette, journal, piolet, sac poubelle …

le quotidien du Dauphiné Libéré n'est pas terrible comme corps mort : 1 chute ½ (tant pis pour le ½ perdu !!) La version sur papier couché résiste-t-elle mieux ?

révision des mouflages

technique 10 pointes + laisse

Fred, guide à Chamonix

Bruno, guide à Modane

François, dit Fonzy

Phéromore – Formation Sécu Glacier

La journée du 30 mai s'est déroulée dans des conditions météo à faire sortir un Enfant du Roc sur la Mer de Glace,

Nous l'avons prolongée le dimanche 27 février 2011, dans les couloirs du Hohneck dans des conditions tout aussi chaleureuses, encadrée par Bruno COBUS et Thierry RUIZ.

Vue la difficulté pour ressortir de son trou un poids plume de 85kg avec un « mariner 7 », la morale de cette histoire est de tout mettre en œuvre pour ne jamais tomber profondément dans une crevasse.

Phéromore – 24 Heures de la grimpe 2010

Les 11 et 12 septembre 2010 se sont déroulées les 24 Heures de la grimpe.
Après bichonnage et habillage de notre belle Carrière, cette édition a permis de faire découvrir gracieusement l'escalade à de nombreuses personnes, puisque 130 à 150 enfants, ados et adultes ont pu s'initier à notre sport.
C'est de plus un moment privilégié et agréable pour retrouver les anciens du club, toujours attachés à ce lieu.

Merci aux les Enfants du Roc pour leur présence chaleureuse, la préparation de la Carrière et l'encadrement des animations.
Merci à la Ville d'Epinal pour la mise à disposition des matériels et à Steven pour son aide dans le montage de la tyrolienne.

Vosges Matin, 12 septembre 2010
Marie BLUTTE

« Perpétuer l'esprit insufflé par Philippe Mengin »

Le club Les Enfants du roc propose régulièrement des formations. Celle consacrée à la sécurité sur glacier a fait récemment un carton avec 17 membres participants. Cette dernière représente un des tickets d'entrée pour ensuite devenir initiateur alpiniste. *« C'est la première fois qu'il y a autant de volontaires »*, se félicite le président du club Marc Thiéry remarquant *« un engouement prononcé pour la montagne au sein de l'équipe »*. Parmi eux, il y a Bernard Aveddo qui souhaite devenir initiateur alpiniste. Ce passionné a pris l'habitude d'emmener de nombreux licenciés en montagne. Résultat : un noyau dur de 20 à 25 personnes pratique régulièrement le ski de randonnée ou l'escalade en montagne. Un plus selon le président : *« C'est un milieu exigeant en terme de sécurité et d'engagement qui leur apporte une certaine compétence »*. Des qualités que les uns et les autres retransmettent ensuite aux débutants.

Si Marc Thiéry encourage cette dynamique, c'est aussi pour perpétuer *« l'esprit insufflé par Philippe Mengin »*, fondateur du club disparu récemment. Ce dernier avait formé de nombreux ados à l'altitude qui sont ensuite devenus guides de haute montagne.

Deux d'entre eux ont d'ailleurs assuré la formation. Ce qui représentait une formidable occasion pour Marc Thiéry *« de recréer une passerelle entre les grimpeurs du club et les guides formés par Philippe Mengin »*... Preuve, s'il en fallait une, que les Enfants du roc n'ont pas oublié ce qu'il a pu apporter.

M.B.

Cette formation consacrée à la sécurité sur glacier a remporté récemment un franc succès avec de nombreux participants des Enfants du roc.

Vosges Matin, 12 septembre 2010

Vosges Matin 12/09/2010

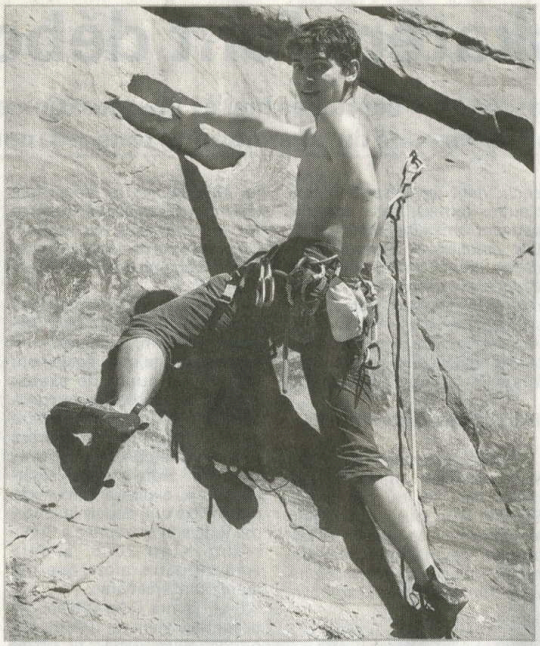
Les 24 heures de la grimpe

Mordus de la verticale jour et nuit

Les passionnés d'escalade comme les débutants ont investi depuis hier la Carrière Collot à l'occasion des 24 heures de la grimpe. Un événement qui se poursuit aujourd'hui.

Baudrier bien accroché à la taille, casque vissé sur la tête, Anthelm, 9 ans, débute sa toute première ascension.

Le jeune garçon se révèle plus à l'aise pour la grimpée que pour la descente. Arrivé en haut du rocher, difficile de ne pas perdre pied. Membre du club depuis quatre ans, Sylvain Lacombe le conseille : *« tu te mets en arrière, tu lâches les mains et tu descends en marchant... »* Anthelm jette un oeil dans le vide, tatonne longtemps puis se lance sans avoir le cœur bien accroché... avant de reposer le pied sur terre dans un grand soupir de soulagement. Le jeune bambin peut être rassuré, *« autant la grimpée est naturelle, autant la descente l'est moins »*, explique le président des Enfants du roc, Marc Thiéry, satisfait hier de cette première journée des 24 heures de la grimpe.



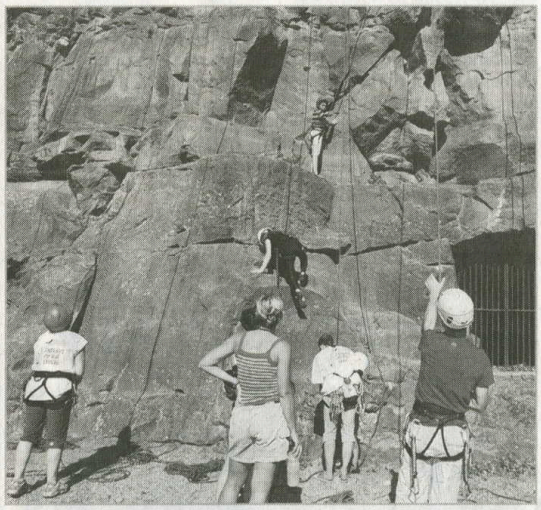
Passionné d'escalade depuis quatre ans, Sylvain Lacombe fait tout pour en faire son métier.

Cette manifestation donne l'occasion de s'essayer à l'escalade de jour comme de nuit et ce jusqu'à aujourd'hui 17 h à la Carrière Collot, site idéal pour s'entraîner. *« Sur un tel rocher qui offre de multiples possibilités, certaines voies ne sont pas évidentes à trouver »*, note Marc Thiéry, surtout pour les débutants que l'on repère facilement. *« Celui-ci ne met pas assez son pied dans l'axe de poussée, l'autre tire trop sur les bras »*, analyse Marc Thiéry avant d'ajouter qu'il est essentiel *« de regarder où on met les pieds »*.

Au début, il n'est pas utile d'avoir de gros bras pour débuter l'escalade. *« On a 80 % de puissance dans les jambes contre 20 % dans les bras »*, note Marc Thiéry. L'essentiel étant de travailler l'équilibre et le positionnement. *« Une gymnastique verticale »* qui demande plusieurs années d'entraînement et de persévérance.

Marie BLUTTE

Les 24 heures de la grimpe se poursuivent aujourd'hui jusqu'à 17 h à la Carrière Collot. Gratuit.



De nombreux curieux et initiés étaient au rendez-vous hier à la Carrière Collot. (Photos Laurent FALLOURD)

Professionnel en herbe

Inscrit depuis quatre ans chez Les Enfants du roc, Sylvain Lacombe est devenu un mordu de l'escalade. Au point de vouloir en faire son métier. Son rêve ? *« Devenir secouriste en montagne »*, explique Sylvain Lacombe qui doit poursuivre ses études pendant encore au moins cinq ans. *« Pour cela, il faut aussi intégrer l'armée ou la gendarmerie »*, explique le Spinalien qui fait de l'escalade avant tout *« pour le plaisir et non pour le côté compétition »*. Pour réaliser son projet, il n'a pas hésité cette année à partir en Savoie. Tout en préparant son bac, il passe son brevet d'état en escalade et son diplôme d'accompagnateur en moyenne montagne. Deux premières étapes essentielles avant de pouvoir vivre pleinement de sa passion.

6 et 7 février 2010
Ski de rando et nuit en igloo dans les Vosges, au Col du Schaeferthal.

Mickaël, Emeline, Florence, Maxime, Kristian, Estelle, Aurélie, Mélanie, Marc

13 avril 2010, Goulotte Chéré au Mont Blanc du Tacul
http://www.camptocamp.org/routes/54159/fr/triangle-du-tacul-goulotte-chere

Estelle, Maxime et leur guide Jérôme MATHEZ

Spitzkopfs, Vosges
Christine, Kristian et Michel …

Steingletscher, Suisse, 23 et 24 juin 2010

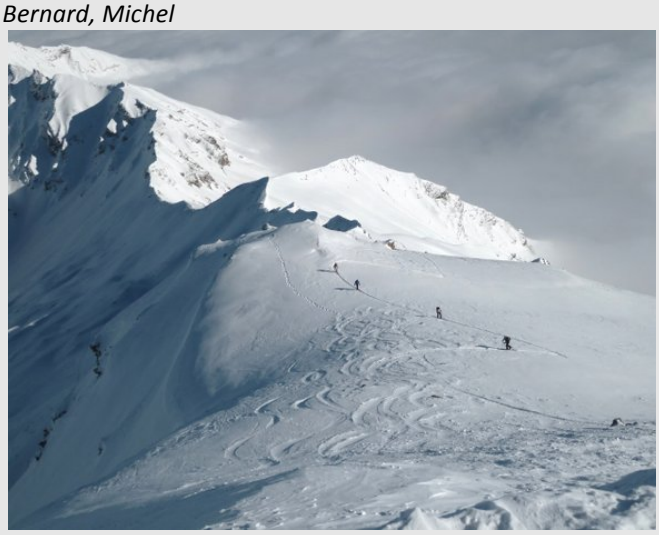
Chamonix, le 3/07/2010, La Petite Verte (3512m)
Anne B, Michel, Bernard

Aiguille de Flèche Rousse (3832m) et d'Argentière (3901m)
http://www.camptocamp.org/routes/54492/fr/aiguille-d-argentiere-arete-de-fleche-rousse

Phéromore – Rubrique en Vrac ou les EDR hors des murs

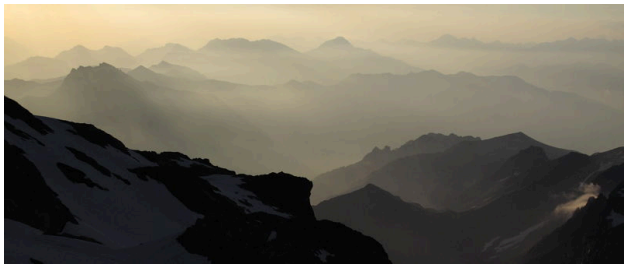
Initiation ski de rando au Grand Ballon
4/12/2010

22 et 23 janvier 2011
Ski de rando en Suisse, à partir de Zweisiemen
Albristhorn (2762m) + l'Iffighore (2378m)
Bernard, Michel



Les sommets mythiques des Alpes bernoises
Eiger, Mönsch, Jungfrau

Crédit photos, Jérome MATHEZ, Estelle, Maxime, Michel, Marc
Pour paraître dans cette *rubrique en vrac*, merci d'envoyer les liens nécessaires ou directement vos photos et commentaires,



CAMP D'ETE 2010 A AILLEFROIDE

Anne, Aurélie, Christine, Emeline, Eric, Estelle, Etienne, Florence, Florian, Géraldine, Julie, Kristian, Laurence, Marc, Marylène, Maxime, Michaël, Michel, Rémy, Sébastien, Solène, Sylvain, Thierry.

La dernière fois que nous avions établi notre camp d'été à Ailefroide, c'était en 2006. Retour, donc, des Enfants du Roc dans la partie sud des Ecrins.

Ailfroide, c'est pour nous un camping en forêt où nous retrouvons, par delà les années, notre emplacement attitré, entre la route et le torrent, à côté de sanitaires alimentés en eau glacée dont les WC sont très ottomans. Paramètres qui expliquent sans doute le privilège dont nous jouissons. (N. B. pour avoir de l'eau chaude de douche ou de vaisselle, il suffit de marcher quelques centaines de mètres …).

Mais Ailefroide, c'est avant tout des falaises-écoles et des grandes voies d'escalade à profusion, et ses deux départs de courses d'alpinisme : le vallon de Ceste Nière et le mythique Pré de madame Carles avec ses deux glaciers facilement accessibles : le glacier Blanc et le glacier Noir.

Certains d'entre nous avaient déjà tout fait ; mais pour la majorité, il s'agit d'une découverte.

Les disponibilités vacancières des uns et des autres ont été cause que ce camp d'été – c'est une première – s'est tenu sur deux semaines (du 10 au 24 juillet). Ainsi, certains sont venus uniquement la première semaine, d'autres la deuxième, d'autres à cheval sur les deux, d'autres quelques jours seulement de l'une ou de l'autre, d'autres enfin ont opté pour le menu complet (je vous ai quand même épargné l'expression "formule à la carte").

C'est ce qui explique, vu le nombre, les attentes, les différences de niveau technique, des participants, que le programme suivi ait été très bigarré et qu'il soit impossible d'en dresser un tableau chronologique complet - à moins d'un schéma synoptique, ce qui, avouons-le, serait d'un assez médiocre intérêt.

Le bilan, lui, est très positif, dont voici un aperçu.

La pluie s'est manifestée à trois reprises seulement (en quinze jours !) : orages d'une nuit et d'une matinée, petite averse d'un après-midi.

Phéromore - Ailefroide 2010 by Michel

En escalade, nous avons découvert des lignes inédites ; enchaîné les rappels ; pratiqué des voies "modernes" (c'est-à-dire avec un clou tous les 1, 50 m), d'autres anciennes, prétendument rééquipées (c'est-à-dire avec un clou tous les 7 ou 8 mètres !), d'autres, dites de "terrain d'aventure" (c'est-à-dire sans équipement).

Côté alpinisme, nous sommes montés deux fois au refuge du *Sélé* et à celui du *Glacier blanc*, points de départ d'ascensions inabouties, quoique grandioses sur le plan du panorama, à la Pointe des Bœufs rouges et à l'Ailefroide orientale (inabouties pour cause de grosse fatigue ou de manque de temps), mais également de grandes réussites comme une "école" de glace au glacier Blanc, la traversée des Dômes de Monêtier (3478 m) et, pour trois d'entre nous seulement, l'ascension de la Montagne des Agneaux (3664 m).

Nous tâcherons à l'avenir, en prenant davantage en compte le facteur nombre, de mieux évaluer la préparation physique et mentale des participants, et, pour éviter les embouteillages aux points stratégiques, et donc les retards et les renoncements, de programmer des courses plus diversifiées à effectif plus réduit.

La montagne, c'est aussi la randonnée. En groupe ou à titre individuel, nous en avons pris plein les jambes et plein les yeux : la tête de la Draye, le lac des Partias, les vallons d'Entraygues et de Clapouse, les sommets de la Blanche et de la Condamine (ces deux-là flirtent avec les trois mille mètres d'altitude : imaginez la dénivelée !).

J'allais oublier une partie de pêche à la truite et une expérience de via ferrata.

Dernier point et non des moindres - on dit que la qualité du rata conditionne le moral des troupes, nous devons un grand merci au talent et à l'investissement culinaires d'Eric : qui imaginerait, par exemple, de se voir proposer - en camping - une délicieuse fondue savoyarde ?….

A l'année prochaine.

Michel

Phéromore – La recette de Florence

Pour une délicieuse recette aux 1ères fois

Menu EDR

ß Nocturne igloonesque sauce Hohneck (Hautes-Vosges)
ß Grimpounette, façon Eric (Dentelles de Montmirail)
ß Voie en tête nappée de zestes d'Aurélie (Ailefroide)
ß Course glaciaire des Chefs (Ailefroide, Dômes de Monnetier, Michel, Marc, Christine)
ß Le mot de la faim / fin

Préparation : une année Cuisson : à point nommé

Prenez une p'te Flo, entourer la d'une chaleureuse amitié empreinte de simplicité, puis lier la sauce avec de l'euphorie des cimes.

ß ***Mise en bouche glacée*** **:** nocturne en igloo (Hautes-Vosges, février 2010)
Pour creuser, se munir de préférence d'une pelle en métal et de vêtements parfaitement imperméables parce que vous allez grimper, creuser, manger, dormir, grelotter, geler, dégeler et remarcher avec. Eviter la bouillotte poche à eau qui humidifie le lit douillet au cœur de la nuit par la pipette. Réviser son répertoire de chansons enfantines ou à boire (selon ses goûts…) car il sera nécessaire de sauter en braillant pour ne pas finir congelé lors du repas savoureux pris en communauté.
Il existe deux options, le terrier accessible par un boyau, version marmotte maximienne ou la vaste salle avec ouverture à la K. Cette dernière possibilité ne fait certes pas barrage à l'air glacé mais elle empêche les claustrophobes d'hurler de terreur. Une fois la nuit passée, plonger le lendemain dans le mystère vosgien nappé de brouillard afin de regagner le fond de la vallée. Note aux incrédules : Il a été prouvé que si, si, il était possible d'attraper des engelures aux jambes malgré un équipement de haute-montagne.

ß **Et un pied devant l'autre…:** randonnée pédestre (Dentelles de Montmirail, mai 2010)
Choisir avec soin une randonnée aux paysages variés et arroser la d'une touche d'humour éricien. Contempler avec bonheur le paysage aux lignes affolantes et aux couleurs tranchées. Ne pas hésiter à couper sauvagement à travers les ajoncs, de préférence en short avec une allergie notoire aux graminées. Siroter un Coca light puis tenter la course d'orientation de la mort qui tue sur le circuit découverte local, balisage « suivez la bouteille ». Ne pas craindre de tourner en rond et se fier à son instinct plutôt qu'aux panneaux farfelus et sans doute enivrés. Se laisser porter par les explications du guide sur la flore et photographier p'tes fleurs et vignes verdoyantes.

Phéromore – La recette de Florence

ß **Lever le pied… ou la tête la 1ère** : émotion d'une 1ère voie en tête (Ailefroide, juillet 2010)
Réserver au réfrigérateur « Tente 2secDécat » pendant une nuit puis servir la 1ère fois « Voie En Tête » avec malice dès le lendemain. Vous aurez bien sûr saupoudré au préalable le mets d'un nuage d'assurance et de jolies surprises mijotées par Aurélie.
Choisir un moule bien ombragé avec des bords 7C ou 8A. Porter une grimpeuse à ébullition. A l'instant où elle frémit, la saisir, la verser dans le moule, ajouter dégaines et corde et continuer à touiller avec une conviction aurélienne.
Ben voilà, c'est fait, une voie en tête, on ne va pas en faire tout un plat.

ß ***Délice des hauteurs, z'auteurs*** : course glaciaire (Dômes de Monnetier, Ailefroide, juillet 2010)
Travailler les muscles avec randonnées, petits plats ériciens et bonne humeur.
Préchauffer l'insomniaque à 3h du matin. Imaginer les bruits du dortoir, percevoir les mouvements des corps et philosopher… Même en l'absence de l'ami ronfleur, jamais vous ne parviendrez à vous assoupir (contacter en effet T pour une nuit plus épicée).
Pour obtenir une expérience plus intense, il est possible d'incorporer un brouillard matinal au début de l'ascension.
Composer une mélodie régulière, faire battre cœur, corps, cordée au rythme de la montagne, laisser progressivement le décor vous adopter. Pas, pas, pas, piolet, virevolte, saut de biche, coup d'œil. Déguster le lever du soleil en haut du col. Là, ne pas tenter d'empêcher les larmes d'émotion de perler sur les cils gelés… Continuer à monter à pic sans avoir l'idée saugrenue d'apprécier le vide. Pas, pas, pas, piolet, virevolte, saut de biche, coup d'œil sur l'immensité glacée, miroir de liberté. Bis repetita, jusqu'au sommet. Si la sauce ne prend pas, accepter la corde tendue par votre gentil compagnon de cordée. Il vous aidera à écrêter les grumeaux.
Amorcer ensuite une longue inclination vers le cœur de la vallée : toit du monde, nuages taquins, coulées enneigées, lac glaciaire, tapis de fleurs. Rire, se détendre avec la joyeuse équipée réunie en cette fin de journée.

ß **Chaud froid ou mots choisis**
Où il est toujours possible d'envisager une situation sous deux aspects. Où il est utile de ne pas se tromper de lorgnette…
Menu à la carte : A vous de puiser librement dans cette liste d'ingrédients.

Froid	Amitié
Peur	Emotion
Fatigue	Intensité
Souffrance	Envie
Non-dit	Partage
Ivresse	Ivresse

Liberté…

A Ailefroide, Juillet 2010

Que penser de cet homme ?

Debout devant le lavabo, le geste lent, automatique, il se lave les dents.

Autour de lui, d'autres personnes se croisent selon des trajectoires aléatoires. Le bruit sourd des chaussons traînant sur le sol remplit la pièce. Parfois, quelques grognements surgissent, indications primitives de changements de direction.

L'ambiance est sombre. Seul le miroir devant lui brille de la lumière de sa lampe frontale, sans provoquer la moindre réaction de vie consciente sur son visage. Dans cette semi pénombre, on détaille son habit froissé par une trop courte nuit. Pantalon kaki, T-shirt kaki et cheveux courts. Autant de preuves de son appartenance au groupe des jeunes chasseurs alpins croisé la veille.

Dans quelques minutes, sous l'œil scrutateur de ses instructeurs, il fera corps avec son bataillon pour une course glaciaire inscrite à son livret militaire. Eprouvante découverte de son nouveau métier.

Il est 3 heures du matin au refuge du Glacier Blanc, les yeux fermés il fredonne "*Douce nuit*".

Ski de rando en Suisse fin janvier 2010
avec Maxime, Mickael, Thomas et moi

Nous étions 4 pour 4 jours de ski itinérant à travers la Suisse. Les prévisions très prometteuses annonçaient 1500 m d'ascension par jour.

Ce n'est qu'une fois sur place que les fous de dénivelés positifs m'ont mis au parfum de la règle du jeu, très simple : « *On part à fond, on accélère au milieu et on finit à bloc* ».
En écho à cette maxime péremptoire, une petite réminiscence culturelle vint à mon secours pour formuler mes craintes de l'avenir : « *C'est le commencement qui est le pire puis le milieu, puis la fin ; à la fin, c'est la fin qui est le pire* » Samuel Beckett.
Donc position de voiture balai avec en ligne de mire les trois points rouges donnant l'échelle du chemin restant à parcourir. Trois points de suspension sur le fil de ma pensée… Mais les pauses sont là, chaleureuses, avec en plus une tasse de thé pour réanimer le retardataire.

J'ai bien essayé d'expliquer la raison de mon retard : une fâcheuse tendance de mes skis à reculer dans la montée. Mais à voir Thomas cavaler avec des peaux usées jusqu'à la corde, cet argument est irrecevable. Il est plus raisonnable de profiter des instants présents avec optimisme, même à 2 h 00 du matin quand une alarme inconséquente et toujours incomprise nous extirpe de nos couettes chaleureuses et moelleuses.

Si les montées sont vertigineuses, les descentes coulent de source, dans une blancheur enivrante. A la pointe de nos longs stylets effilés, chacun s'applique à tracer les plus belles lignes dans un concours de pleins et de déliés. Cette page vierge est un appel à la création, un bio palimpseste géant. Alors que certains dessinent de belles courbes gracieuses en accord total avec le paysage, le plus maladroit s'inspire librement de Picasso dans sa période cubique en jetant en plus, ça et là, quelques taches d'encre supplémentaires.
Ces petits griffonnages, sans prétention mais réalisés avec fierté, connaissent une seconde vie selon l'humeur des rayons du Soleil. Cet impudent personnage s'approprie sans vergogne nos manuscrits et leurs attribue un éclairage selon son bon plaisir. S'il connaît un bonheur radieux, nos frêles lignes flottent dans le blanc virginal jusqu'à devenir évanescentes. Mais s'il venait à prendre ombrage, des marques obscures, d'une dureté sans pareil souligneraient nos esquisses comme autant de corrections rageuses d'un Maître intransigeant.

Une nuit, la météo avait tourné à la neige. On ne peut pas lui en vouloir, c'est bien naturel.
Au petit matin, le chant mélodieux de la poudreuse toute fraîche à portée de spatules faillit endormir notre prudence. Mais l'enthousiasme n'empêche pas la réflexion et l'itinéraire initial devenu trop dangereux fut laissé, dans toute sa sauvagerie, en pâture aux vents et à la brume.
Thomas, armé de ses cartes, de son GPS et surtout de son expérience nous concocta un plan B à la hauteur de nos espérances. C'est l'itinérance choisie.
Nous avons jeté notre dévolu sur un nouveau refuge dans une autre vallée. Un chalet luxueux et ordonné rien que pour nous. Grands moments d'extase pour certains, en pleine dévotion devant des ustensiles découverts en son sein.
Le dernier jour arriva finalement à la suite des premiers. Il fut lui aussi bien optimisé. Pour preuve, les montagnes russes dessinées sur le graphe de l'altimètre de Maxime, avec toujours le sourire sous le masque ! Scénario allégé pour moi, resté en retrait en raison de skis qui ne tournent pas et de chaussures dévorant mes tibias.

Mais ne vous y trompez pas ! Tout ceci n'était qu'un amuse-gueule pour les plus valeureux d'entre nous, Dès le lendemain, ils ont pu déployer leurs talents et taquiner le chrono dans une course de ski alpinisme vosgienne. Quand on aime, on ne se lasse pas !

P.S. : spéciale dédicace pour Thomas et ses qualités de conduite sur neige en pneus slicks.