

CAMP DE BASE



N°18 Mai 2014

Bulletin de liaison du club Alpin de Lagnieu

Le Grand Som 2026 m par le col de Bovinant, le col de Léchaud et le Petit Som

Le 09 février 2014,

Voilà comment tout a commencé.

Je débarque la fleur aux dents au local du CAF le jeudi soir pour nous inscrire, Nathalie et moi, à la sortie de Fabien. Après avoir salué l'assemblée, Fabien nous annonce qu'il ne pourra pas organiser la sortie et me demande de m'en charger. "Houlala ..." répons-je ! moi qui m'étais juré de ne plus encadrer de sorties... "bon ben si tu veux ! mais je connais pas le massif des Bauges, j'ai pas de topo et j'ai pas le temps de m'en occuper, tu prépares tout et tu m'envoies ça par internet ". "Ok ça roule !" qu'y m répond.

Arrive le vendredi soir, je me penche quand même sur la sortie initialement prévue et en consultant Skitour, je me dis que la cotation ski est un peu trop forte pour emmener nos deux débutants, Hoai-linh et Olivier. Je pense alors au Grand van en Belledonne et en partant de Casserousse, on aurait un dénivelé positif de 1000m, équivalent à la sortie dans les Bauges, prévue par Fabien, et on peut même faire le couloir du petit Van, dont la neige reste froide, ce qui, en principe augure du bon ski.

Reste à surveiller la météo et la nivologie. J'informe tous les inscrits à cette sortie par SMS, du programme de dimanche (excepté Nathalie qui a droit à l'info en direct live, elle prépare la soupe à côté...ben oui !).

Une dernière consultation du BERA vers 20h30 m'indique un risque 3 au dessus de 2000m et du vent avec des rafales à 75 km/h. "Eh m....!" qu'est ce que je fais ? je maintiens avec la quasi certitude de ne pas arriver au sommet et que la neige serait cartonnée...donc une sortie ratée.

Voyons voir les autres massifs : Chartreuse risque 2; vent à 2000m : 30 km/h. Aucune hésitation, c'est là qu'il faut aller ! Le Grand Som 2029 m, en partant de la corrie ça fait presque 1200 m, j'avais rien dire à personne...on verra bien !

Re-SMS à tout le monde et RDV à 6h00 du mat à Lagnieu.

Nathalie et moi sommes un peu en avance au point de RDV. “Tiens ? ma messagerie qui sonne ? Mais qui-est donc ? Ah ! c’est Jacques (le petit). “ Ne m’attendez pas, j’m suis trompé avec le réveil, j’ai une heure de retard ! partez sans moi !“. Arrive Sylvie, jamais en retard pour le ski ! suivie d’Annie qui passe derrière nous en voiture et en téléphonant pour savoir où on est ! Bravo Annie ... et Olivier notre débutant, dont j’apprends qu’il vient de Leyment, comme moi. Il nous reste à prendre Hoai-Linh (deuxième sortie en ski de rando) et Gérard (un tout bon en ski) en passant à Montalieu. Après un long et périlleux voyage dans le Nord Isère, nous arrivons à la corrière de la Grande Chartreuse. (849 m)

“ ben... va y avoir un problème...y a pas de neige ! Bon ben va falloir porter ”. Et nous voilà partis avec les skis sur le sac. Nous passons devant le couvent de la Grande Chartreuse où je dois féliciter Sylvie pour sa discrétion vocale (effort surhumain) car il est demandé de faire silence pour le respect des moines. Nous chaussons les ski dans la forêt vers 1000m. Tout se déroule normalement jusqu’à la sortie de la forêt sous le col de Bovinant et la question de Hoai-Linh “ Combien de dénivelé ça va faire ? ” Aïe ! j’dis la vérité ou bien ...! “Eueueuh! presque 1200 m “ “Hein ? Mais c’est trop jamais j’y arrive “ qu’elle me dit. Bon, la vérité dite, là, va commencer les difficultés pour Olivier qui n’a jamais fait de conversions.



Finalement, avec du matériel de location (les peaux étaient

bien usées) il s'en est pas trop mal sorti. La pente était bien chargée, c'est donc avec une distance de délestage que nous l'avons franchi pour arriver à l'habert de Bovinant. L'effet venturi du col accélérât le vent, nous avons fait vite pour atteindre la belle pente en direction du Grand Som. La neige était excellente et la trace pas trop raide. Nous arrivons sur l'arête qui nous conduit au sommet. Le vent a fait son travail de décapage, il faudra faire attention lors de la descente, aux rochers affleurants. (Merci Nathalie pour le trou dans la semelle de tes skis tout neufs...c'est moi qui répare !). Enfin le sommet. Un groupe de quatre personnes est là aussi. Commence alors une série de photos. Un membre de l'autre groupe se propose de nous prendre tous en photos et c'est ainsi que tous en cœur nous entamons des "ouistiti Dédé" ou des "bonne année Dédé" afin d'avoir l'air le plus photogénique possible.



Après un casse-croûte bien mérité, nous envisageons la descente. Passé la crête sommitale, nous plongeons dans la pente et Annie dans la neige. La neige était poudreuse et Annie était poudrée jusqu'en haut du sac à dos. Serait-ce dû à une chute furtive et cachottière ? Nul ne saura (enfin, c'est ce qu'elle pense...).

Arrivés au col, et après une concertation des participants nous sommes tous d'accord pour monter au col de Léchaud est de descendre dans la combe du même nom. Une fois le col atteint, pourquoi ne pas monter au Petit Som ? Là, il faut quand même faire attention de ne pas décourager Hoai-Linh et Olivier (qui commence a avoir mal aux pieds dans des chaussures qui ont du en voir de toutes le couleurs.). On peut se séparer en deux groupe, les bons, Gérard, Sylvie, Annie et Nathalie montent et je reste avec Olivier et Hoai-Linh. Nous sommes à vue et nous pouvons nous rejoindre dans la combe. Et bien non, le grand beau et la bonne poudreuse ont eu raison d'eux. Ils veulent monter aussi. Alors là, je dis :“bravo”. Cela fera un dénivelé positif de 1323 m et Hoai-Linh aurait encore fait un autre sommet. On ne l'arrête plus. .Allons allons... faut bien qu'on rentre à la maison ! donc nous attaquons la descente, la neige restera bonne jusqu'au déchaussage des ski, soit environ 1100 m sur le chemin au dessous de notre Dame de Casalibus.

En redescendant aux voiture,nous pouvons voir les sommets du grand Som et du petit Som éclairés par un beau soleil presque printanier.

En résumé, une très belle sortie dans la bonne humeur, de la bonne neige et une belle motivation de tous.

PS : Gérard, ton invitation à boire une bière tient toujours.

Merci à Annie, Sylvie, Hoai-Linh, Nathalie, Gérard et Olivier et une pensée pour Jacques (le petit)

Bibus.

L'Albaron 3637m en Vanoise Nuit au refuge des Evettes

La Haute Maurienne comporte beaucoup de sommets aux noms prometteurs. Cette fin mars, Cyril avait prévu d'aller vers l'Albaron, tout près de la frontière italienne : les intéressés furent

nombreux. Nous partîmes à 14, bien chargés et de bonne humeur de Bonneval sur Arc pour une sympathique montée (790m) jusqu'au refuge des Evettes. Vu le temps et les conditions, le refuge était bien rempli mais tout le monde put manger, boire et dormir.... Jacques (le 2^e) avait même apporté 2 bouteilles de champagne pour fêter son anniversaire + 1 kg de m&m's. Réveil à ? (ancienne heure ? nouvelle heure ? « c'est maintenant ? ».....)



Après de multiples réveils, finalement Dimanche 6h1/2 les 3 groupes autonomes étaient fin prêts !

Départ par une très courte descente jusqu'au plan. Un long faux-plat, puis de nombreuses conversions nous permirent d'arriver au glacier des Evettes. Une partie plane nous a conduits sous les séracs, on a donc mis les casques ! après une bonne pente et de nombreuses conversions, on a laissé les skis.

Le 1^{er} groupe put arriver jusqu'au sommet (3637m) par l'arête de rochers. Les autres ont aussi chaussé les crampons et gagné la Selle (3470m). Vue magnifique (Grand Paradis, Lavanna, Chiamarella).

Tout le monde est redescendu sur le même versant qu'à l'aller, d'abord en neige un peu croûtée (il y eut quelques chutes) puis en neige correcte. Quelques passages étaient même encore poudreux... ... Après la remontée (donc repeutage) au col des Evettes, la descente sur Bonneval fut bien festive.



Bilan du week-end : On est revenu à 14 ; on a retrouvé tout ce qui s'était égaré (rondelle de bâton, ressort de fixation, sacoches avec barres ; couteaux qui n'avaient pas voulu quitter le refuge ; pharmacie voyageuse...) ; on a redescendu les bouteilles vides ; on a bien skié ; on a pris de bonnes couleurs ; on est rentré fourbus mais heureux ; merci aux encadrants !

Gérard F.

Tour du Frêne par les cinq vallées Belledonne 2700m, Dénivelée 2050m

Lorsque j'ai soumis cette boucle à Riri la Riflette, je ne savais pas que j'allais faire la plus belle sortie depuis une dizaine d'années que je pratique le ski de rando.

Nous arrivons à 7h00 du matin en ce dimanche 23 février 2014 au parking du Replat au dessus de Saint Rémy de Maurienne. Nous démarrons par une piste forestière débonnaire jusqu'au chalet des Lescherettes. A partir de là, nous bifurquons dans le vallon de La Valette en direction du col du Gollachon. La neige, tombée dans la nuit, était vierge de traces et la couche de poudreuse « sucre »

atteignait les 30 cm. Un groupe de jeunes du CAF Chambéry, profitants de la trace nous rattrape et nous relaie jusqu'au bas du col du Gollachon. Le doute commence à s'installer. Le traceur hésite, il y a énormément de neige mobilisable, puis il repart, hésite de nouveau. La pente finale se redresse entre 35 et 40° avec 50 à 60 cm de neige froide, caractéristique des faces nord. Sous notre surveillance et après un gros brassage, il atteint le col. Nous le rejoignons avec, entre nous, des bonnes distances de délestage. Nous le remercions de vive voix.



Sans enlever les peaux, nous basculons de l'autre côté du col. D'autres skieurs nous ont rejoint et prennent la relève pour faire la trace dans une pente sud qui a bien pris le soleil, la neige a transformé et porte bien. Nous allons au Pas du Frêne. Avec l'altitude la neige redevient froide, alors commence le bottage

sous les skis. Riri peste, déchausse et avec le bâton enlève le bloc de neige. Arrivés au Pas du Frêne, nous mettons les peaux dans la veste et après avoir grignoté une barre, nous attaquons la descente dans du bon 35°. La grosse poudre vole devant les spatules, c'est magique ! Il ne faut pas trop descendre, car il y a 300 m à remonter dans une pente très chaude. Nous remontons donc cette pente en compagnie d'un skieur d'un certain âge, accompagnant un couple de skieurs plus jeunes. Devant, les jeunes de Chambéry ont mis les skis sur le sac pour terminer à la brèche du Frêne à pieds. Ils ont choisi l'option du passage le plus bas et à gauche d'un îlot rocheux. Hésitants, ils franchiront cet îlot pour revenir au passage de droite. Nous nous arrêtons, je sors le topo et la carte que j'avais grossie. Il faut monter à la brèche la plus haute à gauche, au pied de l'arête issue de la pointe de Crozet. Nous enlevons une nouvelle fois les peaux. La discussion s'installe entre ces trois personnes et notre groupe (Riri et moi). Ainsi nous apprenons que le jeune (déjà en bas de la pente, 300m plus bas et qui attend ses équipiers en protection sur un replat) est de Haute-Savoie, l'autre skieur, je m'en rappelle plus et la fille qui est originaire de Grolée... Dans notre Bugey. Alors là ! le Riri engage la conversation. « ben j'connais un tel, y fait du vin... et pis un tel... c'est chez lui que j'achète mon vin etc etc ». La fille « Ah oui ! et un tel AblablaAblabla.... ». J'ai bien cru qu'ils allaient se trouver un ancêtre commun... ben non ! Pendant ce temps, l'ancien et moi, nous sommes prêts pour la descente.

Après les traditionnels « bonne descente, à la prochaine etc etc », nous sommes les derniers à la brèche. Il reste 1700 m de descente jusqu'au parking. Riri bataille avec ses fixations. Je m'engage dans la pente, la neige vole, c'est que du bonheur. Arrivé au replat, je m'arrête et me retourne pour surveiller mon copain. Il part, enchaine deux virages, s'arrête, rouspète puis continue. A la vue de son style, il me semblait qu'il se passait quelque chose. Je n'allais pas tarder à comprendre. « Tiens !!! J'ai vu la marque de

ses skis inscrite sous une semelle de ski qui aurait dû être en contact avec la neige à ce moment précis, pour skier c'est mieux ». S'en suit un long râle, suivit lui-même d'une belle « baignoire » dans la peuf. Après un long moment de quelques secondes, Riri refait surface et me crie : « Bibus, j'ai oublié d'enlever une peau ! » Alors là ! Le summum ... Bravo La Riflette ! Et me v'là parti dans un fou rire d'enfer. Je suis plié en deux et j'en pleure. Sacrée ambiance ! Un fait similaire, qui m'a été rapporté par des témoins, est arrivé à une certaine Nathalie L. (que je ne connais pas), et contrairement à la Riflette, elle s'en aperçu juste après la chute du départ.



Bon faisons le bilan : Est-ce la petite Bugiste qui l'a troublé ? Est-ce ses souvenirs chez ces bons vignerons ? Peut-être un peu des deux ? Enfin, je retrouve notre Riri dans toute sa splendeur lorsqu'il « envoie du gros ». Nous stoppons net la descente. Ceux qui étaient devant nous sont en train de remonter au col de la Pierre. « On a raté quelque chose ! » Je sors le topo ; effectivement, on aurait dû garder la courbe pour passer au plus près des rochers afin de gagner le col de la Pierre par gravité. On

a été piégé par la griserie de la descente. Nous avons dû repeauter sur 50 m dans une neige inconsistante. Ainsi, on a évité les 150m de remonter des autres skieurs. La descente peut reprendre normalement dans une neige « cinq étoiles » jusqu'au chemin forestier. Nous déchaussons à la voiture ou Riri ne peut pas s'empêcher de poser le pied dans un étron laissé par un caniné indélicat. Il parvient, malgré l'attachement de cette crotte pour sa chaussure, à se libérer de ce désagrément. Bien-vu Riri....Enfin si on veut « le bien-vu »

Bon le groupe est au complet et en bonne forme après 2000m de D+ et une descente d'anthologie, heureux comme des eunuques qu'on rembourse !

Bibus.



Grand Naves, Beaufortin Refuge du lac du Bozon



J'ai trouvé ça vraiment bien et j'aimerais recommencer l'année prochaine mais pas au même endroit. J'ai trouvé que pour le premier jour il y avait trop de montées mais c'était très intéressant d'apprendre quel est l'équipement qu'on doit avoir en montagne et comment s'en servir.

Dorian



Ce séjour était super, car cela nous apprenait à vivre dans des conditions « pourries ». Je pense qu'à notre âge, peu d'adolescents font ce voyage. Dans le refuge, ce n'était pas 5 étoiles, mais de bonnes conditions de vie étaient présentes (matelas, chauffage). A l'étage, il faisait chaud, au rez-de-chaussée, moins. Le retour était génial : descente à travers les bois. Bref, tout ça pour dire que le week-end là était génial et super !

P.S. : La convivialité était présente.

A refaire !

Mahé



C'était bien à part quelques soucis techniques !!!!!!!!!

Le voyage était bien et sympathique. Deux heures les fesses sur le siège !!!! Et après c'est parti pour la navette. On arrive en haut et puis hop c'est parti on met les raquettes, les sacs bien lourd !!!!

C'est parti on a marché à peine 1km et puis hop la pluie pour changer. On s'est callé sous un sapin et puis on a sorti les Pancho.

On les a mis sur les sacs pour pas qu'ils soient trempés. Un moment après il a neigé, quelle chance .On a fait une pause casse-croute humm... que c'était bon et ça a fait du bien !!!!! Et après on est reparti. Enfin voilà un panneau écrit encore 3km. 1km passe et je n'arrive plus à respirer bon une petite heure après enfin arrivé au gîte.

On a déballé nos affaires puis on a fait sécher ce qu'il y avait à sécher. Un petit repas et puis on a discuté avant d'aller au lit.

Après une bonne nuit on déjeune et puis on monte et la raquette de quelqu'un s'est cassée donc on est redescendu au refuge. Ils ont réparés la raquette et puis pour ne pas le retenter une deuxième

fois on est redescendu on est passé à travers les bois et puis des gamelles et des gamelles on arrive à un refuge tout petit et on a mangé. On a continué notre route et nous sommes arrivés au refuge de là où on avait commencé et vu qu'il n'y avait pas de navette on est redescendu par les chemins dans la neige il n'y avait pas beaucoup de neige on s'est arrêté croyant qu'on allait faire les exercices ici mais on a préféré descendre car il y avait des personnes fatiguées et ils avaient froid et j'en faisais partie. Arrivé en bas on a quitté les raquettes et les sacs Richard nous a fait une démonstration de comment se servir du DVA après il y a des personnes qui ont essayé de s'en servir en cas d'avalanche.

J'aimerais bien recommencer,

C'était génial.....

Un grand MERCI à Joël et à Richard

Dany



La trousse homéopathique de la montagne

Nom	Indications	Posologie
Apis Mellifica 9ch	Brûlures, insolation, coups de soleil, engelures	5 granules 3 à 4 fois par jour, à espacer dès amélioration
Arnica 9ch	Traumatismes	Doit être pris le plus tôt possible. 5 granules toutes les 10 minutes (3 jours) puis espacer selon amélioration (2 jours)
Belladonna 9ch	Etats grippaux + insulations	5 granules 3 à 4 fois par jour
Coca 15ch (doses)	Troubles de l'altitude	1 dose par semaine 2 semaines avant puis 2 doses par semaine pendant le séjour
Coryzalia	Rhinites	
Cuprum metallicum 5ch	Douleurs crampoïdes spasmodiques du muscle	5 granules 3 à 4 fois par jour
Oscillococcinum	Etats grippaux	
Paragrippe	Etats grippaux	
Ruta graveolens 9ch	Ophtalmie des neiges, suites d'entorses	5 granules 3 à 4 fois par jour
Sarcolacticum acidum 7ch	Courbatures, dues à accumulation d'acide lactique	5 granules 3 à 4 fois par jour
Sporténine	Courbatures, facilite l'élimination de l'acide lactique	Croquer 4 à 5 fois par jour
Stodal (granules)	Toux	5 granules toutes les heures
Symphytum 5ch	Traumatismes de l'os ou du périoste	5 granules 3 à 4 fois par jour

Posologie : à prendre dès les premiers symptômes et à répéter pendant la journée, puis à espacer selon amélioration.

Les Rouies ... vus de loin

Une saison de ski de rando se termine idéalement soit par un raid de plusieurs jours, soit par une belle sortie glacière ou parfois même les deux...

Les Rouies était mon envie originale : un long faux plat jusqu'au refuge non gardé du Carrelet, un second sur le glacier du Chardon pour atteindre le plat glacier des Rouies...

Le jeudi soir précédent, Sylvie et Annie avait fait la moue face à tant de faux plat pour 1800m de dénivelé... J'avais bien un plan B derrière les fagots, je ne peux rien leur refuser... : la Tête des Fétoules, 200m de moins, le refuge de la Lavey gardé... et sans faux-plate ! La négociation fut courte.



Départ à 15h du parking de Champhorent, les 350m nous séparant du refuge de la Lavey ne devaient être qu'une formalité... en théorie... La chaleur de la semaine passée (plus de 20°C chez les bugistes) avait reculé le chaussage de 2 km... c'est donc en baskets (ou en sandales) et skis sur le sac que nous entamons cette formalité... Evidemment, il reste un peu de neige... juste de

quoi mouiller les orteils ! Ce n'est qu'à 5 minutes du refuge que nous chausserons les skis... histoire de mouiller les peaux aussi... 3h de formalité...

Une mention spéciale à l'accueil de la gardienne : verre de blanc à l'apéro, suivi d'un poisson en sauce, légumes, citron et orange confits... Mais où est passé le bœuf bourguignon-polenta ? Je m'égare...

La limite skiable pour les Fétoules étant remontée au dessus du refuge un portage dès le matin s'impose... alors que le vallon de la Muande est encore entièrement enneigé... Le col de la Lavey, 3309m, sera finalement notre plan C...

En guise de réveil, nous remontons les 3km en fond de vallon aux lueurs des frontales... La neige est dure malgré l'air chaud. Nous mettrons les couteaux dès les premières pentes sous le lac des Rouies... Nous n'en sommes pas si loin alors ?

Nous remontons ensuite ce qui reste du glacier de la Lavey jusqu'au col du même nom. Ce n'est que 50m avant le col que d'agréables rayons de soleil nous accueillent. La montée est orientée SW et prend donc le soleil tard.



Du col, trois possibilités s'offrent à nous. La veille, nous avions bien évoqué, le sourire aux lèvres, de pousser jusqu'au Rouies en rajoutant quelques 500m de plus... Nous aurions pu aussi faire l'aller-retour, mais l'idée du portage retour et l'illustre remontée sur Champhorent ne nous bottaient guère...

Par amour des belles boucles, nous basculons sur le versant Est du col. Le passage de l'Âne et le glacier du Chardon nous ramènent au Plan de Carrelet.



Le ski de printemps nous offre toutes les neiges : dure à la montée, bien lourde juste sous le col, presque poudreuse sur le glacier et bien revenue sur les fameux faux plats. A nous de composer avec les orientations et l'horaire afin de profiter au mieux !

Par gravité, nous rejoindrons la Bérarde avec seulement 10 minutes de portage. La bonne opération du jour !

Merci à Annie, Sylvie, Patrick et Jacques pour cette joyeuse échappée.

Fabien

Pour la petite histoire, j'avais réalisé cette traversée dans l'autre sens avec Philippe et Marie, il y a... 10 ans déjà... équipé de TR12, d'un sac à dos Décathlon de 65 litres... Le souvenir d'une bonne bavante... (voir le Camp de Base n°8 de novembre 2004)

Les hommes évoluent, les montagnes restent...

Calendrier 2014

Dimanche 21 Septembre

La fête du Club Alpin !

Randonnée, VTT, Escalade, toute la journée, pour tous, adhérents et non-adhérents.

Vendredi 14 Novembre

L'assemblée générale du club. Bilan de l'année, diaporama photos, buffet campagnard, un rassemblement important de la vie du club et toujours une très bonne ambiance !

Rendez-vous à 20h à la petite salle de la mairie (entrée à l'arrière du bâtiment).



Camp de base n° 18 - Mai 2014

CAF, 14 rue des Ecoles
01150 Lagnieu

Photo de couverture : Arrivée au sommet du Reculet.

Textes : Gérard Fontaine.

Bernard Lacroix, Dorian, Mahé, Dany, Fabien.

Imprimerie Fanget, Lagnieu.

Ce bulletin vous est ouvert, faites le vivre en l'alimentant.

Renseignements :

04 74 61 33 99

ou 04 74 35 76 83 le jeudi soir à partir de 20h45.