



« *Tout autant que de l'enthousiasme, il faut de la lucidité. Ces deux sentiments apparemment contraires se complètent magnifiquement. La lucidité c'est apprendre à bien connaître ses limites, tout en cherchant à les reculer, et les accepter, c'est à dire avant la course ajuster des désirs d'ascension à sa compétence et à celle des membres de sa cordée ; pendant la course, être capable à tout moment de faire le point, honnêtement, ce qui est difficile, car il faut alors écarter tout sentiment, toute passion, toute envie de réussir à tout prix pour faire le rapport précis entre les difficultés (éventuellement les dangers) évaluées au plus juste les passages qui restent à gravir et les forces (muscle et tête) de la cordée, afin de décider si l'on peut, si l'on doit continuer ou faire demi-tour. Extraordinaire et merveilleux examen dans le secret de son coeur où la prudence risque parfois de n'être qu'un aspect de la lâcheté, et l'entêtement à poursuivre qu'une stupide et dangereuse déformation de la volonté.* » **Gaston REBUFFAT**

GLACIAIRISTEZ-VOUS

Depuis quelques années, depuis l'arrivée du dry tooling, le glaciairiste a muté. Il y a encore quelque temps, il était alpiniste aguerrri, endurci avec de longues années d'expérience derrière lui. Le mixte et les compets ont contribué à une évolution rapide du matos. La gestuelle s'est considérablement enrichie. Ces nouvelles pratiques ont mis sous les projecteurs des médias une activité jusque-là confidentielle.

Le néo-glaciairiste s'est rajeuni. Il a perçu de cette activité uniquement l'intérêt sportif avec un cadre idyllique. Il est vrai que des années de pratique de la falaise, du bloc, du pan, un environnement souvent urbain l'ont façonné à ne se concentrer que sur sa gestuelle, à tout donner dans le mouv, à écarter tout ce qui l'entrave (corde, harnais, casque, hauteur), à ramener au strict minimum les règles du jeu en se préoccupant peu de sa sécurité. Mais en changeant de discipline, en changeant de contexte, il a presque oublié d'adapter son comportement. Il a zappé qu'en glace, il y a un environnement, il y a le vide, il y a les risques. Le geste n'est plus une simple combinaison de mouvements, il doit s'inscrire dans une approche psychologique globale. Il doit s'harmoniser avec un comportement lucide et adapté à cette nouvelle activité dans un espace "délicieusement" perfide.

Le dry tooling est né : La cascade de glace a connu des moments très chauds. Avec les falaisistes, l'échelle des difficultés a explosé sur des bases assez floues. La volte-face des grimpeurs de haut niveau a permis de redéfinir les règles du jeu. Dans l'esprit de nombreux pratiquants, la glace a été perçue aseptisée. Au vue de la présence de quelques spits, le terrain d'aventure a été perçu comme sécurisé. Les grimpeurs ont de suite cherchés à retrouver en glace les mêmes sensations physiques qu'en escalade en passant très vite sur la phase essentielle d'apprentissage. Puis le jeu s'est encore durci avec le "sans-dragonne". Cette récente évolution a vite séduit les grimpeurs mais sans qu'ils adaptent leur comportement. Au milieu de toutes ces subtilités, comment ne pas faire l'amalgame entre une pratique aseptisée comme le dry, et le terrain d'aventure qu'est la cascade ? Comment dissocier un jeu avec des règles et un espace de liberté ô combien complexe ?

Attention à ce que la pratique de la cascade ne souffre pas trop de son audace. Le "glaciairiste" doit prendre conscience de l'espace dans lequel il évolue. Il a besoin d'acquérir une lucidité environnementale et comportementale approprié à ce milieu : la **"Ice attitude"**.

Gérard Pailheiret



Règles d'or

Prends plusieurs paires de gants en fonction de l'humidité et de la température ambiante.

Au pied de la cascade mets toi sur le coté et à l'abri des chutes de glace et des coulées de neige. Mets de suite ton casque en arrivant.

Ecoute la cascade. Est-ce qu'il y a de l'eau qui coule ? Entends-tu des craquements ? Des bruits ? Tires en tes conclusions.

Reste toujours lucide dans tes choix, tes décisions. La croix, tu pourras la mettre une autre fois.

En grimpant surveille ce qui se passe autour de toi, la température qui se radoucit, il se met à neiger etc. . . évalue le danger et redescends si tu te poses trop de questions !

ANTICIPATION : ton maître mot ! Dans tes choix, ta progression, tes manœuvres, ta technique . . . ton plaisir.

Quand tu grimpes en tête, gardes en toujours sous le pied, ne vas jamais jusqu'à ta limite. Tu risques de te retrouver très mal !

Si tu es fatigué, **PROTEGE-TOI** plutôt que de vouloir sortir rapidement. Bannis la fuite vers le haut.

Ne grimpe en tête que si tu te sens bien, ne te force pas, tu dois être toujours serein. Autrement, tu risques de te faire peur et de te dégouter de la glace.

Délaye les bras pour récupérer. Gère la fatigue, installe ton matériel sur le harnais de manière pratique et chronologique (garde tes meilleures broches pour les passages délicats). Prends toujours plus de matériel (broches et dégaines) que nécessaire (tu peux en faire tomber, avoir un point d'assurage à doubler, avoir mal évalué tes besoins !).

Pour faire un parallèle avec le ski et la neige : la glace et la neige sont des matériaux vivants très complexes. Plus on en apprend à leur sujet, plus on s'aperçoit que l'on ne connaît rien ! Ce n'est pas parce qu'une pente ou un cigare ont été tracés ou grimpés que cela va forcément tenir pour les suivants. Les conditions ont peut être changées, les

passages précédents ont peut être fragilisé l'équilibre de la structure. La façon de skier ou de grimper influe aussi énormément sur les contraintes que l'on renvoie sur le matériau neige ou glace. (Vitesse, appuis, choix de la ligne en ski. crochetage ou frappe, zone de frappe, force de la frappe . . . en glace).

APPRENDRE à évaluer la stabilité d'une structure et ses points de fragilité : Collée ou détachée ? Sur quoi ? Où sont les points d'attaches ? Combien y en a-t-il ? Le cigare est-il bien posé ? A-t-il une forme en triangle vers le haut , en triangle vers le bas , en colonne fine , en colonne épaisse ? Semble t'il équilibré, ou pas ? Quelle est la qualité de la glace : cassante ou sorbet ? Ca coule ? Le cigare est-il fendu ? En haut ou en bas ? Il y a-t-il une grosse masse de glace ?

En déduire une stratégie de grimpe et de protection : Vais- je devoir frapper ou pouvoir crocheter ? Vais-je pouvoir me protéger facilement ? Il y a-t-il du relief pour faciliter la pose des pieds ? Est-il possible de frapper au niveau de la zone d'attache du cigare ? Est-il possible de s'assurer dans le rocher à coté ? Peut être est-il moins dangereux de ne pas mettre de broches dans le tube ? (Dans ce cas faut il grimper dessus ? ? ? Ta vie vaut-elle de faire 30 m verticaux sans brocher ?)

Le point faible d'un cigare est au niveau de sa zone d'attache au rocher. Apprend à la repérer du bas et à prendre des repères pour savoir où elle se situe une fois que tu es en train de grimper. Le jeu en vaut-il toujours la chandelle ? Reste lucide et honnête vis-à-vis de toi même et de tes compagnons de cordée (surtout si tu es le plus expérimenté), sur le ratio risques/plaisirs. L'objectif N°1 doit toujours être de rentrer à la maison en bonne santé.

Avant de te vacher sur un anneau ou un amarrage (abalakof, relai, rappel), vérifie toujours son état. N'hésite pas à le changer, retape tous les clous.

Ne réponds pas à la pression de ton ou ta belle partenaire qui ne grimpe qu'en second. **C'est celui qui s'engage qui décide.**



Premiers pas en cascade

Ne t'improvise pas glaciériste. N'hésite pas à faire un stage pour apprendre les bases avec un guide de montagne ou avec un club de montagne. Même si tu grimpes fort en falaise, la glace ce n'est pas le même sport, ce n'est pas la même approche psychologique ! La glace est une matière qui vit, se transforme très rapidement, et peut passer d'une structure stable à dangereuse en seulement quelques heures. Tu dois acquérir une très bonne connaissance : des différentes qualités de glace, des techniques de l'alpinisme hivernal, du manteau neigeux. Il te faut maîtriser les placements des protections en fonction de la qualité de la glace et de la température extérieure du moment. Il faut te familiariser avec l'utilisation du matériel spécifique (piolets, crampons). Il te faut appréhender la grimpe en terrain d'aventure (mousquetonnage d'un seul brin de corde, Abalakof, corps mort etc...). Tu dois t'aguerrir au froid, à l'humidité ambiante, à l'isolement, à la fatigue, aux longues journées. Tu as besoin de te former efficacement avec un encadrement performant et sûr !

Avant la saison, prépare-toi physiquement. N'hésite pas à prévoir une reprise en douceur afin de retrouver les bonnes sensations. Contrôle et fais remettre si besoin est ton matériel en état.

Etudie l'itinéraire avant de partir, les difficultés, la durée, les conditions météorologiques, de températures et nivologiques. Renseigne-toi auprès d'un copain fiable ou mieux un pro (un guide ou les unités de secours en montagne du coin) qui peuvent te renseigner.

Consulte les sites web qui t'aideront dans ton choix, mais reste critique par rapport à ce qui est écrit. Ce n'est qu'une indication, croise tes sources et fais toi ta propre opinion. Une fois sur place valide toutes ces infos. N'oublie pas que ce qui était bon hier peut être dangereux aujourd'hui ! Soit réaliste sur ton niveau ou sur la cotation de la cascade que tu as fait (un 6 fréquenté avec des marches est plus facile qu'un 5 en glace dure ou très aérée ou si tu es le premier de la saison à passer).

Partir tôt le matin, c'est profiter d'une bonne binouze avec les potes le soir au chaud en rentrant ! Les journées sont courtes l'hiver. Tu seras certainement le premier en arrivant le matin, tu n'auras personne au dessus de toi, mais attention à ceux qui pourraient suivre. Adapte ton heure de départ en fonction de la longueur de la marche d'approche (tracée ou non), de la cascade, de la descente, du niveau de ta cordée et de sa condition physique. Prévois toi une marge de jour et une frontale pour les imprévus (un rappel qui coince par exemple). Dis à ton entourage où tu vas précisément et l'heure à laquelle tu penses revenir en prévoyant une marge pour éviter des alertes trop rapides suite à un simple retard.

Durant la marche d'approche, tu admires le paysage, profites-en pour étudier avec ton acolyte l'itinéraire de montée, la descente, les réchaps, analyse les pentes au pied et au dessus de ta ligne. Profites-en pour savoir si les conditions correspondent à celles que tu espérais, que l'on t'avait décrites. Cherche des indices. Par exemple : traces de descente des cordées de la veille invisibles. recouvertes de neige ? Par le vent ? Alors y a-t-il des plaques, du danger ? Peut être la cascade est elle grimpable, mais il vaudra mieux prévoir une descente en rappel dans la voie.

OBSERVER , c'est de loin, que l'on a le meilleur recul pour tout voir. N'attends pas d'être au pied pour te poser des questions sur la ligne d'ascension et par où tu vas descendre.

ANALYSER la difficulté annoncée sur un topo, n'est pas fonction de la qualité de la glace. Une même cascade peut prendre ou perdre un degré en fonction de la formation de la glace, de la température extérieure, de la fréquentation etc. Alors reste modeste et ne surévalue pas tes capacités en disant on verra bien . . .

ANTICIPER en grim pant, gardes en toujours sous le pied. On peut avoir des surprises, même pour les pros.Par rapport à l'escalade en rocher, garde toi plus de marge, ne grille pas les étapes. Il te faut beaucoup d'expérience pour assumer une longueur en tête, bien plus qu'en rocher. Les cotations ne sont qu'indicatives, par contre les conséquences d'une chute en tête peuvent vite devenir sérieuses, surtout dans des itinéraires peu raides et aux reliefs importants.

La glace est un matériau vivant qui change très vite de forme, de consistance et de solidité. Il est très difficile d'évaluer avec précision la difficulté réelle d'un passage. Par conséquent tu dois appréhender la longueur avec beaucoup de prudence, de réflexion. Tu dois anticiper la difficulté en mettant des protections régulièrement. Si elles sont douteuses, n'hésite pas à les doubler, à les rapprocher et à mettre des absorbeurs de choc. Ne continue à progresser que lorsque tu as bétonné ton point d'assurage. Ne te dis pas je verrai plus haut !

Quand ça mouille beaucoup et que tu es obligé de passer sous la douche pour continuer, il est bon de savoir qu'avec une température :

- de 0 à -5 ça va tu peux te réchauffer et te sécher dans les longueurs suivantes avec les vêtements modernes en quantité suffisante (gants de rechange) ;
- de -5 à -10 c'est plus délicat... ;

- de -10 à -15 et en dessous on se retrouve vite en opération de survie gare à l'hypothermie et aux gelures mieux vaut renoncer.

Le vent augmentera les possibles conséquences dramatiques !

PROGRESSER EN SECURITE . Les piolets cascade sont très techniques. Dose ta frappe en fonction de la qualité et de la fragilité de la glace. Un coup trop puissant fait rebondir la lame sur la glace ou bien l'éclate et fait des « assiettes » dangereuses pour ton compagnon en dessous ou pour les autres cordées. Ca peut paraître rassurant de faire le bucheron, mais c'est très souvent une dépense d'énergie inutile !

Protège toi régulièrement, même dans le facile. Le plus fort est celui qui broche souvent ! Utilise des absorbeurs de chocs sur les broches. Trouve le placement le plus économique possible avant de brocher. Tu as plus de force en brochant à proximité du bassin (bras de levier réduit). Nettoie préalablement la glace malsaine au piolet. Visse-les broches à fond. Adapte leur longueur en fonction de l'épaisseur de la glace et de sa consistance. Si ta broche rentre trop facilement, il y a certainement un trou, il te faut la visser ailleurs. Entretien bien ton matériel, assure toi que tes broches ne rouillent pas, ne les tape pas l'une sur l'autre pour ôter la carotte.

Tu dois poser au moins 2 ou 3 broches pour un relais et les relier avec un anneau de façon à ce que l'effort soit réparti également entre tous les points triangulés.

Tu dois être autonome, avec ton matériel de réchap. Anneaux de cordelette, crochet à abalakof, couteau, frontale avec des piles alcalines neuves. Ne compte pas sur l'équipement en place, il est peut être inaccessible ou en mauvais état. Vérifie-le systématiquement. Tu dois palier à tout imprévu avec ton matériel de sécu : radio, portable, petite pharmacie (Stéristrip pour les coupures), vêtements chauds (doudoune), gants de rechange (au moins 2 paires/personne), un thermo par personne avec boisson chaude. **ARVA/pelle/sonde**, le topo ! Si tu es trop lent dans une cascade c'est que tu n'es pas au niveau de la cascade. Garde toi une marge de sécu et renonce à aller au sommet si besoin. La descente de nuit peut devenir dangereuse et sûrement un vrai calvaire pour toi et un cauchemar pour ceux qui t'attendent à la maison.

Si tu ne le sens pas, redescends, tu reviendras le WE prochain. Tu feras preuve de grande sagesse et d'expérience.



Dangers objectifs

Lorsque tu fais ton approche, méfie toi des pentes d'accès. Profites-en pour analyser les pentes qui dominant ta ligne. Regarde s'il n'y a pas d'autres cordées qui t'ont devancé au pied ou dans la cascade. Regarde la couleur de la glace, écoute le bruit de l'eau, surveille la température ambiante (attention aux inversions de températures entre les fonds de vallée et l'attaque). C'est fréquent dans les vallées encaissées comme celles de Freissinières ou du Fournel par exemple. Il n'est pas inutile de prendre conscience de l'importance des pentes et bassins versants qui dominant certaines cascades et qui sont invisibles du bas (Torrent de Gramusat à Freissinières par exemple). Reconnait tes projets en pratiquant le ski de rando (en face et pas dedans...) ça peut éviter que tu ailles y fourrer ton nez après de grosses chutes de neige ou un gros redoux ou par grand vent.

Évite que toute ta cordée progresse à corde tendue sans point d'assurance quand tu remontes des parties neigeuses surtout si elles font moins d'une longueur de corde. Tire une ou des longueurs en t'assurant comme en haute montagne.

Méfie toi du côté faussement rassurant de la foule (au pied ou dans la cascade). C'est l'inverse !

Tords le coup à l'idée reçue que le froid intense est un gage de sécurité. Méfie toi comme de la peste des retours de froid après une période de relative douceur (-5 et puis -15) : stalactites volumineux et cigares à base fragile donc suspendue ! se fendent invariablement 0 à 3 m sous l'attache rocheuse dans les heures (1 ou 2 jours maxi) après l'installation du froid. Une trop grande douceur et c'est le décollement et la fragilisation générale et très rapide des structures = DANGER ! Par grand froid, la glace devient cassante, les structures pendantes deviennent plus fragiles surtout si l'eau n'y circule plus. En grimpant tu auras une sensation de glace pilée à l'ancrage du piolet. Tu vas avoir un sentiment d'insécurité. Tu dois grimper un ton en dessous de tes possibilités. Une température proche de 0° rend la glace plus plastique, elle absorbe mieux les vibrations, les ondes de chocs des engins et pour les experts cet état permet de grimper avec plus sécurité sur des édifices fragiles comme les stalactites ou les cigares fragiles. En

revanche le froid permet une formation rapide des cascades, fige les pierres. Avec des températures douces, le risque de chutes de pierres augmente.

Un vent violent de plus de 60 km/h peut créer des spin-drifts désagréables voire des coulées ou avalanches importantes lorsque des pentes de neige surplombent les lignes de glace. Une cascade est souvent formée par un bassin d'écoulement des eaux, ce bassin sert également de bassin d'écoulement des avalanches. Où il y a une cascade il y a suspicion d'avalanche.

Des cordées sont déjà engagées dans la cascade. Renonce ou adopte une stratégie de progression appropriée en fonction de la qualité de la glace (froid = assiettes), du nombre de cordées et des possibilités de mise à l'abri pour la progression et les relais sur la cascade.

Surveillance en permanence ce que tu as au dessus de la tête. Tu dois toujours avoir tous tes sens aux aguets même sur des itinéraires classiques et/ou débottés.





Dangers subjectifs

€ Tu bannis la fuite vers le haut. N'attends pas pour brocher. Il vaut mieux une broche de plus qu'un glaciériste de moins surtout si ce glaciériste c'est toi ! N'essaye pas le libre à tous prix, si tu as les bras pétés n'hésite pas à te reposer sur une broche voire à redescendre. Si tu continues à grimper avec les bras explosés, EN CAS DE VOL . . . c'est toi qui T'EXPLOSES !

La sortie des murs est souvent déroutante, n'hésites pas à te protéger. Anticipe ! Protège sous tous les rétas.

Evite de visser ta broche dans un ancien trou de broche (Sa résistance est nettement moins bonne). En cas de cata, tu peux le faire pour t'y reposer en te vachant et prendre le temps de trouver un autre endroit pour en placer une meilleure. Ou bien, au pire, en mettre une plus haut mais, très rapidement.

SANS DRAGONNE . Tu veux tenter de grimper sans dragonne ?

- Le sans dragonne est une règle de progression en "libre" que l'on s'impose à soi même. C'est une sorte d'éthique sportive. Du coup, grimper sans dragonne et se vacher sur les piolets pour brocher ça n'a aucun sens. Prévoir des boucles sur tes nouveaux piolets pour t'y vacher au cas où, est un peu illusoire et ça en détourne le sens qui est de se débarrasser du max d'artifices. Cela signifie que la longueur est trop dure pour toi. La sécu dans cette pratique c'est de choisir des itinéraires plus faciles et conformes à tes moyens physiques pour tenter de les réaliser en "bon style".
- Il faut que tu en aies envie, ne te force pas pour épater ta copine. Testes-toi sur des cascades faciles (1 ou 2 degrés en dessous de ton niveau du moment), commences par grimper en second pour apprendre à manipuler

les piolets sans les perdre ou avec un pro en tête. Puis passe en tête dans une longueur facile avec les broches en place. Met les dragonnes à portée de main sur le harnais au cas où. Utilise des gants fins avec un bon grip (prévois une paire de gants chauds pour le relais). Répartis efficacement tes broches à droite et à gauche pour dégainer le + vite possible, (porte broches type fourreau). N'oublie pas de varier les préhensions de mains sur le piolet pour retarder l'arrivée des bouteilles, les lâcher (alternativement) pour délayer, bras baissés, cela pendant les phases statiques de repos ou de brochage.

- En cas de nécessité impérieuse, plutôt que de passer la corde par dessus la tête ou sur un des ergots du piolet, mousquetonne l'extrémité du manche et fais toi un cabestan (à condition que ta pioche soit inarrachable !) ; au cas où tu sois obligé de t'y reposer (très légèrement évidemment), la traction travaillera mieux au niveau de la lame, moins de risque de désencrage intempestif. Pour éviter de doubler la charge sur le piolet avec "l'effet poulie¹", ne te fais jamais bloquer par ton second. N'oublie pas qu'une broche c'est encore mieux !
- Gère ta fatigue durant la progression. N'hésite pas à te reposer sur une broche. **Pas de libre à tous prix !**
- Le vol en glace ca fait très mal ! Ce doit être un accident et pas un jeu. Une broche n'a pas la solidité à l'arrachement qu'un spit même en bonne glace. N'oublie pas que sur toi, tu as des broches, des piolets et des crampons, que tu viens certainement d'affûter. Ils ne te veulent pas que du bien ! ! !

1. Effet poulie . *En cas de chute, le dernier point mousquetonné subit à la fois la force de choc transmise au grimpeur et la force venant de l'assureur. Ces deux forces s'ajoutent. C'est ce que qu'on appelle l'effet poulie. La force venant de l'assureur est plus faible que la force de choc transmise au grimpeur à cause du frottement dans le mousqueton. C'est pourquoi, en définitive, la force totale exercée sur le dernier point est égale à environ 1,60 fois la force sur le grimpeur !*



Le matos

En cascade adopte des diamètres de cordes assez fins pour utiliser au maximum leurs pouvoir d'absorption et de solliciter le moins possible les points d'assurage.

Commence par affûter ou fait affûter tes lames, tes broches et tes crampons !

Méfie-toi des cordes mouillées ou un peu gelées qui filent à toute allure dans les divers freins à l'assurance ou en rappel (tu peux augmenter efficacement le freinage en passant les cordes à la sortie de ton frein dans ton mousqueton de sécurité). Dans les descentes, ajoute un système autobloquant.

En traversant en tête pense à protéger tes seconds si tu ne veux pas qu'ils galèrent ! Mousquetonne les deux brins de cordes, rapproche les protections.



Stratégie de progression

En te préparant au pied de la cascade, imagine ta ligne d'ascension, l'emplacement des relais par rapport aux difficultés, aux dangers, aux autres cordées.

Protège ton relais des masses de glace en suspension au dessus de toi. Préfère une fin de longueur corde tendue pour te mettre à l'abri (à condition de poser des broches...) plutôt qu'un relais exposé aux chutes de glace. Autre solution : fais une longueur plus courte éventuellement. Le mieux est d'anticiper sur le danger ! Pense également à protéger aussi le relais d'un éventuel écroulement du cigare envisagé.

Avant d'attaquer un cigare, pose 1 ou 2 broches indépendantes de la structure fragile quitte à monter sur les cotés dans la glace ou sur le rocher et redescendre (broches, pitons ou spits...)

Effectue ton relais après un plat, au pied du mur suivant. En cas de chute et avec l'élasticité de la corde cela évitera au premier de cordée de tomber par terre. Dans une longueur, lorsque celle-ci est coupée par un vire, au dessus, rapproche les protections afin qu'en cas de chute, le leader ne percute pas la terrasse !

Lorsque tes deux seconds grimpent en même temps, ils doivent se décaler latéralement pour ne pas s'envoyer de glace et être à plus de 3 mètres l'un de l'autre. Si le premier dévisse, avec l'élasticité de la corde il peut blesser celui d'en dessous. En cascade, on assure le/les second toujours sec. Une chute d'un mètre (élasticité de la corde) peut suffire à se péter une cheville.

Méfie-toi des lunules en place, fait systématiquement une double lunule. En rocher tu descends sur 2 points, alors fais de même en glace.



Courtoisie

En grim pant, n'oublie pas les personnes en dessous de toi, ne fais pas le bûcheron et préviens quand ça tombe. Essaie de casser les gros blocs.

Si tu es fort, respecte les débutants dans les cascade faciles, conseille les, au lieu de les engueuler et ne frime pas en doublant n'importe où, n'importe comment.

SOIS PATIENT . Si ça bouchonne devant toi, tu aurais du partir plus tôt au lieu de blaguer avec les potes au café ce matin !

Respecte les lieux et les autres glaciéristes. Evite d'uriner voir plus, sur le parking, sur la trace ou au pied de la cascade. Pense à ceux qui viendront plus tard. De la même façon, après le casse croute attention aux papiers qui s'envolent. Lorsque tu changes un anneau sur le relai, au rappel ou sur un abalakof, récupère le vieux morceau c'est vraiment pas lourd dans le sac.



Lu sur le Web !

La Question : « Comment savez vous, si personne n'a encore gravi tel ou tel cigare, qu'il va tenir ? Y a-t-il un rapport diamètre /hauteur à "respecter" ? genre 80 cm pour 6 m ok, ça tient, mais 80 cm pour 10 m, je n'y vais pas. le son des pioches dedans ? La taille de votre grosse paire de C....., et puis le "ça le fait" ? »

La réponse : « Il y a quelques années, bien motivé et bien affuté, je décide de me lancer dans un cigare qui était à 10 cm de toucher le sol. Je pose un piolet, puis un deuxième, et j'abandonne car ça me semblait trop fragile. Le temps de prendre un thé pour reprendre du courage, un gars arrive avec son second et me demande si la place est libre. Je le laisse passer, et voyant son assurance, je me dis que c'est l'occasion d'apprendre, et lui pose quelques questions : Comment savez vous, si personne n'a encore gravi tel ou tel cigare qu'il va tenir ? Y a-t-il un rapport diamètre/hauteur à "respecter" ? genre 80 cm pour 6 m ok, ça tient, mais 80 cm pour 10 m, le son des pioches dedans ? la taille de votre grosse paire de C....., et puis le "ça le fait" ? Réponse du gars : La seule solution, c'est d'aller voir. Et le gars va voir. Arrivé en haut, (pas loin de 10 m), le cigare s'effondre et le gars reste écrasé dessous. Trois heures plus tard, lors de la déposition à la gendarmerie, les gendarmes m'ont dit que c'était un gars bien fort dont ils avaient déjà entendu parler et qui avait déjà pas mal d'années d'expériences. Depuis, plutôt que d'apprendre à connaître la glace, je préfère apprendre à être prudent. Mon conseil : Si tu hésites, c'est que tu n'es pas sûr, si tu n'es pas sûr, c'est qu'il faut revenir plus tard. Moralité : Il vaut mieux apprendre en butant qu'apprendre en se butant ».



Recommandations

Gere ta "F.R.A.P.P.E."

FORME-TOI : sur les techniques, les dangers, l'utilisation du matériel, la gestuelle

RENSEIGNE-TOI : sur les conditions, les cotations, le niveau, l'expérience nécessaire

ANTICIPE : la descente, les relais, les échappatoires, les difficultés, la qualité de la glace

PROGRESSE : pas de fuite en avant, protège-toi régulièrement, reste lucide

PREVOIS : le temps qui passe, le matériel de sécurité et progression, l'évolution des conditions

EDUQUE-TOI : avec un professionnel, ou une personne très expérimentée.



Edouard Whymper

« Grimpez si vous le voulez, mais n'oubliez jamais que le courage et la force ne sont rien sans prudence, et qu'un seul moment de négligence peut détruire une vie entière de bonheur. N'agissez jamais à la hâte, prenez garde au moindre pas. Et dès le début, pensez que ce pourrait être la fin »
Edward Whymper.