

### Samedi 01 juillet



Départ 8h30 de Plaisance, direction les Granges d'Astau. La température chaude et le taux d'humidité élevé font que nous transpirons abondamment dès les premiers mètres de montée vers le lac d'Oô en prenant le passage secret (chuuuut).

A 13h nous arrivons au refuge d'Espingo et dévorons notre casse-croute. Entre les éclaircies de

brouillard nous apercevons le fond du vallon et devinons l'arête Rachou, notre objectif au Quayrat. A 14h nous partons trouver un spot pour réaliser des manips, premier objectif de ce we de formation : historique des coinceurs et friends,



explication pour la pose de ces outils avec dégaine à rallonge, réalisation du relais triangulé, révision de quelques nœuds principaux, assurage du second, organisation du matériel sur le baudrier et pour terminer une petite progression en corde tendue. Voilà une formation bien complète et gratuite !

A 17h nous rentrons au refuge tandis que l'encadrant part repérer les premières 45min de marche d'approche pour le lendemain. Douche froide au refuge mais bénéfique.

Surprise ! Dîner très (très) copieux durant lequel on ne compte plus les assiettes de soupe avalées mais nécessaires pour se réhydrater, puis les assiettes de lentilles, puis le plat de résistance (déjà plus faim) et dessert. Autant dire que la berceuse n'est pas nécessaire pour vite s'endormir vers 21h30.

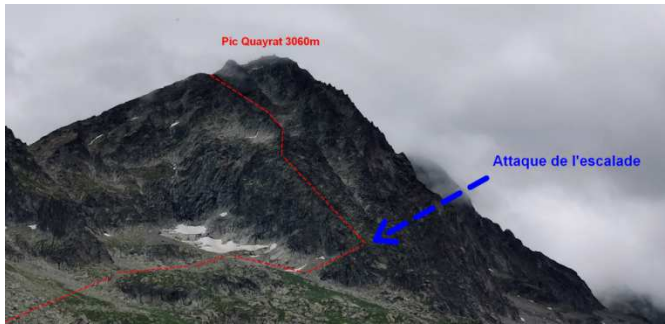
### Dimanche 02 juillet

Lever 5h. Mais oui, c'est le tarif en alpi ! Au petit dej. la vingtaine de rapaces de la compétition de parapente ont déjà bu quasiment tout le café et jus de fruit, trop peu pour nous.

6h00 c'est le départ vers la sente herbeuse repérée la veille. Nous sommes encore dans le brouillard, l'herbe est si humide qu'au bout de 30 minutes nous avons les chaussettes trempées.

Dans la première zone d'éboulis à remonter rive droite (donc à notre gauche) nous rencontrons 5 ou 6 salamandres, ce qui n'aurait pas déplu à François 1<sup>er</sup>. Puis nous enfilons notre casque pour franchir avec précaution une barre rocheuse d'une vingtaine de mètres tant le rocher est humide.





Encore une courte zone d'herbe puis ce ne sont que des éboulis à traverser en légère ascendance durant une bonne heure pour atteindre la vire herbeuse au pied de notre arête, caractéristique de point d'attaque de notre escalade. Miracle, nous avons dépassé la mer de nuage et voyons le soleil. Là nous nous encordons et vers 9h la grimpe commence, d'abord sur des

banquettes herbeuses, puis rapidement les premiers blocs de granite sont à gravir. Tout ce fait quasiment en corde tendue, une cordée de 3 suivie d'une cordée de 2. La difficulté augmente, la pente aussi. L'assurage est dynamique, quelques friends ou sangles sur bequets sont posées.



L'itinéraire n'est pas si simple, aucun cairn n'indique les passages clés, il faut intuitiver. Vers 11h, nous arrivons sur un agréable replat herbeux idéal pour une première pause et reprendre des forces. Oui, car le challenge ... trouver le passage. A droite ? c'est le vide. A gauche ? ce sont de grandes dalles lisses. Le topo dit de suivre le fil, mais est-ce là ? Nous progressons timidement, c'est dur. Puis, grosse hésitation ... le fil de l'arête présente des difficultés d'un autre niveau... Le leader escalade une dalle, si c'est bloqué plus haut il ne pourra plus revenir ; alors sagement il désescalade avec grande prudence. « J'ai dû me planter d'itinéraire ; mais ce serait par où ? ».

L'heure tourne TRES vite dans ces moments d'incertitude ; il est 13h ; le brouillard remonte ; nous sommes à 2800m ; il faut décider : soit perdre encore du temps à chercher le passage soit ... C'est la seconde alternative qui est décidée, se résoudre à revenir sur nos pas, ce qui signifie désescalader, retrouver les passages clés dans le brouillard et surtout ne pas paniquer. C'est bien connu qu'il vaut mieux monter les difficultés que les descendre. Ben là nous y sommes : mètres après mètres nous redescendons les blocs de granite. Pause à 14h pour reprendre des forces, car il en faut. Il en faudra beaucoup. La chance est avec nous, pas d'erreur d'itinéraire et nous retrouvons avec une joie intense, difficile à décrire, la vire herbeuse salvatrice. Puis la traversée des éboulis est interminable, toujours dans le brouillard. Le refuge est atteint à 18h et le parking des Grange d'Astau à 20h.

### **Quel bilan tirer de ce WE de formation alpinisme ?**

#1 Réviser en permanence les techniques de base : les nœuds, le relai, la pose de équipements de protection, ...

#2 Une course d'alpinisme n'est jamais simple comme sur le papier. Des voies comme le Rachou ont un itinéraire complexe, on peut se tromper et il faut savoir décider du BON choix à faire.

#3 Notre groupe a très bien géré la situation, très bonne symbiose des 2 cordées avec pratique des techniques vues la veille. La désescalade est très formatrice également.

#4 Pour être alpiniste il faut bien la conjugaison de 2 éléments : de l'endurance + escalade

Merci à toutes et tous pour m'avoir supporté et à Alain / Elisabeth pour les photos. Domi