

Juillet 2011

Mon journal



14 juillet 2011 – Le Départ

Départ de la maison prévu à minuit. Nous avons pris du retard car Patrice a réglé mon GPS. 3/4 d'heure après nous prenons la route en direction du camping "le Gravelotte" situé à la Grave. Nous partons avec chacun notre voiture car Patrice partira en Italie (le grand Paradis) dans 2 semaines. Je profiterai encore de quelques jours de mon côté.

Ma grande crainte était de suivre Patrice. L'idée de le suivre me déplaisait car j'avais peur de provoquer un accident. Mais je me suis vite aperçue que de suivre Patrice était plus efficace !!! Mon GPS ne m'indiquait pas toujours la bonne route. Très patient, dès qu'il ne me voyait plus, il ralentissait.

Contrairement à Patrice, je préfère prendre les routes nationales que l'autoroute. Je m'y sens plus en sécurité mai un jour, je devrais tout de même tenter l'expérience...

Le voyage s'est passé sans encombre malgré quelques moments de grosses fatigues. Nous sommes arrivés au camping à 17H30. Je retrouve Marie-Joëlle et Roland, les gérants, des personnes très sympathiques !!!

L'accueil y est très chaleureux, convivial et très propre. C'est un camping plutôt destiné aux personnes qui assouissent leurs passions (randonnées, vélo). Pas d'animations, une petite piscine, les personnes se couchent tôt. Je m'y sens très bien. Je vous le conseille.

Il nous reste à monter la tente. Sur les conseils de Patrice, Une grande tente a été achetée : 2 chambres et espace de vie.

Enfin! Cela faisait 9 mois que j'attendais ce moment. Je commence à bien décompresser, je ne pense presque plus au travail, cela fait tellement de bien d'être là...

15 juillet 2011 - Le Combeynot

Patrice me propose de faire le Combeynot ce matin pour dire "bonjour à la Barre des Ecrins". Mais comme je me suis levée trop tard (9 heures). La montagne appartient à ceux qui se lèvent tôt !! Rien n'est perdu, il me conseille de nous y rendre vers 15 heures. C'est l'heure où la plupart des personnes redescendent et cela nous permettra d'être moins nombreux. Alors, ce matin, réveil en douceur...On "bulle". Alors, j'en profite pour envoyer un SMS à Xavier et nous le rencontrons en fin de matinée, mon guide de montagne depuis 2008 mais cette année, il ne pourra malheureusement pas m'accompagner (blessure au genou).

Nous mangeons un morceau et nous partons en direction du Combeynot (une tradition!!!)

Départ : 15H30

Arrivée : 20H00

Altitude: 17H20 à 2900 m

Dénivelé : 900 m

N'ayant pas effectué l'entraînement nécessaire, trop accaparé par le travail !!!, je le ressens fortement. Dès les premiers pas, je sens que la jambe droite est très sollicitée (le mollet tire énormément). Il est vrai que je mets tout mon poids de ce côté là. Pour bien imaginer, c'est comme si on vous lestait un poids de 10 kg supplémentaire à une de vos jambes. Malgré les sensations de douleurs, je continue doucement, trop doucement à mon goût et au goût de Patrice. Patrice est loin, je le perds de vue parfois mais je suis sûre qu'il m'attendra. Je rejoins Patrice et reste à mes côtés pour traverser un névé (très attentionné il me fait des traces, il me suffit juste alors de me glisser dans ses pas) et

restera derrière moi pour assurer ma sécurité jusqu'au sommet.

Arrivée à 20 m du sommet, j'informe Patrice que je commence à avoir mal à la tête. Il me propose de redescendre mais j'insiste pour continuer et après quelques efforts nous atteignons le sommet.

En haut, il m'ordonne ne pas m'approcher du bord, car il y a du gaz : expression pour dire qu'il y a le vide. Juste à ce moment là, je perds l'équilibre et manque de tomber et je me raccroche in extremis à un rocher. Je crois que j'ai fait une belle petite frayeur à Patrice !!! Nous restons quelques minutes pour contempler le panorama : Barre des écrins, Roche Faurio, Pic de neige Cordier... Et il faut déjà redescendre.

la descente reste toujours aussi problématique. C'est un exercice qui reste et restera toujours plus difficile qu'à la montée. Je dois me concentrer plus qu'à la montée : perte d'équilibre + gérer la fatigue de la montée. Je me suis fait une raison et je gère tant de bien que mal ces deux paramètres. Patrice est d'une extrême patience et me brusque jamais car il sait que cela me demande continuellement d'efforts et que je fais le maximum pour descendre au plus vite. Ma lenteur n'est plus source de "problème" entre nous. Je veux dire que je l'accepte et je ne m'en veux plus d'être très lente même si souvent, je rage de ne pas pouvoir descendre qu'une personne normale. Pour Patrice, cela n'a jamais été un problème car il l'a intégré dès le premier jour où il m'a connu.

Aujourd'hui, comme dirait Patrice : "c'est moi qui te connais le mieux physiquement, il peut anticiper le moindre de mes gestes, les chutes éventuelles et les passages qui risquent de me poser problème. Il prend soin de moi : il enlève les cailloux qui risquent de me faire glisser. J'aime l'appeler mon balayeur de cailloux.

A la descente, nous voyons nos deux premières marmottes et deux chamois et leurs deux petits. Après les passages des pierriers, je me sens si bien que je me surprends même à marcher sans les lekkis. Que cela fait du bien de ne plus entendre le bruit des bâtons retentir sur les cailloux !! N'entendre que le silence.... Me fixer même un objectif : dépasser Patrice. Après moult efforts, j'arrive enfin à le dépasser!! Je n'ai aucun mérite : il marchait lentement puisqu'il envoyait des SMS Arrivée presque en bas, j'ai chuté 3 fois en l'espace de quelques mètres mais je me suis relevée en souriant (j'ai intégré que les chutes feraient partie intégrantes des randonnées)

Bilan de cette journée : Le fait que Patrice m'accompagne me permet de faire de très belles randonnées que je ne pourrais pas faire sans lui à cause des passages trop difficiles et donc trop dangereux pour ma sécurité. Les vacances sont d'autant plus belles que j'apprécie sa présence !!!

sur le plan mental : Tout va bien mais reste quelques appréhensions

sur le plan physique : Reste à voir. J'ai peur! Trop peur que ma condition physique soit loin d'être au top ! Je ressens déjà les méfaits des courbatures et nous sommes qu'au premier jour!!! Je sais que je devrais constamment puiser dans mes réserves...

16 juillet 2011 - Pic d'Arsine

Voyant que je ne réveille pas, Patrice me sort doucement des bras de Morphée en mettant une musique de Simply Red que nous affections tous les deux (musique de la vidéo « projet 4000 »). Je traîne trop pour respecter le programme prévu. Tant pis pour la Buffère qui sera remise à un jour suivant. Je ne dois pas me permettre d'être aussi lente à me préparer !!! A y travailler... Ce sera le Pic d'Arsine

Départ : 9h15

Arrivée : 18h15

Altitude : 2980 m

Dénivelé : 1200 m

Le départ est toujours dur. La mise en jambe est difficile d'autant plus que je ressens les courbatures de la veille. Diplomate, Patrice me fait sentir que je vais trop lentement en me rétorquant : "je ne te sens pas bien". Pourtant cela fait seulement 30 mn que l'on monte et ce n'est que l'autoroute terme

pour signifier que nous ne sommes pas encore dans les sentiers rocailleux). Pourtant passé les premières douleurs je peux dire que je me sens bien physiquement et mentalement mais paradoxalement mes jambes n'arrivent pas à suivre. Sensation étrange....Malgré tout, j'essaye d'accélérer le pas mais peine perdue, je ne vois plus Patrice mais cela n'enlève rien à ma ténacité pour autant.

Puis un peu plus haut, je croise 3 personnes faisant une pause près du torrent. Vu le terrain caillouteux, il y a quelques temps, j'aurais pris n'importe quel prétexte pour m'arrêter : me désaltérer, prendre une photo ou me restaurer et attendre leur départ. Aujourd'hui, je les dépasse sans aucune gêne. Je me dis qu'au pire qu'ils ne peuvent qu'être "admiratif". Patrice m'attend un peu plus haut. Je le sens absent...Puis nous continuons, nous croisons des vaches et en quelques mètres nous changeons d'ambiance, nous rentrons dans la haute montagne. Comment dire ? Plus haut se dessine le Pic d'arsine qui se situe à 3300 m. Patrice cherche le meilleur passage pour traverser le torrent. Après quelques minutes, il vient me rejoindre en m'indiquant où je dois poser les pieds. Comme me dit Patrice : me connaissant très bien Patrice devance mes craintes et il me dit que je ne dois pas tergiverser. J'ai toute confiance en Patrice.

Après la traversée du torrent, voyant mes grandes difficultés à progresser sur les pierriers, il me pose cette question à plusieurs reprises: "Sand, veux-tu que l'on s'arrête" et je lui réponds avec détermination que je veux continuer. Alors, nous continuons. Avec le temps, j'ai appris à analyser ses propos ; s'il me pose cette question cela veut dire que Patrice juge que j'ai encore des ressources nécessaires pour continuer. A contrario, s'il m'ordonne de m'arrêter et de redescendre, il me sera impossible de négocier ou de discuter avec lui car il jugera que je suis à la limite de mes capacités ou que le temps nous est compté. Après quelques mètres, vient le réconfort. Patrice a déniché une dalle et nous mangeons : saucisson, fromage, pain de mie... Il fait très chaud. Mon T-shirt est trempé. Tant pis je l'enlève et je m'allonge. Sentir le contact de la dalle chaude sur la peau est un vrai délice!! Longue pause d'une heure. Je peux profiter pleinement du panorama, du silence...

Puis nous repartons mais le sentier est de plus en plus restreint et raide. Par certains endroits, nous devinons à peine la trajectoire. Nous nous donnons jusqu'à 15h pour continuer. Patrice prend la décision d'arrêter à 2980 m... Et je lui dis en souriant : "Tu aurais pu m'emmener à 3000 m". Mais sa décision est irrévocable. Il ne m'emmènera pas plus haut. Et je le comprends. 20 m en dénivelé en positif peut demander quelques dizaines de minutes surtout lorsque la pente est raide. Petite pause avant de redescendre.

Voyant le dénivelé, j'appréhende la descente et avec raison puisque Patrice me tient par le poignet. La descente est fatigante : torsion de la cheville gauche à moult reprises qui me fait mal à chaque fois. De plus, nous restons sur la rive gauche, le terrain est plus difficile ; plus de pierriers, plus d'obstacle à passer et les descentes sont plus raides. Le moral devient de plus en plus bas : les minutes s'égrainent à vive allure et moi je piétine. L'arrivée est encore loin, très loin. Je n'ai pas le courage de regarder la montre. Les larmes commencent à monter...Je m'oblige à ne pas pleurer et je me reprends car je vais perdre de l'énergie pour rien. Si cette foutue cheville gauche pouvait me laisser souffler un peu !!! Pourtant, je sais que c'est impossible de se tordre la cheville avec ces chaussures. Le moral est mis à rude épreuve aujourd'hui ; nous avons fixé l'heure d'arrivée à 17h15 afin de pouvoir faire le ravitaillement à Briançon. Arrivés, au pont Patrice m'informe que nous ne pourrions pas aller à Briançon faute de temps. Il est trop tard ! Déçue et vexée de mon extrême lenteur, J'informe Patrice que je veux le devancer et je ne prends pas le temps de faire une pause. Surtout je me questionne sur ma condition physique ; Serais-je en capacité de faire une course ? Pour moi, la réponse est non. Et pour évacuer ma colère envers moi, je descends à "vive allure" (enfin pour moi !) croyant arriver avant Patrice. Mais au détour d'un virage, Patrice se poste devant moi. Il avait pris des raccourcis. Ma colère envers moi est toujours présente et Patrice le voit et je ne peux pas le lui cacher. De toute façon, je me ferme totalement. A force de me raisonner, la pression retombe. Un autre point à travailler !!! Après cette grande frustration, je remercie Patrice pour sa grande patience, sa grande générosité..

Le soir, place au débriefing pas très positif. Des remarques non pas CONTRE moi mais POUR moi : trop lente, pas organisée, pas sûre de moi. Bref je papillonne... Ces remarques ont pour le but de prendre conscience de mes lacunes et ainsi d'être crédible le jour où j'accompagnerai une personne en montagne. Il sent que j'ai du mal à encaisser car je ne bronche pas. Je l'écoute et je n'essaye même pas de rétorquer car au fond de moi-même il a raison. C'est un mal pour un bien ! Ses remarques ont extrêmement d'importance pour moi et il ne prendrait pas la peine de me le dire s'il n'avait rien à faire de moi.

Un moment difficile mais nécessaire!!!

Après ce petit passage à vide, nous reprenons notre délire, des moments que j'apprécie énormément, et des moments propices à des confidences et uniques.

Je me sens bien !

Sur le plan mental : après une après-midi chargée en émotions et plein de questionnements, le moral est revenu

Sur le plan physique : beaucoup de courbatures

17 juillet 2011

La pluie s'invite malgré nous. D'ailleurs, elle me réveille... Nous ne pouvons rien faire ! Nous tuons le temps comme on peut : Patrice dort, écoute de la musique. Moi, je profite pour écrire mes ressentis. Et je ressens surtout des courbatures jusque dans les fessiers.

Heureusement que Patrice a insisté pour acheter cette tente, cela nous permet de discuter et surtout ne pas rester allonger toute la journée.

Il ne cessera de pleuvoir en fin de soirée.

18 juillet 2011 – Vallons du Fontenil

Départ : 9h30

Arrivée : 17h15

Altitude :

Dénivelé : 800 m

Patrice me trouve plus en forme que les 2 premières sorties. J'accroche plus au départ, ma cadence lui semble raisonnable malgré un dénivelé au départ plus important. Cette fois-ci, Patrice décide de rester derrière moi. Peut-être inconsciemment cela m'aide à maintenir une certaine cadence mais surtout à rattraper mon manque de condition physique. Une petite lueur pour entrapercevoir de faire une course !!. L'endroit est magnifique et gorgé de mélèzes, de fleurs, moutardes, d'énormes rochers. Lors de nos sorties, nous parlons très peu et cela nous surprend toujours lorsque des personnes qui haussent la voix. Ces personnes souhaitent se rendre au lac qui se situe un peu plus haut. Patrice m'invite à faire une pause loin des sentiers. Nous installons confortablement chacun sur notre rocher et notre pause durera au moins deux heures. Deux heures à contempler les chamois qui évoluent un peu plus haut droit devant nous. Patrice me confie que c'est un nid à chamois. Entendre des éboulements de pierres, de rochers au milieu de journée cela signifie la présence certaine de chamois. Patrice est un livre ouvert : il me fait découvrir des choses, me transmet des valeurs. Il sait où regarder et a la chance d'avoir une bonne vue. Même en me montrant soit à l'aide de son doigt soit à l'aide de l'appareil photo, je n'arrivais toujours pas à les voir. Investissement à faire : achat de jumelles pour pouvoir encore mieux savourer le spectacle qui a commencer dans le froid mais qui a fini dans la chaleur... Temps que j'aurais bien aimé suspendre mais malheureusement nous devons redescendre pour faire le plein de vivre...

Très belle journée !!

Allier performance, plaisir, buller c'est tout le paradoxe de la montagne. Savoir accomplir un effort et ainsi savourer ces moments magiques : admirer le panorama, contempler des chamois ou bien encore se faire surprendre au détour d'un virage par une marmotte qui cherche à se réfugier sous un rocher...

C'est une randonnée que je pourrai refaire seule !! Pas d'obstacle majeur...

Sur le plan mental : Bon moral

sur le plan physique : les courbatures se font moins sentir. La journée d'hier (repos obligatoire) a été bien plus bénéfique que je ne pensais !!

20 juillet 2011 - Repos

Le temps a bien du mal à s'installer. Le temps est gris et incertain. Patrice est lointain je sens qu'il a besoin de se retrouver seul. Nous nous proposons mutuellement de partir chacun de notre côté. Je pars la première en espérant observer les marmottes. L'année dernière, j'avais repéré un nid mais malheureusement, il s'avère qu'elles sont trop timides pour sortir de leur terrier. Je patiente mais le froid a raison de moi. Je suis frigorifiée. Je rentre sous la tente et je mets sous la couette pour tenter de me réchauffer. Quelques temps après, Patrice me téléphone en me disant qu'il sous les enfetchores de la Meije et que le beau temps est revenu. Il reviendra deux heures après mon arrivée.

21 juillet 2011 – Les vallons de la Meije

Départ : 10h30
Arrivée : 17h15
Altitude :
Dénivelé : 700 m

Patrice me propose de lui faire découvrir les vallons de la Meije. Cette randonnée je l'ai découverte par hasard l'année dernière. C'est une petite sortie mais malgré cela je ressens une sensation de douleur à l'avant de la jambe droite. J'en informe Patrice en me rassurant que cela va passer. Nous arrivons environ deux heures après. Nous ne croisons personne à part des vaches et pour cause le mauvais temps ne décide pas à partir ! Le torrent a fondu, c'est impressionnant comme un endroit peut changer d'année en année. Nous décidons de manger un morceau avec nos vestes car le froid et une fine pluie se sont invités. Nous ne pouvons pas nous éterniser davantage et nous repartons regagner notre campement. Patrice me propose de prendre une bifurcation et de descendre en direction du lac du Puy Vachier. Ce qui nous oblige à traverser par le torrent. Très prévoyant, Patrice me conseille de ne pas le passer toute seule. Tous les deux nous ne connaissons pas l'itinéraire. Doucement mais sûrement nous nous enfonçons dans une végétation dense et verdoyante. Nous ne retrouvons pas le sentier. Mais je ne panique pas pour autant ; je suis avec Patrice et il y a bien un sentier existant qui nous attend quelque part ! Pour pouvoir continuer, nous devons enjamber un arbre qui est couché. Après que Patrice ait enjambé avec succès à mon tour de me lancer... c'était à prévoir, je me vautre littéralement et devant mon échec, je décide de passer sous l'arbre qui laisse passer un espace suffisant pour me glisser dessous. Et je retombe dans la foulée en voulant me remettre sur pied. Nous nous étonnons plus de mes chutes et cela devient normal : la moyenne est de trois chutes par jour. Patrice m'aide à retrouver l'équilibre... Puis nous faisons une pause près d'un troupeau de vaches et d'un taureau mais elle sera de courte durée car celui-ci nous chasse de son territoire...

22 juillet 2011- Vallée de Navache - La Buffère

Départ : 9h00
Arrivée : 17h15
Altitude :
Dénivelé : 800 m

Enfin je vais enfin connaître la Buffère. Petite vallée de Névache superbe, magnifique, majestueuse. Elle est bordée de sapins. On dirait que nous sommes au Canada. Nous traversons un petit village typique... J'adore cette ambiance, impression d'être loin de tout... Enormément de monde sur le parking mais plusieurs bifurcations sont possibles. Le vent s'est levé, je tremble de froid. Mais je sais que cela ne durera pas longtemps car Patrice m'a informé que cela montait raide. En effet, je confirme...

Je profite toujours plus à la montée malgré les efforts que cela me demande. La montée c'est le seul moment où je peux contempler le panorama, admirer le paysage, prendre des photos. La descente, est trop complexe pour que je puisse me permettre de flâner, chaque pas est pour moi source de chute. Patrice m'attend un peu plus haut, déjà assis confortablement dans l'herbe, en dehors des sentiers. Je souhaite continuer car je me sens bien et je formule ma demande en lui disant : "Mais on ne continue pas ? Il me répond : Si tu veux, tu peux continuer". Un sage, on l'écoute... Alors, je le rejoins pour faire une pause... Ne serait-ce pour admirer le panorama sous le soleil... Puis nous repartons tranquillement pour arriver au lac quelques 45 mn de marche après. Les quelques dizaines de personnes qui sont arrivées avant nous se sont tous regroupées au même endroit, à l'entrée du lac

et pourtant il est gigantesque. Patrice m'emmène à l'opposé où nous sommes que tous les deux. Nous nous installons pour manger un morceau. L'ascension n'est pas terminée pour autant, Patrice a dans l'idée de m'emmener là-haut pour admirer le panorama : on y voit tout le massif des Ecrins. Pendant que nous mangeons, je remarque que ceux qui descendent ont bien du mal et surtout une qui retient mon attention. Elle a bien du mal, elle hésite beaucoup, très lente. Une "Sandrine bis" mais elle est normale et ne semble pas avoir de problème particulier. Devant ses grosses lacunes, j'en fait part à Patrice qui n'en soucie aucunement. Après l'avoir observée, Patrice me propose de repartir et m'invite à prendre un raccourci. Le dénivelé est tellement raide que je ne peux plus tenir sur les bâtons. Je suis maintenant sur mes 4 appuis. Patrice m'incite toujours à rester au maximum sur les jambes mais là c'est impossible. Après ce passage difficile, je retrouve mon équilibre et Patrice me laisse faire le "guide" en essayant de repérer les cairns (petits tas de cailloux que les randonneurs déposent sur les rebords afin de marquer les sentiers...). Et lorsque je m'égare il me rappelle mon erreur. Malgré cela nous nous éloignons de notre objectif. Nous marchons sur une zone où semblent que les pierriers ont été compressés, c'est tout plat. Impressionnant ! Patrice part en éclaireur et me propose de rebrousser chemin et me fait passer dans les pierriers, un raccourci et un très bon exercice comme il le dit. Il me propose de ne pas aller au sommet car il a remarqué qu'il y avait un passage dangereux, les personnes normales le passaient sur les fesses. Il m'ordonne de ne pas bouger. Je vois Patrice filer. Et moins de deux il est au sommet. Il est monté si rapidement que je n'allais pas apercevoir qu'il me faisait signe!! Pendant ce temps, une femme m'interpelle et me félicite et je lui réponds que si une bonne âme ne m'accompagnerait pas, je ne pourrais pas le faire. Les personnes voient mon courage, ma détermination mais si Patrice n'était pas présent je ne pourrais faire ces belles randonnées !!! Patrice redescend comme à la montée, à vive allure. Il me rejoint et me rassure en me disant que le passage est trop dangereux. Nous descendons tout doucement jusqu'au lac. En effet, le sentier est étroit. Patrice me tient car si je chute je risque de me faire très mal. Petite pause près du lac. Je n'ai plus d'eau dans ma gourde. Patrice, très prévenant, va remplir ma gourde à une cascade qui se situe un peu plus haut. Puis nous entamons la descente. Je n'ai jamais été aussi vite à descendre ; Patrice me tient par le poignet et me fait descendre à une vitesse dite normale. Je ris tellement que j'en ai mal au ventre !! Pour une fois, la descente a été plus rapide qu'à la montée.

Très belle journée ! Endroit superbe et à connaître.

23 juillet 2011 – visite de Chamonix

Au petit matin, le ciel est couvert et gris. Patrice me propose de visiter Chamonix portant le surnom de capitale mondiale de l'alpinisme. Patrice souhaite éterniser ce moment en me demandant de poser devant la statue d'Horace-Bénédict de Saussure en compagnie du guide Jacques Balmat, et la statue du docteur Michel Paccard pointant du doigt le Mont-Blanc. Cette fresque, placée sur la façade d'un immeuble en centre-ville rend hommage aux alpinistes et aux guides qui ont marqué l'histoire du mont Blanc depuis 1760 dans une évocation du premier bureau des guides. On peut y voir de haut en bas :

1. [Marie Paradis](#), servante (1779-1839)
2. [Michel Paccard](#), médecin (1757-1827)
3. [Jacques Balmat](#), cristallier et guide (1762-1834)
4. [Henriette d'Angeville](#), alpiniste (1794-1871)
5. [Horace-Bénédict de Saussure](#), philosophe et scientifique genevois (1740-1799)
6. [Joseph Vallot](#), alpiniste et scientifique (1854-1925)
7. [Jean Charlet-Straton](#), guide (1840-1925)
8. Alfred Couette dit Couette Champion, guide (1889-1974)
9. [Michel Payot](#), médecin et alpiniste (1869-1908)
10. [Louis Lachenal](#), guide (1921-1955)
11. [Lionel Terray](#), guide (1921-1965)
12. [Roger Frison-Roche](#), guide, journaliste, écrivain, explorateur (1906-1999)
13. René Claret-Tournier, guide (1917), qui - avec le maire - a inauguré cette fresque
14. [Armand Charlet](#), guide (1900-1975)
15. [Gaston Rebuffat](#), guide, cinéaste, écrivain et photographe (1921-1985).

C'est assez impressionnant de se retrouver ici en sachant que tous ces "grands" ont gravi et/ou ont ouverts des voies, qui ont certains d'entre eux laissé leurs vies au gré de leurs passions.

Le temps est couvert et la pluie est de retour. Patrice me propose de visiter le musée dédié aux alpinistes mais il reste introuvable. Nous nous rabattons sur les magasins consacrés aux articles, vêtements d'alpiniste. Patrice est dans son univers et je le délecte de voir ainsi...

Quelques achats à faire, il est déjà temps de repartir. Cela fait de la route pour retourner à notre campement.

24 juillet 2011 - Repos

Le mauvais temps nous oblige à ne pas partir en randonnée.

Dans ce cas, nous prenons nos habitudes comme prendre un verre ou un café à la terrasse du café de la Grave

Il faut dire que Patrice a dans l'idée de programmer une course. Après avoir fait une sieste, nous prenons la direction de Serre-Chevalier. Patrice fait le choix de prendre un guide à Serre-Chevalier. Il ne me laisse pas le choix, il souhaite aller seul. Son choix de course se porte sur le Pic d'Arsine qui se situe à 3340 m. Il revient très enthousiaste. Contrairement à lui, le premier sentiment qui m'envahit est :

- la peur, peur d'échouer. Cette année, ce sentiment est d'autant plus fort que je me sens encore moins prête que les années précédentes. Inquiétude légitime puisque le sujet récurrent est le manque de ma condition physique. J'essaye de me raisonner en me disant que si Patrice a décidé de programmer une course, il estime que je suis en capacité de la réussir. L'entraînement intensif de ces derniers jours que Patrice m'a fait endurer a fait, je l'espère compenser un peu le manque de ma condition physique...

Il est certain que si Patrice ne m'avait pas accompagné cette année, je n'aurais même pas songé à programmer une course cette année (absence supposée de Patrice, absence de Xavier et le manque de ma condition physique auraient été un échec certain).

Après cette nouvelle, Patrice me propose d'admirer le panorama des écrins. On peut y voir, entre autre, le Pic de Neige Cordier, la Meije, le doigt de Dieu, les Agneaux et bien sûr la Barre des Ecrins, le Dôme des Ecrins... Comment ne pas faire un flash-back ! Synonyme d'une nouvelle vie, d'une renaissance. Face à elle je reprends peu à peu confiance et l'excitation reprend le dessus. Prête à affronter et à conquérir un nouveau sommet et à y ajouter sur ma liste de course " Pic d'Arsine". Le processus de la victoire est amorcé.

25 juillet 2011 - La Muzelle

Départ : 10h00

Arrivée : 19h00

Altitude : 2200 M

Dénivelé : 1200 m

Dès le début, je sens que je vais galérer. Ce n'est pas tant le dénivelé qui me fait peur mais tant les cailloux ronds glissants. A peine montée je pense à la descente qui s'avère déjà trop difficile pour moi. Après ce passage long et une cadence assez lente, je retrouve Patrice sur un banc pour une petite pause mais aussi pour m'informer que nous n'irions sûrement pas jusqu'au refuge. Après cette annonce, j'essaye donc d'accélérer le pas et de trouver une certaine cadence. Le paysage est magnifique : énormément de fleurs, de très belles cascades, des papillons virevoltent devant moi. La végétation change au fur à mesure de la montée. Les cascades me donnent irrésistiblement envie de m'y jeter dedans tellement que la chaleur et le cadre s'y prêtent. Je me désaltère trop souvent et je constate que ma gourde se vide trop rapidement. Je dois contrôler mon débit et je me restreins donc. Après 2h d'efforts, nous arrivons à la combe, endroit splendide. Une petite pause s'impose et Patrice m'informe que si je le souhaite, nous pouvons continuer jusqu'au refuge. Contente, je le devance, le laisse dans ses pensées et terminer sa cigarette. Il me rejoindra au moins de deux. Un panneau indique 1H45 mn : refuge de la Muzelle. Il faut savoir que ce temps est indiqué pour les bons marcheurs et que la pause n'est pas préconisée!! Cette dernière partie est bien raide ; à ma grande surprise quelques marches d'escaliers entrecoupées font leur apparition sur quelques 100 mètres. Cet aménagement est pour éviter un affaissement. Mais il s'avère aussi que c'est un vrai coupe-jambes. Je

réalise que je suis en train de puiser dans mes réserves : je ne sens plus mes jambes, je sens qu'une grande fatigue m'envahit dans tout le corps, je m'arrête toutes les 5 mn pour reprendre mon énergie, je ne sens même plus la douleur à l'ongle du pied gauche, comme anesthésiée. Patrice me pose à plusieurs reprises cette question : "Sand, veux-tu que l'on s'arrête ?". Ce n'est pas un ordre, juste une question. Patrice juge donc que je suis en capacité de poursuivre et d'aller jusqu'au refuge qui se situe à encore à une centaine de mètres de dénivelé, que je ne vois bien sûr pas le bout! Si je n'arrive pas à reprendre la ressource suffisante et à dépasser ce moment de fatigue, comment pourrais-je gravir jusqu'au sommet dans deux jours à plus de 3000 m ? Une seule chose : s'accrocher et tenir bon! Au détour d'un virage, malgré mon immense fatigue, j'aperçois une grosse marmotte sortir de son terrier, un moment toujours "magique". Je n'arrête pas de scruter l'horizon en espérant apercevoir enfin le lac et le refuge. Impossible puisque les lacs se trouvent toujours dans une combe...

Après 4 heures d'efforts, je suis enfin récompensée par le panorama : la Muzelle, son lac et son refuge. Juste le temps de prendre quelques photos avant que des nuages viennent la coiffer. J'enlève mes chaussures pour soulager mon ongle. Nous mangeons sous les nuages. Le temps s'assombrit. Le ciel se faisant plus menaçant, nous décidons de repartir prématurément. Sage décision car la pluie et le vent ne tardent pas à venir. Mes mains sont frigorifiées et celles de Patrice sont violettes. La descente est assez périlleuse : les dalles, les pierres sont glissantes, comme toujours Patrice assure ma sécurité et ne manque pas d'interpeller une personne portant le drapeau du Tibet. Les personnes, me semble-t-il sont bien plus sensibles à la cause tibétaine. Tant mieux ! Mais pas encore assez nombreux ! Arrivée à la combe, Patrice profite de remplir nos gourdes car la descente sera longue et douloureuse. 4 heures de descente et 4 heures de souffrance. Chaque pas est source de souffrance, mon ongle me fait terriblement souffrir. La descente se fait lentement. J'en informe Patrice mais il ne peut rien faire qu'à part consentir à ma douleur. Je vois Patrice se ruer vers une fontaine. Le pauvre! Je l'ai assoiffé. Les gourdes se sont entretemps à nouveau vidées par ma faute ! Enfin! Nous arrivons à la voiture et je déchausse en poussant un cri de soulagement. Cela forge le mental mais à éviter tout de même de se trouver dans cette situation inconfortable et qui peut être évitée... Pourtant j'avais pris le soin de me couper les ongles avant de partir !!!

Encore une très belle randonnée !

26 juillet - rencontre avec le guide

Le temps est mitigé. Un des premiers gestes c'est de couper cet ongle qui m'a fait tant souffrir. Nous "bullons" en attendant de faire la connaissance de Christophe, le guide. Il me semble très sympathique mais je ne peux m'empêcher de penser à Xavier...

27 juillet 2011 - Repos

Nous nous reposons car je sais que la course sera 2 jours d'intenses efforts et d'émotions. Je pense que cette ascension Patrice ne l'a pas choisi par hasard. Elle fait face à la Barre des Ecrins, tout un symbole pour nous deux. J'espère qu'un jour, je la tenterai une nouvelle fois.

28 juillet 2011 - Montée au refuge du Glacier Blanc

Départ : 15h00
Arrivée : 18h15
Altitude : 2542 M
Dénivelé : 700 m

La matinée est consacrée à prendre son temps, prendre un dernier café à la terrasse du café, à préparer nos affaires : crampons, piolets, casque, gourde, barres, piolet veste + polaire. Nous déjeunons de bonne heure et privilégions une petite sieste avant de prendre la direction du Pré de Mme Carle. Patrice n'avait pas prévu qu'il aurait autant de voitures qui circuleraient aussi lentement. Nous prenons du retard. Nous arrivons à 15H et nous devons impérativement arrivés pour dîner à 18H. Patrice m'informe que l'on ne doit pas traîner et me rappelle le nombre important de randonneurs susceptible de monter. Cette année, je monte avec des lekkis plus légers. Patrice a emmené les siens mais quelques jours plus tôt, il m'en a fait cadeau. Pression supplémentaire mais

j'arrive à la gérer. Voyant que j'accélère le pas, Patrice m'invite à ralentir et à trouver ma cadence. Patrice me suit et me rappelle que j'ai la priorité sur ceux qui descendent. Cette consigne je l'applique ! A l'approche d'une jeune femme qui redescend, je décide donc de m'imposer et de lui faire face mais elle me lance : ceux qui montent doivent aller à droite. Malheureusement, il y a un passage pas évident et pour moi il était plus facile de lui barrer le passage... La douleur dans la jambe droite réapparaît, m'accompagnera puis cessera au bout d'une heure. Plus je monte, plus la fatigue s'invite et plus la jambe gauche se plie et je sens que les regards se tournent de plus en plus vers moi. Mes yeux sont rivés sur le sol mais pourtant je sens ce poids pesant et ne fera que grandir au fil des heures. Ma préoccupation première est le temps et je demande à Patrice l'heure. Il me répond par une phrase abstraite du genre « il est heure qu'il est ». Je comprends que nous sommes dans les temps. Nous nous accordons une pause aux rampes. A ce stade, il nous reste la moitié à faire mais la plus délicate : traversée des câbles. Je perds beaucoup de temps car Patrice m'informe qu'il ne faut pas traîner signe que je prends du retard. J'essaie donc d'accélérer le pas car je n'ai aucune envie d'arriver en retard. Pour une fois j'ai la possibilité d'arriver avec les autres et de ne pas au moins me faire « remarquer » comme les autres années. Défi réussi, nous arrivons et c'est Christophe qui nous accueille. 5 mn après la cloche retentit en nous signalant que le repas est prêt

Menu :

Soupe + croutons

viande + couscous

Fromage

Salade de fruits.

Christophe dîne avec nous et nous profitons pour faire plus ample connaissance. N'ayant pas eu le temps de poser nos affaires, Christophe nous montre le dortoir. Chaque refuge a sa particularité et une âme différente mais tous ont un point en commun : on y dort mal à cause des ronflements des uns et des va et vient des autres... mais je ne me passerai aucunement car c'est une ambiance unique qui se caractérise par une seule passion : envie de grimper. Après chacun vaque à ses occupations ; certains lisent, discutent, joue à des jeux de société à la frontale car il n'y a pas d'électricité. Je feuillète quelques livres et je décide de me coucher car la journée du lendemain va être intense. Avant d'essayer de trouver le sommeil, je masse mes jambes et je "prie" pour mon doigt de pied (ce n'est pas le même) me laisse tranquille. Je sens qu'il me chatouille. La nuit est courte, je me réveille avant le premier départ qui est prévu à 3H. Je vois le ballet incessant des personnes préparer leurs affaires. Les frontales balayant l'immense dortoir qui comprend au moins 80 lits. Il me reste moins d'une heure pour trouver le sommeil mais impossible....

29 juillet 2011 – Pic d'arsine

Départ : 5h00

Arrivée : 10h30

Altitude : 3364 M

Dénivelé : 822 m

Une heure après, c'est à notre tour de nous lever. Cette fois nous sommes les seuls de ce dortoir à se lever. Je rejoins Patrice pour un déjeuner frugal (2 tartines, beurre et confiture). Je le complète en absorbant du miel. Le temps de se préparer et c'est parti pour des heures de marche. Le départ se fait vers 5 heures à la frontale entre mes 2 guides (Christophe et Patrice). Patrice endosse encore plus particulièrement le rôle d'un guide. Je trouve que le départ est rapide mais je ressens toujours cette même ambiance indescriptible ; se trouver en haute montagne à 5h du matin est un moment privilégié. Nous accompagnons le levé du soleil et ainsi découvrir les montagnes peu à peu. Plus tard, nous faisons une pause et nous profitons pour mettre nos crampons. Patrice me les mets. Puis nous nous dirigeons vers le pic d'arsine où nous apercevons la barre des Ecrins, quelle est belle ! Elle n'a pas perdu de sa splendeur ! C'est une course mixte : Alternance de rocher et de névés + un ressaut plus raide (60 mètres). Nous faisons une deuxième pause. J'ose poser une question car l'inquiétude me gagne : je m'aperçois en effet deux personnes qui nous devancent gravir vers la même destination et qui me semblent bien penchées. Christophe se veut rassurant en me disant que c'est qu'une impression. Mais ce n'est pas une impression ! Ce ressaut est très raide, j'informe à Patrice que mon mollet droit tire énormément. J'ai très mal (si je l'exprime cela signifie que la douleur est à la limite du supportable). Je demande à faire des pauses régulièrement de quelques secondes pour soulager et je songe à abandonner mais une petite voix me retient de formuler à vive voix cette demande.

Christophe me dit que l'on est presque arrivé. Après avoir escaladé quelques mètres, je pense arriver au sommet. Et bien non ! La délivrance n'est pas pour tout de suite. A force et par expérience, je devrais comprendre que lorsque un guide nous informe que nous sommes bientôt arrivés cela signifie qu'en réalité il nous reste bien encore une bonne heure avant d'atteindre le sommet. A ce constat, j'ai bien envie de tout arrêter. Les mots d'encouragement de Patrice et ma détermination me font raviser ma décision. Le plus dur est fait. Encore quelques mètres et nous atteignons le sommet. Nous ne sommes pas les seuls. 2 couples y sont. A notre arrivée, un des couples s'éclipse pour nous laisser sûrement la place. Mon arrivée est fracassante ; je tombe et je me vautre sur les rochers mais heureuse! Je suis au 7ème ciel !! Quel pied d'arriver au sommet après 5h30 d'efforts constants. Mon premier regard se tourne vers la barre des Ecrins et le Dôme. Je demande à Patrice et à Christophe de venir à mon rencontre pour leur témoigner de ma gratitude. Le temps de grignoter, de se désaltérer et d'immortaliser ce moment unique. Pourquoi je me donne autant d'effort c'est pour vivre ce moment magique : dominer les montagnes, se sentir invincible juste un instant, ce silence, ce panorama, se sentir si bien !! Le lac d'Arsine que j'avais été voir l'année dernière me paraît si minuscule. A cette altitude, le lac est turquoise mais en bas on le voit blanc (lac glaciaire) Nous restons apparemment 30 mn mais comme à chaque fois le temps me paraît trop court !! Je suis fatiguée car j'ai déjà puisé dans mes réserves. Je n'ai pas le choix, je dois redescendre. La descente est plus terrifiante car je sais que la neige se ramollit et descendre sur une pente à 60° est un vrai supplice. Je n'ai que guère d'autre choix que de descendre les fesses. Je dois aussi garder des forces pour après. La descente s'annonce très longue.

Patrice souhaiterait que je descende sur les jambes car ce n'est pas "digne" d'une course. Je suis d'accord avec lui et je le souhaiterais plus que tout de descendre sur les jambes mais actuellement c'est impossible !!! Très plaisantin et très affectueusement il me dira par la suite qu'il y a 5 cotations alpine... Enfin 6 cotations

F (facile)

PD (peu difficile)

AD (Assez difficile)

D (difficile)

TD(très difficile)

ED et EDX (Extrêmement difficile Etendu)

Patrice en rajoutera toute spéciale pour moi juste au moment de la descente :

GL : (Grosse Larve)

Mon objectif de cette année sera de travailler les cuisses afin que je puisse descendre uniquement sur les jambes. Le guide est là pour assurer ma sécurité et non pour que je progresse. Patrice me suit pour assurer ma sécurité mais aussi me « tirer par le haut » et que je m'améliore. Et c'est toute la différence !! Avant tout, je me déteste de voir dans cette position et de ne pas pouvoir rester debout. Malgré tout nous continuons dans une extrême lenteur, malheureusement, c'est moi qui mène la cadence. Je sens l'épuisement arriver et nous sommes loin encore du refuge. Nous ne marquons pas énormément de pause dû à ma cadence. Le manque de nourriture doit aussi se faire sentir....

Les deux dernières heures ont été terribles, je les ai faites au mental.

Nous arrivons au refuge vers 15h. Il est trop tard pour déjeuner. Seules des tartes aux myrtilles nous sont servies. Christophe à peine fini sa tarte doit partir. Je lui ai déjà fait perdre assez de temps !!!

Pour nous, la descente est encore longue. En descendant, Patrice me dit qu'il est très fier de moi ! Les larmes me montent aux yeux... Je suis très touchée par ses paroles...

Il m'aide énormément en me tenant par un poignet en se justifiant : "Je t'aide car c'est le soir" Je pensais qu'elle ne durerait pas aussi longtemps. Nous sommes arrivés à la voiture à 21H00. Exténuée mais fière et heureuse. J'en oublierai presque la douleur à l'orteil ! J'enlève mes chaussures, ma veste et je déshabille car la sueur risque de me donner froid. Nous avons au moins 1H15 pour revenir à notre campement. J'en profite pour appeler ma sœur jumelle pour annoncer la bonne nouvelle. En descendant de la voiture, les courbatures se sont bien sentir. Patrice me confiera le lendemain qu'il n'acceptera pas d'accompagner une autre personne que moi jusqu'à 21H00 au Pré de Mme Carle. Une façon de me dire que je reste une personne toute particulière à ses yeux....

En 2 jours, j'ai cumulé 3044 m de dénivelé positif et négatif et 16 h de marche rien qu'aujourd'hui !!

Merci Christophe ! Merci Patrice !

29 juillet 2011 - Repos

Après une bonne nuit de sommeil, les courbatures sont beaucoup présentes. Au programme, détente, bronzette. J'ai mon petit orteil qui me fait mal. Patrice doit partir aujourd'hui. Il continue son périple en Italie, dans le grand paradis. Mais après un contretemps bien heureux pour moi, il peut rester deux jours de plus !!

30 juillet 2011- Repos

Aujourd'hui, il fait encore beau, nous profitons du soleil pour se relaxer et se laisser rêvasser dans nos pensées comme revivre la course. Patrice me propose d'aller se baigner dans la piscine, mais heureusement ou malheureusement je n'ai pas pris mon maillot de bain. Envie partagé : très envie d'y aller car il fait chaud mais d'un autre côté il y a beaucoup de monde !!! Le soir, Patrice a eu la bonne idée d'acheter des pizzas ! Savoureuses. J'en remange par gourmandise...

1er Août 2011- Départ de Patrice

Patrice me propose d'aller jusqu'au lac d'Arsine dans le but de me monter d'en bas où nous étions encore il y a encore 2 jours. Mais impossible mon petit orteil est bien trop enflammé pour que je puisse remettre mes chaussures. Avec beaucoup de regret, nous partons sur Serre-Chevalier, Patrice doit acheter une broche à glace. La matinée se passe ainsi puis nous rentrons déjeuner pour notre dernier repas. Patrice fait une petite sieste avant de partir. La séparation est douloureuse.

2/3 Août 2011

Je ne peux pas marcher. J'occupe mon temps, à lire, à écouter de la musique, à écrire mes ressentis, faire de petites ballades jusqu'à la Romanche ou bien à naviguer sur Internet. Je dois reprendre mes vieilles habitudes de célibataire....Patrice avait endossé le rôle de cuisinier et il aimait dire qu'il faisait tout !!! C'est très plaisant de se faire servir... Je me couche très tôt. Puis dans la nuit, je me réveille avec un violent mal de tête et des vertiges. Ils s'ensuivent par des nausées. A plusieurs reprises ces symptômes apparaissent debout comme couchée. Je suis prise de panique. Je ne peux prévenir personne il est 1H30 du matin. J'attends le petit matin pour informer d'abord Patrice et Stéphanie qui me conseillent de consulter un médecin. J'hésite mais devant 2 vertiges consécutifs je dois me résoudre à suivre leurs conseils. RDV pris à 16H30. Je suis dans l'impossibilité de bouger car un mouvement trop brutal ou un étirement peuvent provoquer un vertige. Au début d'après-midi, les vertiges cessent mais le mal de tête et les nausées sont toujours bien présents. Je me sens très mal. Diagnostic : c'est l'oreille interne qui provoque ces malaises. Etonnée, je demande si c'est en lien avec la course que j'ai pu faire. Elle me répond : pas forcément ! Elle prodigue 2 jours de repos. Après cette visite, je finirais ma journée au lit comme je l'ai débuté.

4 août 2011

Je me sens très faible. Je n'ai pas eu le courage de me préparer un repas hier. J'ai juste un peu grignoté. Je dois retrouver un peu d'appétit. Les journées se suivent et se ressemblent. Même si je ne peux plus faire de randonnées, j'aime cette ambiance, entendre la romanche, entendre le cri d'une marmotte le matin et le soir les cigales et pouvoir admirer la Meije à toute heure !!! Ici je me sens bien !! J'aurais bien du mal à revenir en Bretagne...

Et un grand merci

- Au kiné, qui s'investit énormément tout au long de l'année enfin que je puisse être au meilleur de ma condition physique

Patrice,

Depuis 2007, j'ai trouvé un sens à ma vie et je fais donc de ma vie... Un rêve.

Tu es mon guide de montagne mais aussi un guide de la vie...

Merci !!!