

L'EPAF a frappé... la glace !

Stage de cascade de glace du 24 février au 2 mars 2019, Guillestre, Hautes-Alpes.

Dimanche 24 février : après moult tergiversations autour de l'organisation des convoitages, l'EPAF décolle du Sud-Ouest : direction Guillestre, aux portes du Queyras (rapidement notre accent du sud-ouest dénote... Charlotte nous met vite au fait : prononcer "kéra" SVP pour faire couleur locale).

A 18h30, ouf, tout le monde est arrivé. C'est parti pour une " shooting séance" : on se fait prendre en photo avec l'attirail prêté : broches, piolets, crochet Abalakov, etc. On se compare le matériel, on parle du programme de la semaine en anglais, français, espagnol...pas moins de 70 personnes dont 4 nationalités au moins (oui oui), à répartir sur une petite dizaine de sites.

Pour cette semaine d'initiation à la cascade de glace les EPAFIENNES adoptent Pauline et Capucine qui se sont inscrites à la formation en "candidat libre". Plus on est de folles...

Tous les jours, l'organisation est la même : petit dej à 07h00 pour un départ entre 07h30 et 08h00. L'ambiance est bonne dans les voitures qui nous mènent sur les sites de grimpe et en guise d'amuse gueule on profite d'une vue splendide sur le Pelvoux et le Pic Sans Nom. Le soir, tour de roulette après le repas pour savoir "où on va demain".

Lundi 25 février : jour 1, Aiguilles

Le site artificiel d'Aiguilles nous accueille dans une ambiance bien printanière. On nous avait dit que c'était froid la glace...

Lara installe des moulinettes et après quelques conseils avisés de Bibi concernant la frappe du piolet (dans l'axe des épaules) et la position des talons (bien descendus), l'EPAF se met au travail. On frappe avec les bras, on tape avec les pieds, on prend peu à peu confiance. On grimpe d'abord en moulinette en se concentrant sur nos gestes, ensuite toujours en moulinette, on s'essaie au brochage, puis Lara et Bibi nous expliquent les relais sur broches et les abalakov. En fin de journée, on commence doucement à grimper en tête avec les broches en place et Maëlle s'essaie même au dry tooling !

Mardi 26 février : jour 2, Ceillac

Maëlle, Aurélie, Anaïs et Capucine, encadrées par Bibi partent dans le Y de gauche. Une sympathique succession de 8 ressauts dans un cadre bucolique.

Audrey, Charlotte, Pauline et Emmanuelle, encadrées par Lara partent dans Sombres héros : 3 longueurs dont une anthologique consistant à se hisser tout en haut d'un beau "cigare" aux volutes et formes inoubliables!

Mercredi 27 février : jour 3, Les filles de la Monta ou Virus gastrique

Extrait du topo C2C : Belle cascade assez longue, entrecoupée de pentes de neige, dans un vallon bien tranquille.

Nous ne sommes pas moins de 3 cordées à mettre en application toutes les techniques vues les jours précédents : l'activité devient acrobatique par endroit car il faut passer sous les cordes des uns et sur les cordes des autres ! Last but not least, après les 7 ressauts que compte cet itinéraire, une petite descente scabreuse dans la forêt clôture la journée... Bibi est comblé !

Pour Audrey, le thème de la journée c'est "virus gastrique". Elle est restée clouée au lit, on croise les doigts pour que la forme soit revenue demain !

Jeudi 28 février : jour 4, Aiguilles "le retour"

Journée de transition à Aiguilles. Au programme du jour, ateliers encadrés par le groupe espoir mixte. Sur deux micros-longueurs, simulation de grimpe en réversible avec des relais sur broches puis redescente sur lunule. Après avoir perforé 3 m2 de glace, Charlotte et Manue réussiront enfin à faire leur lunule...ceci dit les efforts ont porté leurs fruits : une petite chanson est née..."J'aime la lunule savez vous comment ? Quand elle est bien faite avec le fistelou dedans"... merci Charlotte d'avoir inventé cet air inoubliable !

D'autres ateliers : moulinettes dans du mixte et même un peu de dry tooling pour certaines !

Vendredi 1er mars : jour 5, Ceillac "le retour"

Maëlle, Aurélie, Anaïs, Capucine, Bibi et Simon, partent dans les formes du chaos. Les filles, au début dubitatives, sont vite ravies de la beauté de l'itinéraire ! N'en ayant pas eu assez, elles iront même se finir les bras dans Easy Rider !

Lara, Audrey, Charlotte, Pauline et Emmanuelle partent dans le Y de droite. Elles découvrent un cadre bien bucolique sur 8 longueurs dans la forêt suivi d'un pique nique en plein soleil.

Samedi 2 mars : jour 6, Rocher-Baron, Saint Martin de Queyrières

Dur dur de faire les tartines après 5 jours de "casse-glaçon"! Ce matin, dernier jour, on va se finir les biscotos dans des moulinettes de dry tooling sur le site dit du toit des chèvres.

Bref...la semaine en quelques mots : assiette, broche et lunule bien entendu, mais aussi quelques termes plus "exotiques"... blaireaux, péni, matrice, fœtu...à vous de tenter une reconstitution de l'histoire si vous vous en sentez l'envie.

Avec Lara, Anaïs, Maëlle, Aurélie, Charlotte, Audrey et Emmanuelle... et la participation exclusive de Pauline, Capucine, Bibi et Simon !