

Randonnée glaciaire et stage d'alpinisme 2025 - Bilan moral

2025-07-22

1 Choix

Cette année, on a décidé d'emmener un peu moins de monde dans les Alpes en alpinisme que les années précédentes : on vise deux stages de 5-7 participants avec notre guide Olivier, au lieu de 3. En effet, 3 stages ça commence à être beaucoup pour lui (et aussi pour nous), et on a préféré remplacer un stage par une sortie en "moyenne montagne" (Pyrénées en l'occurrence) pour ceux qui sont plus débutants. L'objectif est d'aiguiller les débutants vers une sortie où il n'est pas nécessaire d'être au taquet comme avec Olivier.

On a décidé de reconduire le stage d'alpinisme, plus technique, qui avait été bien apprécié l'année dernière. On décide donc d'organiser une randonnée glaciaire, pour 7 participants, et un stage d'initiation à l'alpinisme, pour 5 participants (le max qu'Olivier prend pour un stage d'initiation).

On reste sur des sorties financées en partie par le FSDIE, le coût étant autrement assez prohibitif pour les étudiants.

2 Organisation préliminaire et inscriptions

On choisit avec Olivier les dates dès début 2025 suivant ses disponibilités et dans la fenêtre habituelle juin - début juillet, avec les sorties à cheval sur un week-end. On part sur du 27-29 juin pour la randonnée glaciaire et sur du 5-7 juillet pour le stage d'alpinisme, le tout dans la Vanoise a priori. On réserve les refuges (Col de la Vanoise et Valette) peu avant la décision de la commission centrale FSDIE du 10 avril 2025, reçue le 16 avril, car il ne faut pas attendre.

On lance les inscriptions dès le 30 mars via HelloAsso, avec la condition de participer à une randonnée d'entraînement pour vérifier la condition physique des participants (chose que l'on considère désormais comme indispensable pour que les sorties se passent bien). On a eu une petite vague d'inscriptions initialement (ainsi que d'inscriptions pour les Pyrénées), et il y avait 4 ou 5 personnes aux deux premières randonnées de sélection (en vallée de Chevreuse comme d'habitude, en essayant de faire le max de dénivelé et avec des gros sacs). Puis les inscriptions ont été beaucoup plus rares, on a eu bien moins de personnes intéressées que les deux années précédentes, où l'on était presque submergé lors du questionnaire pré-FSDIE, chose qu'on a presque pas fait cette année. On ne

sait pas trop ce qui a contribué à ça : manque de communication (en particulier mail de publipostage envoyé très tard car on ne savait pas à qui s'adresser), le fait que les gens atterrissent sur la page HelloAsso avec peu de détails, un report important des gens sur la sortie Pyrénées ? Note : plusieurs participants ont dit avoir connu CAMPS / les sorties grâce aux affiches.

Avis de Félix : il serait mieux de faire très tôt, avant la commission FSDIE, un simple formulaire de déclaration d'intérêt, puis envoyer le HelloAsso aux gens intéressés et avec une condition physique suffisante après la commission FSDIE. L'usage de HelloAsso reste un peu plus pratique que de gérer des virements.

3 Randonnée glaciaire, 26 juin - 1er juillet

Affiche :

RANDONNÉE GLACIAIRE

Dates : 26 juin - 1 juillet

La randonnée glaciaire est l'opportunité parfaite pour découvrir la haute montagne, et en particulier l'évolution sur neige et glaciers. Nous passerons trois jours sur le massif de la Vanoise, encadrés par notre guide, en une cordée soudée de 7 participants. La traversée glaciaire sera précédée d'une journée où le guide nous enseignera quelques techniques de sécurité et l'utilisation des crampons et du piolet.

C'est aussi une occasion pour découvrir les refuges de haute montagne, leur hospitalité et leurs excellents repas. Il faut s'attendre à se lever très tôt pour traverser le glacier dans de bonnes conditions, mais vous profiterez de paysages grandioses et époustouffants !

Programme :

- 26 juin : Trajet Paris → Pralognan en voiture et/ou train. Nuit au camping municipal de Pralognan.
- 27 juin : Montée au refuge de la Valette. Initiation et premiers exercices avec le guide. Repas et nuit au refuge.
- 28 juin : Traversée vers le refuge du Col de la Vanoise par le col du Dard et le glacier de la Roche Ferran. Repas et nuit au refuge du Col de la Vanoise.
- 29 juin : Traversée vers Champagny-le-Haut par le col de la Grande Casse et les glaciers de Rosolin et de Pramort. Redescente à Pralognan, nuit au camping.
- 30 juin : Journée libre à Pralognan-la-Vanoise. Activité suivant les envies des participants. Nuit au camping. Il est possible de faire le trajet retour ce jour là pour ceux qui le souhaitent.
- 1 juillet : Trajet retour Pralognan → Paris.

Pré-requis : Il s'agit d'une randonnée exigeante où le temps est compté, mais tout bon marcheur peut y arriver. Pas d'expérience de haute montagne requise, seulement une bonne endurance. C'est pourquoi nous devons nous assurer de la condition physique des participants avec une randonnée de sélection en vallée de Chevreuse en amont. Voir la dernière page pour le matériel requis.



On tablait initialement sur l'utilisation de la voiture (et la participation) de Louis pour transporter 5 participants, les 2 autres venant et repartant en train. À peu près deux mois avant, Louis doit se désister. Heureusement, une des participantes, Agathe, a une voiture, et s'engage pour devenir membre du CA de CAMPS et pour gérer l'organisation en partie, car il n'y a personne d'autre de

CAMPS à la sortie. Finalement, on n'a trouvé que 6 participants pour la randonnée glaciaire au lieu des 7 participants prévus, dommage. Équipe entièrement féminine : Lucie, Manon, Jeanne, Maiwenn, Marjorie et Agathe.

À peu près un mois avant le stage, on a découvert que le camping municipal de Pralognan (Le Chamois) est fermé cet été pour des raisons de sécurité (tout petit lac glaciaire au-dessus qui fait l'objet de travaux de sécurisation). Avec Olivier, on a décidé de se reporter sur les autres campings du coin : Brides-les-Bains (un peu au-dessus de Moûtiers), Bozel, ou Champagny-le-Haut. Le premier n'est pas tellement plus cher que celui de Pralognan, les autres sont plus chers (car appartiennent à la chaîne Huttopia). Peu avant la sortie, on a réservé les campings : pour le 26, Brides-les-Bains, pour le 29, Champagny (car c'est l'arrivée de la rando). Pour le 30 juin, ils ont décidé sur place de dormir au camping de Brides-les-Bains.

Rédigé par Agathe :

Jour 0

Tous les participants viennent avec la voiture de Agathe (5 places) sauf une, qui vient en train. Première nuit passée au camping de Brides-les-Bains.

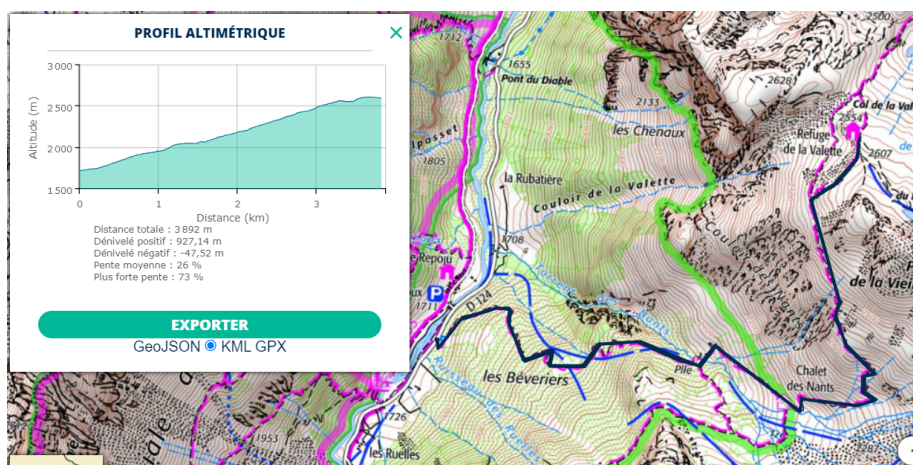
Jour 1

Il y a une manip de voitures à faire : le point de départ de la randonnée est dans la vallée de Pralognan, et l'arrivée est dans la vallée de Champagny. Il faut donc qu'une voiture soit à l'arrivée. Rendez-vous avec le guide à 7 h du matin. Les participantes ont été déposées à Bozel, puis, avec le guide, nous avons monté ma voiture au parking du Refuge du Laisonnay au fond de la vallée de Champagny. Ensuite, nous avons récupéré le groupe à Bozel pour rejoindre Pralognan et se garer au point de départ du stage, au Prioux (au fond de la vallée de Pralognan). La logistique a pris environ 1 h 30.

Au programme : montée jusqu'au refuge de la Valette (+900 m de dénivelé), puis initiation pratique sur les névés à proximité. Malheureusement, mes chaussures se sont détériorées à 1 km du refuge, m'obligeant à redescendre à Pralognan pour en acheter une nouvelle paire, puis à remonter (départ à 12 h 30, retour à 16 h). Pendant ce temps, les filles ont pu s'initier à :

- l'ajustement et la pose de crampons
- la marche avec crampons
- les techniques de rattrapage en cas de chute
- divers nœuds (huit, chaise)
- quelques techniques d'alpinisme : rappel avec demi-cabestan, assurage au dos, utilisation d'un béquet
- autres nœuds utiles en alpinisme et escalade, selon les questions

Soirée et nuit au refuge de la Valette : repas correct, accueil sympathique, paiement par carte possible, mais pas de réduction FFCAM.



Jour 2

Réveil à 3 h, petit-déjeuner à 3 h 30 et départ à 4 h pour une marche nocturne vers le cirque du Petit Marchet. Olivier, notre guide, nous a estimées suffisamment à l'aise pour proposer un peu d'alpinisme afin de rejoindre le glacier du Grand Marchet. Quelques passages d'escalade faciles sur rocher ont permis de mettre en pratique les techniques vues la veille (notamment assurage au dos et béquet). Ce moment a beaucoup plu au groupe, parfois même davantage que la marche sur le glacier.

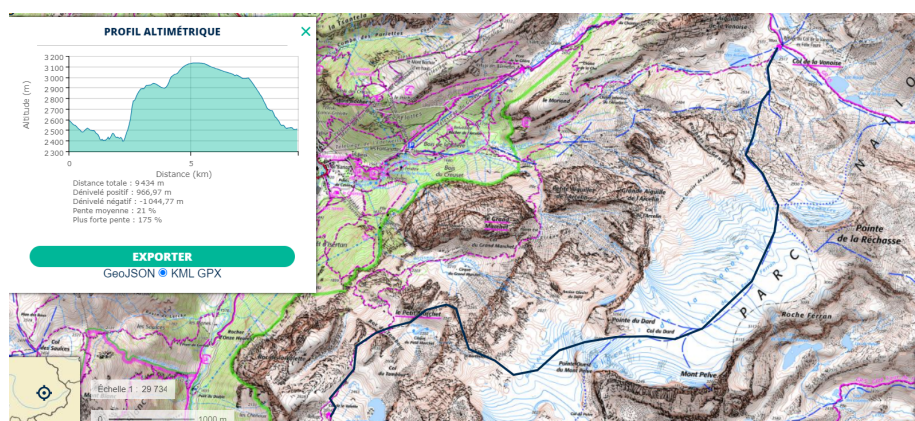
La découverte du lac, sujet de bien des conversations au refuge, a été marquée par l'enthousiasme d'Olivier !

Nous avons poursuivi sur le glacier cordées en groupes de 3 et 4, affrontant une belle montée puis une pente soutenue qui a mis toutes les chevilles à l'épreuve.

Après la traversée, déjeuner et sieste au soleil pour notre guide, avant de redescendre au refuge en glissant sur les névés (arrivée vers 13 h).

L'après-midi a été partagée entre sieste et une partie animée de tarot autour d'une tarte aux myrtilles.

Dîner copieux en bonne compagnie, avec d'autres guides également présents au refuge.

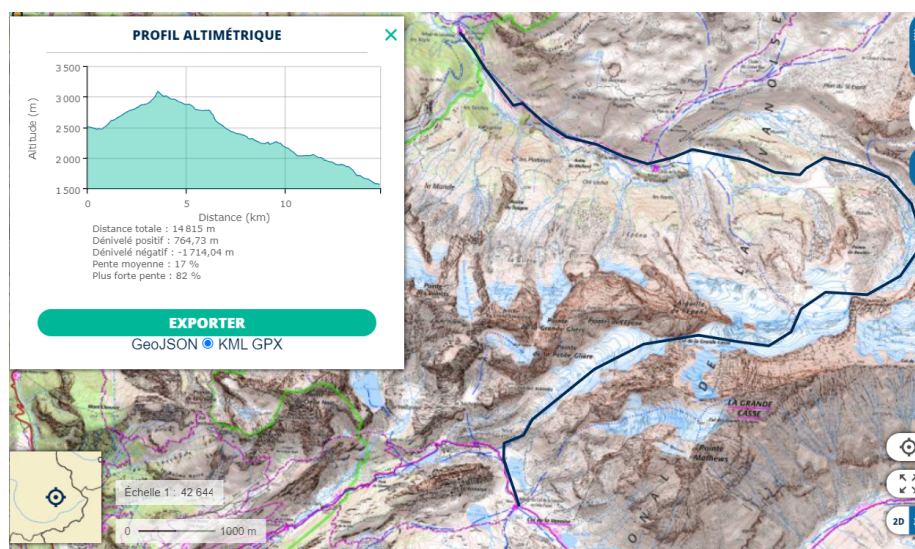


Jour 3

Nouveau réveil à 3 h, petit-déjeuner à 3 h 30, départ à 4 h vers le col de la Grande Casse. Ascension magnifique, encore ombragée, mais marquée par quelques chutes de pierres provenant du sommet.

Nous nous sommes émerveillées de la vue depuis le col, ponctuée d'une pause gourmande. Poursuivant sur notre lancée et grâce à notre bon rythme, nous avons traversé successivement les glaciers de l'Épéna, Rosolin, puis Pramort (ce dernier étant un glacier souterrain traversé par un cours d'eau et fondant rapidement, le rendant délicat). Malgré tout, le passage a été réalisé rapidement, incluant une traversée du plancher de glace pour Olivier et moi.

Repas à proximité du cours d'eau, permettant à Jeanne de soulager sa cheville, puis poursuite jusqu'au refuge de la Glière et enfin au parking du refuge de la Laisonnay (arrivée vers 15 h).



Avec ma voiture et Manon, nous avons ramené le guide à Pralognan avant de revenir chercher le reste du groupe pour nous rendre au camping de Champagny-le-Haut.

Le dîner au restaurant à Champagny-en-Vanoise a clos dignement la journée.

Jour libre

Fatigue physique générale : nous avons donc préféré éviter une grande randonnée.

Olivier avait évoqué son exposition d'aquarelle, mais elle n'ouvrait que la semaine suivante. Nous avons tenté de visiter la galerie Hydraulica (musée de l'hydroélectricité à Pralognan), mais elle était fermée.

Cap sur une journée détente au lac de Bozel, sous un grand soleil. Ne sachant pas où se trouvait la zone de camping sauvage suggérée par Félix¹, nous avons opté pour le camping de Brides-les-Bains, plus proche de la gare. Repas convivial et jeux de société au programme.

Le lendemain, toutes sont reparties en train à 11 h. Pour ma part, j'ai profité de trois jours supplémentaires pour explorer via ferrata, randonnée et trail.

Bilan

L'ensemble du groupe était ravi, beaucoup auraient aimé davantage de passages rocheux, dans l'esprit de la deuxième journée. La traversée du glacier souterrain a particulièrement marqué les esprits.

Seulement Lucie rencontrait un peu plus de difficultés en montée, mais cela n'a pas réellement ralenti le groupe.

Les explications et les ateliers du premier jour ont été très appréciés et utiles pour les passages techniques le lendemain.

Certaines auraient aimé des journées un peu plus longues, notamment la deuxième, dont l'arrivée au refuge à 13 h a laissé pas mal de temps libre².

Olivier a été unanimement apprécié pour sa pédagogie et sa disponibilité.

Enfin, un regret : ne pas avoir eu plus d'informations ou de suggestions pour occuper la journée libre³ et pour le camping sauvage. Pour pallier ce manque, j'ai créé une carte MyMaps recensant les activités alentour et les zones de bivouac accessibles, que je peux transmettre à CAMPS.

1. À ce sujet, il y a eu un certain manque d'organisation et de communication. Félix n'ayant pas eu le temps de finaliser l'organisation avant la sortie Pyrénées, il n'y avait pas vraiment de spot de bivouac prévu. On comptait par exemple appeler les mairies ou la police municipale pour savoir si il était possible de passer une nuit en bivouac à Pralognan, mais ça n'a pas été fait. Le fait qu'il n'y avait en fait rien de prévu n'a pas été effectivement communiqué à Agathe... Peu importe, le choix du camping de Brides-les-Bains est très bien car ce camping n'est pas cher et rentre donc dans le budget initialement prévu pour le camping à Pralognan.

2. Ressenti typique et quasi-systématique, mais c'est un peu comme ça que fonctionne Olivier et la haute-montagne. L'après-midi, les glaciers se transforment en soupe de neige, et ça n'est plus très raisonnable de marcher dessus (risque avec les ponts de neige aussi). Donc on ne fait rien... à part la sieste et éventuellement une session théorique (manip pour sortir d'une crevasse par exemple) : ne pas hésiter à demander à Olivier.

3. Pareil, les activités de la journée libre c'est passé à la trappe. Mais à vrai dire, ne vaut mieux-t-il pas décider sur place au dernier moment ?

4 Stage d'alpinisme, 4 - 9 juillet

Affiche :

INITIATION À L'ALPINISME

Dates : 4 juillet - 9 juillet

Ce stage d'initiation à l'alpinisme est plus exigeant que la randonnée glaciaire. Il s'agit d'évoluer sur glace et sur rochers, avec des petits passages d'escalade. L'objectif est aussi d'apprendre à utiliser le matériel pour sécuriser la cordée sur différents types de terrains. L'organisation est toutefois similaire, avec trois jours sur le massif de la Vanoise et en refuge, encadré par notre guide.



Programme :

- 4 juillet : Trajet Paris → Pralognan en train. Nuit au camping municipal de Pralognan.
- 5, 6, 7 juillet : Haute-montagne avec le guide dans le secteur du col de la Vanoise. Course d'arête, plutôt rocheuse ou neigeuse en fonction des conditions et du niveau des participants (arête ouest ou est de l'Aiguille de la Vanoise, Grande Glière par le Col des Schistes, traversée de l'arête du Pelve ou autres...). Deux nuits et repas au refuge du Col de la Vanoise.
- 8 juillet : Journée libre à Pralognan-la-Vanoise. Activité suivant les envies des participants (via ferrata...). Nuit au camping. Il est possible de faire le trajet retour ce jour là pour ceux qui le souhaitent.
- 9 juillet : Trajet retour Pralognan → Paris.

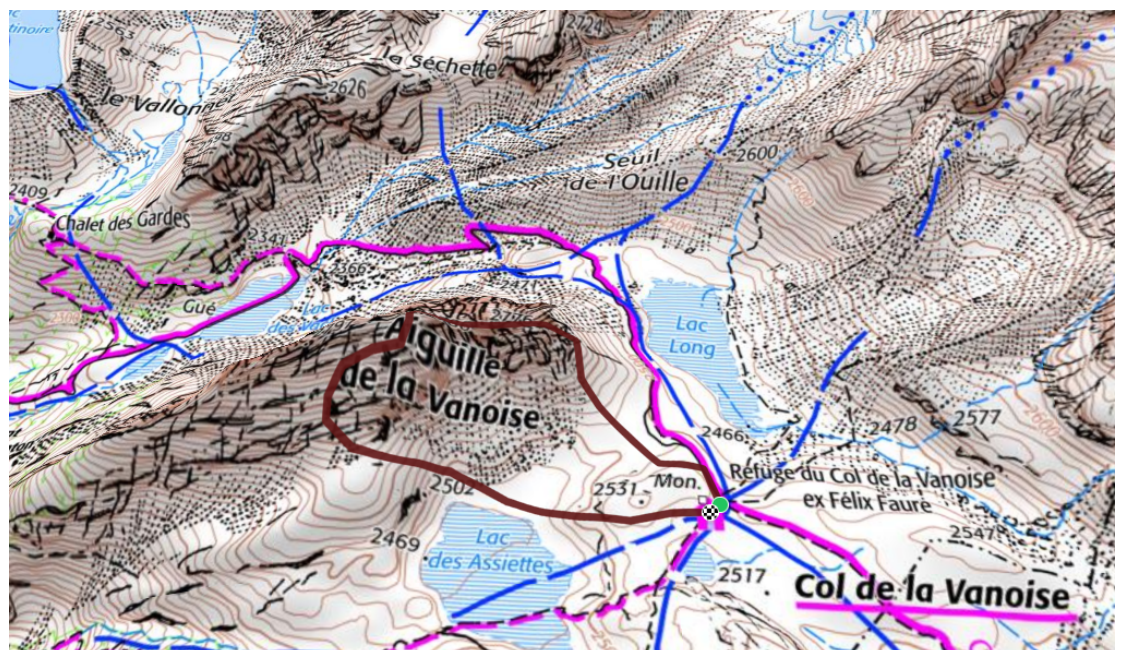
Pré-requis : Il s'agit d'une randonnée exigeante où le temps est compté, il faut donc une **bonne endurance**, avec une expérience de randonnée en montagne nécessaire. De plus, ce stage nécessite une **aisance dans les rochers** et l'absence de vertige (voir photos). C'est pourquoi nous devons nous assurer de la condition physique des participants avec une randonnée de sélection en vallée de Chevreuse en amont. Par contre, il n'est pas du tout nécessaire d'avoir une expérience en escalade ou de savoir utiliser le matériel, cela reste une initiation pour débutants. Voir la dernière page pour le matériel requis.

Participants : Agathe (qui est restée sur place, autour de Pralognan, depuis la rando glaciaire), Dylan, Gabrielle, Noé et Félix. Deux personnes de plus étaient intéressées, donc dans tous les cas on était sûrs de remplir ce stage. Comme les années précédentes, il semble plus facile de trouver des gens début juillet.

Météo : Quelques jours avant le stage, on avait peur de la météo (première journée bien, deux autres sous une perturbation et un vent de nord-ouest) mais on a eu de la chance : les deux jours mauvais, on a pu trouver des trous dans la météo pour faire des trucs.

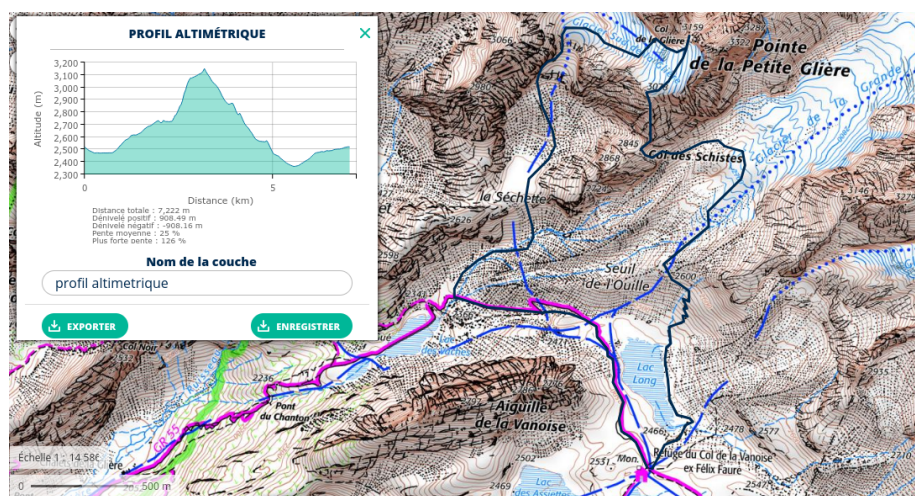
Déroulement :

- Journée 0 : Arrivée en train un peu mouvementée après des retards de TER ou Trenitalia. Deux d'entre nous ont attendu que le dernier arrive à 17h à Moûtiers; c'était pas plus mal car c'était un peu la canicule, même au camping, et la salle d'attente de la gare était fraîche. Après quelques courses à Moûtiers, Agathe nous monte en voiture au camping de Brides-les-Bains (camping pratique dans ce cas car proche de la gare de Moûtiers, mais ça ne rajoute pas trop de temps jusqu'à Pralo).
- Journée 1 : Montée de Brides-les-Bains à Pralognan en voiture, stationnement au parking des Fontanettes (qui est désormais payant : 25€ pour 3 jours); Olivier monte jusqu'aux Lanchettes comme d'habitude. Puis marche jusqu'au Col de la Vanoise (on pose les affaires au refuge), puis Arête de la Vanoise, côté est seulement et de l'est vers l'ouest. Que du rocher assez facile et des petits bouts d'escalade. Alternance entre corde tendue et longueurs d'escalade avec coinces / pitons. Bien amusant. Olivier pas encordé, et Agathe en tête de la première cordée. Tout le monde a bien suivi. Le côté aérien était plutôt impressionnant / faisait peur à certains, mais c'est plutôt normal ça n'a pas empêché le groupe d'avancer. Comme prévu par Olivier on a quand même mis pas mal de temps (~5h?), arrivée vers 18h au refuge. Mais c'était une première fois pour certains et on s'est habitué à l'aérien; en petite cordée autonome on pourrait probablement le refaire en peut être 3~4h.

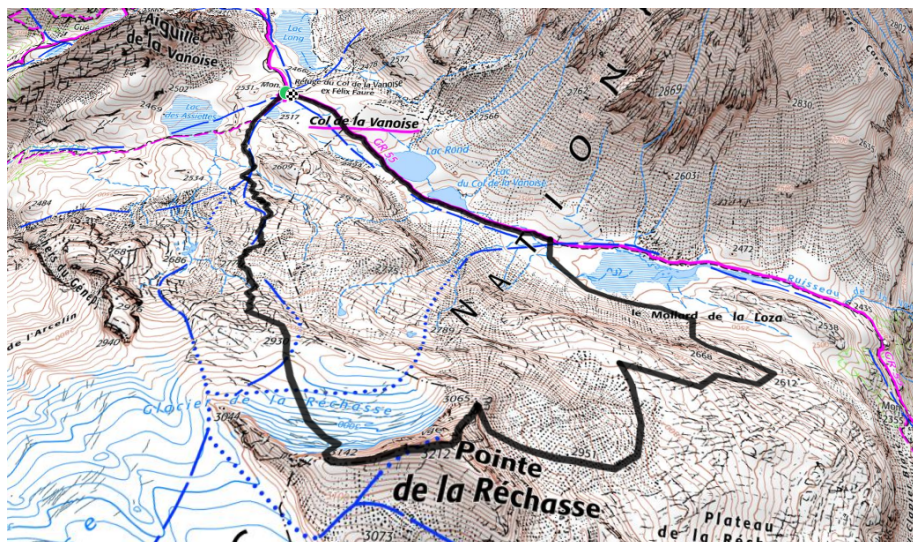


- Journée 2 : le mauvais temps est finalement prévu à partir de la mi-

journée : on attaque tôt (petit dej 3h30) pour profiter du beau temps. On se lance en direction du Col de la Glière, qu'on atteint depuis l'arête en partant du Col des Schistes (au lieu du glacier comme on avait fait il y a 4 ans). Après une marche d'approche dans les moraines et les pentes de cailloux casse-gueule, on atteint le Col des Schistes au petit jour. Arête bien fun, alternance entre corde tendue, longueurs d'escalade avec coinces / becquets, et micro-longueurs. Traversée du haut du glacier, grimpe dans le tas de boue schisteuse du Col de la Glière en milieu de journée ; le ciel se couvre un peu mais ça va. Descente du glacier de la Glière encordé, puis descente dans la faille. Retour au refuge un peu après 13h. Repas, toilette, bonne sieste... Le refuge finit dans les nuages et la pluie dans la soirée.



- Journée 3 : levé à 5h, toujours dans les nuages, mais MeteoBlue prévoit un trou dans la matinée / mi-journée. On temporise en attendant que ça s'améliore. Départ vers 7h, toujours dans les nuages mais sans pluie. Hésitation entre l'arête nord de la Vanoise et de la randonnée glaciaire (mais pas le temps d'aller vers l'arête du Pelve par contre). Au vu du vent assez important prévu et du manque de vêtements de certains, on décide d'aller vers les glaciers. Peu après le départ, Olivier décide qu'on ira vers la Réchasse, car plus intéressant. Et en effet, on a de la diversité : un peu de marche sur glacier mais pas trop, évitement du trou en haut du glacier, escalade bien fun pour monter sur l'arête, puis simple marche sur l'arête jusqu'au sommet à 3212m. Le ciel se dégage quand on monte l'arête, et on est entouré d'une mer de nuages : parfait ! Magnifique vue sur la Grande Casse. Redescente sur les pierriers sud à la mi-journée, longue pause repas au refuge alors que le soleil est toujours là, et redescente vers Pralognan.



Nuit au camping Huttopia de Champagny-le-Haut, sous les averses et dans le froid. Décision un peu débile de la part de Félix l'avance ; on aurait peut être dû décider au dernier moment, et on serait allé à Brides-les-Bains, moins cher, moins loin (Champagny-le-Haut \neq Champagny-en-Vanoise, c'est plutôt éloigné !) et moins exposé à l'humidité car plus bas. Dîner au restaurant à Champagny-en-Vanoise pour se réfugier du mauvais temps.

- Au vu de la météo et de l'emploi du temps de tout le monde, Agathe et le groupe ont décidé de rentrer directement, sans la "journée libre" initialement prévue. Comme le retour se fait en voiture, ça ne pose aucun problème, et ça évite aussi d'avoir à prendre un camping pour la dernière nuit. On a bien fait de ne pas réserver de camping à l'avance ! Seul Félix est resté sur place deux jours de plus (déjà prévu de longue date), a gardé la tente de CAMPS, et a fait Champagny \rightarrow Pralognan à pieds et en bivouac [Note : le Mont Chevrier au dessus de Pralognan est un très bon spot de bivouac si il ne fait pas trop froid / humide !], est retourné à Moûtiers en navette (bien ponctuelle), et est revenu en train.

Globalement, tout le monde a apprécié, a appris plein de choses et s'est bien amusé ! Tout le monde a bien suivi et, heureusement, était plutôt à l'aise sur les terrains de haute montagne. Tout le monde avait la condition physique adéquate pour suivre Olivier. Ceci dit, et même si CAMPS a prévenu les participants sur le côté aérien et la nécessité d'être à l'aise sur le cailloux, les participants ne s'attendaient pas vraiment à la de l'escalade, comme on a pu faire dans certains passages. Ça a plu à tout le monde, mais il n'est pas certain que ça puisse passer comme ça tous les ans ! Il vaudrait mieux donc faire une sélection sur l'escalade aussi, et pas seulement sur l'endurance en rando : rien de bien difficile, mais il faut pouvoir grimper un petit peu au moins.

Niveau pédagogie, Olivier se permet pas mal de raccourcis (démonstration cramponnage expéditive, nœuds appris sur le tas, laisse les participants se débrouiller sur les détails et la sécurité) et insiste plus sur la technique globale et la progression ; ça n'est pas plus mal car de toute façon il peut pas tout expliquer en 3 jours et ça

permet d'apprendre sur un peu tous les sujets. Il faut aussi ne pas hésiter à lui poser des questions en permanence. Mais ça reste une vraie formation : il ne se limite pas à faire guide. Et puis il est toujours cool et de bonne compagnie.

Clairement un bon format et avec une bonne équipe. À reproduire.

Rédigé par Félix