

MONTAGNES

Magazine

Guide de l'été

**DÉBUTER ET
PROGRESSER**

Tous les stages d'alpinisme

OBJECTIF 6 000

Première expé à l'Island Peak

PÉDAGO

Bien s'hydrater

INTERVIEW
Ed Viesturs, l'Américain
aux douze 8 000

N° 270 / JUIN 2003

L 12056 - 270 S - F: 5,90 € - RD



012 ACTUALITÉS

L'actualité en images (p. 12-13). "La Valse aux adieux" en face nord du Râteau. Nouvelle voie polonaise aux Drus (p. 14). Moins de nouvelles via ferrata en 2003 (p. 16). Les disparus d'Algérie (p. 18). "Sauvons le secours : dernières infos (p. 20). Les bouquins, les agendas (p. 22-25).

026 ED VIESTURS

Itinéraire d'un alpiniste heureux.

En se confiant à Jean-Christophe Lafaille, l'Américain Ed Viesturs démontre, si nécessaire, que l'on peut être un fort grimpeur et avoir une vie de famille épanouie. Interview.

034 LE GUIDE DE L'ÉTÉ

036 STAGES

À l'école des aspirants-guides.

Prenez un himalayiste de premier rang, également guide et professeur, deux jeunes aspirants en formation à l'ENSA, quatre clients-cobayes débutants et plongez-les une semaine dans le massif du Mont-Blanc : vous obtenez la plus riche des initiations à l'alpinisme.

050 Alpinisme : apprendre contre vents et marées.

Pour les curieux dont la motivation à fréquenter « l'au-delà » des refuges devient indéniable, l'UCPA du Monétier-les-Bains offre des moyens rassurants et abordables pour franchir une à une les premières étapes vers l'alpinisme. Reportage.

060 Initiation, perfectionnement : tous les stages d'alpinisme.

Même si le stage n'est pas la seule façon d'apprendre l'alpinisme, il demeure un bon moyen pour acquérir rapidement les bases de la progression en haute montagne. Vous trouverez ici l'ensemble de l'offre proposée par les fédérations (FFME et CAF), les "écoles" (UCPA, Montagne de la terre, ENSA), les bureaux des guides et les agences spécialisées.

072 ALPINISME

Diablerets : les chemins du vertige.

Entre randonnée et alpinisme, voici un raid pédagogique de quatre jours sur les sentiers et via ferrata des Préalpes suisses. Cet itinéraire permet à l'apprenti montagnard de faire ses armes, obtenant ainsi son visa vers l'autonomie. À conseiller aussi aux montagnards avertis.

086 TREK

Olympic Mountains : sur les traces des pionniers.

Les Olympic Mountains, au NO des USA, offrent un paysage grandiose de forêts humides, de glaciers et de rivières. Vous évoluerez dans une nature vierge où "l'engagement" est lié à l'éloignement et à la solitude. Un raid de plusieurs jours à réserver aux plus expérimentés.

098 EXPÉ

Népal : à l'école de l'Island Peak (6 160 m).

L'Island Peak est une superbe école pour faire ses premiers pas dans les grands massifs, dans un pays offrant toutes les structures nécessaires à la réalisation d'un rêve d'altitude.

116 MÉMOIRE

Ang Tharkey, ou l'art de cuisiner à 8 000 mètres.

120 PÉDAGOGIE

Hydratation : boire ou faiblir, il faut choisir.

122 MATOS Hydratation : tout sur les gourdes !

130 EXPÉ

L'équipement en expédition : le matériel collectif.

Les grandes traversées glaciaires (p. 132).

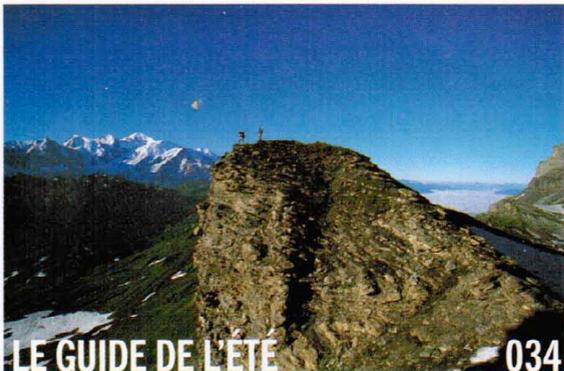
136 TOPOS

142 CHRONIQUE

144 JURIDIQUE Le droit nous protège aussi.

146 VITRINES, STAGES ET SHOPS Les bonnes adresses de Christian.

PHOTO MARIO COLONEL



LE GUIDE DE L'ÉTÉ 034

PHOTO FRANÇOIS CARREL



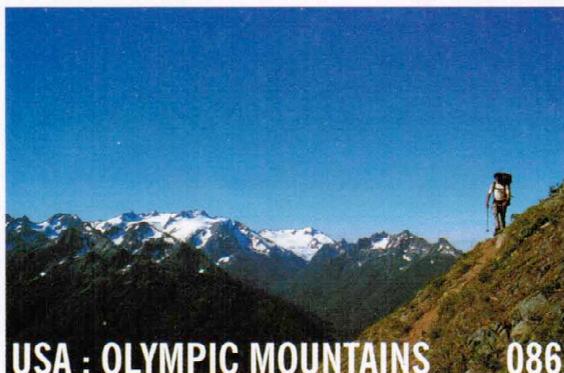
STAGE ENSA 036

PHOTO LAURENT BOUINET/FRANÇOIS



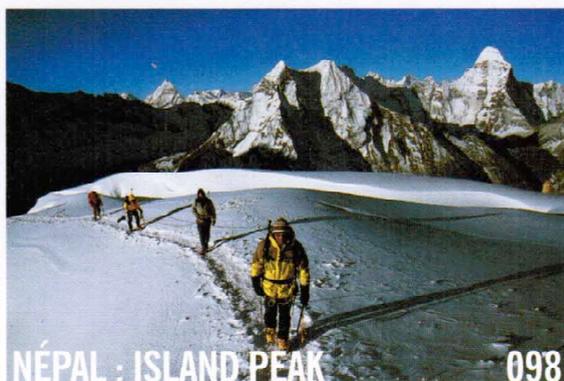
SUISSE : LES DIABLERETS 072

PHOTO JULIEN SCHMITZ



USA : OLYMPIC MOUNTAINS 086

PHOTO PIERRE NEYRET



NÉPAL : ISLAND PEAK 098



Dans l'itinéraire
câblé de Pierredar,
un parcours de
haute montagne qui
alterne randonnée
et escalade.

Diablerets **LES CHEMINS DU VERTIGE**

Entre randonnée et alpinisme, voici un raid pédagogique de quatre jours sur les sentiers et via ferrata des Préalpes suisses. Cet itinéraire mélange les genres et permet à l'apprenti montagnard de faire ses armes. En évoluant dans une grande variété de terrains, il appréhende le monde alpin avec plus d'assurance et obtient ainsi son visa vers l'autonomie. A noter que, de par son originalité et la beauté des lieux traversés, ce circuit garde tout son intérêt auprès des montagnards avertis.

TEXTE : ALAIN DELIZÉE. PHOTOS : LAURENT BOUVEI/RAPSODIA.

Lorsque je suis arrivé à Leysin pour la première fois, j'étais bien loin de penser que cette région avait été un haut lieu de l'alpinisme à l'époque flamboyante des *sixties*. John Harlin, le « Dieu blond », établit son camp de base permanent au pied des tours d'Aï et ramena toute la fine fleur des grimpeurs et himalayistes anglo-saxons. Royal Robbins, Gary Hemming,

cheminement tortueux de ce sentier de randonnée helvétique aux peintures rouge et blanche si caractéristiques. À la croisée des chemins, quelques panneaux indicateurs jaunes au lettrage noir nous donnent la direction de la tour d'Aï. Sur cette terre généreuse et bucolique recouverte d'un tapis de fleurs multicolores, notre esprit vagabonde en toute tranquillité. Peu à peu, nous laissons la forêt

les champs d'herbe grasse, une sente nous amène sous les narines du Sphinx. Le sentier qui monte jusqu'à la Chau d'Aï grimpe sec et les mollets chauffent. La vue du chamois vaudois (rayés vert et blanc, tatoué « liberté et patrie » sur le flanc droit) vient nous remplir le cœur de courage et aide mon petit groupe à vaincre le dernier raidillon qui donne accès à une vue à couper le souffle sur le lac Léman.

JUSQUE-LÀ, NOTRE ITINÉRAIRE NE DIFFÉRAIT PAS D'UN GR CLASSIQUE, MAIS VOICI VENU LE MOMENT D'ENFILER LE BAUDRIER ET DE METTRE EN PLACE LA LONGE DE SÉCURITÉ POUR ENTAMER UNE PARTIE PLUS AÉRIENNE.

Dougal Haston, Don Whillans, Peter Boardman, autant de légendes dont les destins restent à jamais liés à ces parois calcaires, véritables sentinelles de pierre au-dessus du golf de Montreux.

Nous entamons ce matin ce raid via ferrata au pied des installations de la Berneuse. D'un pas lent, nous quittons les sanatoriums de Leysin et ses bâtiments de style victorien. Notre petit groupe suit le

derrière nous. Le sommet de la Berneuse apparaît alors sur notre gauche avec son restaurant tournant, le Kuklos, dont la forme rappelle celle de la tour d'Aï. Une fois arrivés au lac d'Aï, nous découvrons des alpages pittoresques et des troupeaux de vaches aux cloches reluisantes... Au-dessus du petit lac, le Sphinx d'Aï, un monolithe calcaire au nez allongé, nous regarde, dubitatif. En quittant les bergeries qui parsèment ça et là

De l'utilisation d'une longe

Jusque-là, notre itinéraire ne différait pas d'un GR classique, mais voici venu le moment d'enfiler le baudrier et de mettre en place la longe de sécurité pour entamer une partie plus aérienne. Une seule chose à connaître pour la suite : l'utilisation correcte de la longe en Y. Mes apprentis alpinistes comprennent rapidement le fonctionnement de celle-ci sur le premier tronçon d'échelles. En quinze minutes, ils deviennent autonomes, les gestes sont plus fluides et la progression plus rapide, le temps de rejoindre la première vire horizontale et de se familiariser avec le vide. Une gestion du

Dans la via ferrata de Leysin, sur le sentier de la tour d'Aï.



Sur la via de
Pierredar.

À droite : Karin
aux prises avec
la corde dans
la via de Leysin.



vide progressive, qui s'améliore à mesure que l'on gravit les échelons. Au pied de la fameuse cheminée caractéristique, nous entamons une leçon d'alpinisme classique : technique d'opposition et un peu de ramonage. Souples comme des gazelles, les filles franchissent la difficulté après avoir posé leurs pieds de chaque côté de la cheminée sur les échelons régulièrement disposés. Enfin, nous arrivons sur la vire finale avant le dernier ressaut où est vissée dans le rocher une authentique gamelle de l'armée suisse contenant un livre d'or. Nous en profitons pour mettre un petit commentaire sur ce raid qui débute dans le soleil et la bonne humeur. Encore quelques pas et nous atteignons le sommet de la tour d'Al (2 205 m). Une vue imprenable à 360° sur les Alpes valaisannes, l'Oberland bernois, le massif du Mont-Blanc et le lac Léman.

Une descente hésitante

La tour d'Al est très étroite et allongée. À la descente, le chemin est escarpé et la moindre erreur serait fatale sur ces pentes recouvertes d'herbe glissante. Notre petite équipe est encordée afin de prévenir toute glissade. Les sections les plus délicates sont équipées de mains courantes qui facilitent la progression et l'assurage d'un groupe. Quelques dalles sont recouvertes de gravier, la concentration est de mise. Après quelques dérapages de semelles, le groupe se familiarise avec ce terrain et avance d'un bon pas.

Après une nuit confortable dans un *bed & breakfast*, nous quittons les paysages bucoliques de Leysin pour une partie plus austère aux Diablerets. Direction Creux-de-Champ, point de départ de notre petite expédition de trois jours. Face à nous, les parois des Rochers de Champ, un grand cirque sévère rayé de longues cascades venues des glaciers du Culan, de Pierredar et de Prapio. De la vraie *wilderness* à la vaudoise... Nous avons emporté une corde de 40 mètres, des baudriers,



Un des passages câblés de l'itinéraire atypique de Pierredar.

des longues ferrata, des casques mais aussi crampons et piolets. C'est un équipement complet destiné à la haute montagne, à la rando glaciaire et à la via ferrata qui nous attendent ces prochains jours.

La montée à Pierredar, première étape du périple, se déroule sur un sentier raide qui zigzague à travers la forêt. Nous laissons les canyons des Lués de Paetcenet puis, après les Pierres noires, sorte de cimetière de blocs erratiques, nous entamons la grande traversée de la côte de Prapio. Le paysage est de plus en plus lunaire et la végétation disparaît peu à peu. Après trois à quatre heures de marche, nous arrivons sur ce merveilleux plateau rocheux de Pierredar, recouvert d'une douce pelouse alpine où paissent tranquillement

balayé l'ancienne cabane en 1990, on a érigé à 300 mètres de là un robuste refuge de 22 places.

En quête d'autonomie

Au petit matin, l'air froid et piquant nous accueille lorsque nous nous frayons un chemin entre les moutons endormis. Direction l'itinéraire atypique de Pierredar où la quête d'autonomie prend ici tout son sens. Il s'agit d'un parcours de haute montagne qui alterne randonnée et escalade facile avec, en prime, une traversée glaciaire. Les portions les plus délicates sont câblées alors que d'autres sont laissées à l'appréciation du randonneur. Il se déroule rive gauche du glacier de Prapio sur des dalles

sur la première section peu raide.

Notre petite équipée, tels des bouquets des Ormots, saute de dalles en dalles. L'assurage est aisé avec les quelques broches et câbles judicieusement disposés sur le parcours. Mais voici déjà, avec les premiers rayons de soleil, le glacier de Prapio au bord duquel nous nous arrêtons pour réarranger la cordée. Randonnée glaciaire au programme : les comparses écartent leur encordement d'une dizaine de mètres. Réserve de corde autour du torse et prussik sur la corde viennent compléter le tout. L'encordement est nécessaire pour franchir le glacier en toute sécurité (crevasses). Crampons aux pieds et piolet à la main, nous croisons sur la rive droite à l'horizontale en direction d'une grande balise rouge bien visible. Au mois de juillet, les crampons sont indispensables car on progresse souvent sur de la glace vive. Je montre au groupe la technique de marche « douze pointes ». Nous faisons même quelques exercices pour entraîner la flexion de la cheville dans toutes les directions, technique essentielle pour garder le pied sur la glace toutes pointes plantées même dans une pente.

De l'autre côté, une section plus raide

À LA DESCENTE DE LA TOUR D'AÏ, LE CHEMIN EST ESCARPÉ ET LA MOINDRE ERREUR SERAIT FATALE SUR CES PENTES RECOUVERTES D'HERBE GLISSANTE : LA CONCENTRATION EST DE MISE.

des moutons. Autrefois, bergers et chasseurs connaissaient bien ce replat calme et affable avant leurs expéditions au pied du Sex rouge, au sommet des Diablerets, de Tête ronde ou du Culan. Après qu'une avalanche ait

de calcaire entrecoupées de terrasses, autant de gradins qui sont une aubaine pour celui qui veut s'essayer à la progression simultanée aux anneaux et à l'assurage de son second. Il n'y a pas ou peu d'échelles

Dans la via ferrata du rocher Jaune, dernier jour du périple.

À droite : le refuge des Diablerets.



dans un terrain délicat muni de quelques échelles métalliques nous permet d'accéder sur le plateau de Tsanfleuron. Là, outre l'altitude qui se fait sentir, c'est le choc : sous nos yeux, téléskis, half-pipes, snowboarders et restaurant d'altitude. Le retour à la modernité est un peu rude ! Nous traversons cette jungle jusqu'au col de Tsanfleuron et entamons la descente sur la cabane des Diablerets. Ce sera notre tanière pour la nuit. Cette étape est le départ traditionnel de la haute route bernoise qui relie Les Diablerets au col du Grimsel. Le gardien, Bertrand, est guide dans la région et nous accueille à bras ouverts dans son petit royaume. Il nous donne également quelques infos sur la via ferrata du lendemain. On ne peut pas trouver meilleur interlocuteur vu que c'est lui qui l'a équipée.

Murs raides et surplombs

Après une bonne nuit, nous nous lançons dans la dernière étape de nos sentiers du vertige, expression qui prend tout son sens dans la via ferrata de la Tête aux Chamois ! Tracée dans un magnifique calcaire, elle utilise les faiblesses de la montagne. Les trois quarts du parcours se déroulent sur de confortables mais impressionnantes vires entrecoupées de murs raides et de surplombs. Après cinq minutes de marche sur le chemin de la « vires aux Douves », nous attaquons la première section. Pour les âmes sensibles, il existe une possibilité de s'échapper dès le premier tiers et de rejoindre le sentier de la cabane. À mesure que nous progressons, la vallée des Ormonts, le col du Pillon et la vallée de Gstaad s'offrent à nous. Après les murs jaunes, excellents pour les avant-bras, nous arrivons vers une poutre de bois qui enjambe le vide sous un surplomb. Rampant, à cheval ou accroupi, chacun y va de sa technique. La sortie se fait à l'économie car la fatigue se fait sentir. Nous entamons enfin la descente sur le col du Pillon. J'encourage une dernière fois mon petit groupe qui a fait de sacrés progrès en quatre jours dans ces montagnes ! ▲



PRATIQUE



Accès

De Genève, prendre l'autoroute pour Lausanne puis direction Grand Saint-Bernard, s'arrêter à Aigle. Depuis Chamonix, prendre Martigny puis direction Vevey-Lausanne, s'arrêter à Aigle. De là, prendre la N 11 direction Château d'Oex, Les Diablerets, Leysin. Dans Leysin, parquer aux remontées mécaniques de la Berneuse.

Période

De juin à septembre.

Matériel

Casque, corde à simple, longe avec absorbeur de chocs, crampons, piolet.

Cartographie

► Pour la région de Leysin : carte de l'Office fédéral de la topographie suisse au 1 : 50 000 n° 262 Rocher de Naye et n° 272 Saint-Maurice.

► Pour la région des Diablerets : carte de l'Office fédéral de la topographie suisse au 1 : 25 000 n° 1285 Les Diablerets.

Difficulté

Itinéraire mêlant la randonnée, l'alpinisme et la ferrata. T2 (randonnée en montagne) pour la montée à la tour d'Âi, D pour la ferrata de la tour d'Âi, T4 (itinéraire alpin) pour la descente, T2 (randonnée en

ITINÉRAIRES

QUATRE JOURS AU BORD DU VIDE

Ce n'est pas encore de l'alpinisme mais cela y ressemble diablement. En quatre jours de crapahutage, ce circuit itinérant permettra à l'alpiniste en herbe d'apprivoiser le vide et les manipulations de corde. Une transition efficace pour passer du sentier tranquille à la haute montagne.

1^{er} JOUR

Départ des installations de la Berneuse (1 315 m), prendre jusqu'au lac d'Âi (1 892 m), 1 h 30, possibilité de prendre la télécabine jusqu'au sommet de la Berneuse et de rejoindre le lac d'Âi (15 mn), montée au pied de la ferrata (30 mn) depuis les bergeries en longeant plus ou moins la face sud-ouest de la tour d'Âi jusqu'au sommet des installations de Chaux d'Âi. Suivre ensuite à flanc une vague sente qui

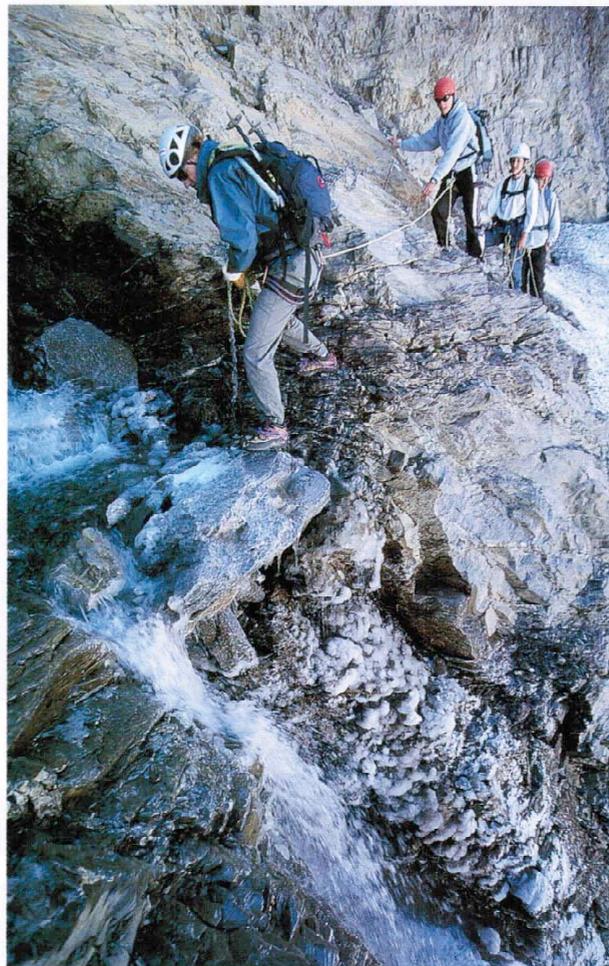
mène au début de la ferrata (panneau indicateur). Compter entre 1 h et 2 h pour la ferrata suivant le niveau. Une fois la ferrata terminée, continuer vers le sommet de la tour d'Âi (2 330 m) par des pentes herbeuses. Pour la descente sur Leysin, suivre le chemin balisé blanc-bleu partant du sommet (1 h 30). Nuit à l'Ermina qui se trouve à deux pas du parking de la Berneuse ; possibilité de sauna.

2^e JOUR

Transfert pour Creux de Champ (environ 13 km). Aller jusqu'à la fin de la route où se trouve un petit parking (1 320 m). Suivre le chemin bien balisé (rouge-blanc) en direction du grand cirque. Peu à peu, il part vers la gauche et s'enfonce dans la forêt. En continuant à monter, on arrive vers la Grande combe, après les Pierres noires à leur droite. Traverser la côte de Prapio jusqu'à un replat. On arrive ensuite à une zone de gradins qui donne accès au refuge de Pierredar (2 278 m, 2 à 3 h). Nuit à Pierredar.

3^e JOUR

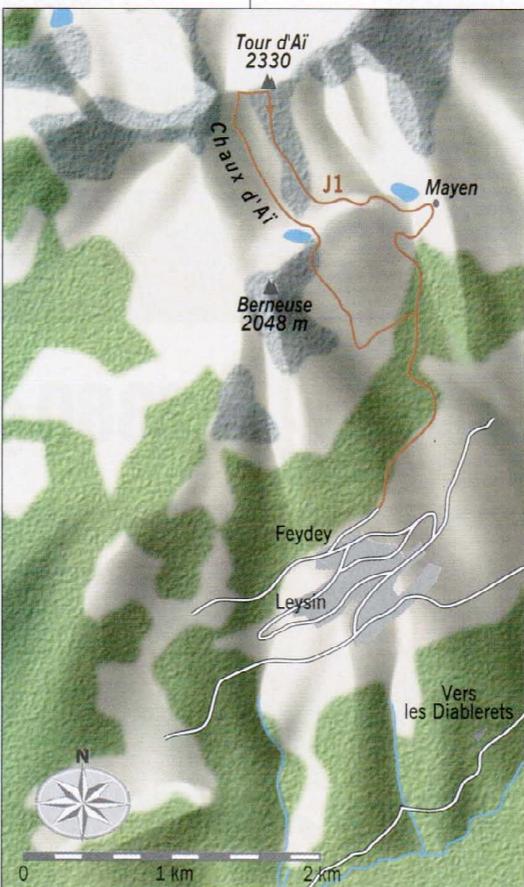
Depuis le refuge, monter en direction de l'est par des éboulis (prendre le cône d'éboulis en direction des barres rocheuses) jusqu'à atteindre le départ de l'itinéraire câblé dont le début est marqué par un gros point orange. Suivre à travers les gradins les différents câbles d'assurage pour prendre pied sur un replat qui donne un accès aisé au glacier. Depuis là, traverser rive droite à l'horizontale pour rejoindre un parcours avec des échelles métalliques, bien visibles. La première côte n'est pas très confortable (risques de chutes de pierres), tôt dans la saison, le passage du ruisseau peut être gelé. Gravier



à l'échelle. La sortie se fait par une vire à droite. Rejoindre le col de Tsanfleuron au pied de l'Oldenhorn (3 h). Si l'on veut atteindre le sommet et des Diablerets (3 210 m) depuis le replat, ne pas traverser mais bifurquer en suivant le glacier de Prapio au SW. Remonter en direction du col bien visible depuis le glacier, passer quelques barres de rocher facile et sortir au petit col sous le

dôme par une dernière pente raide. Du col, remonter au SW le glacier des Diablerets jusqu'au sommet (grande croix). Redescendre au col de Tsanfleuron par le même chemin et passer par le dôme (4 à 5 h). Du col de Tsanfleuron, prendre au N-NE et descendre le glacier de Sex rouge en longeant la face NW de l'Oldenhorn jusqu'à la cabane des Diablerets (30 mn).

Traversée scabreuse pendant la deuxième journée du circuit.





PRATIQUE

montagne) pour la montée au refuge de Pierredar, T6 (itinéraire alpin difficile avec glacier) pour l'itinéraire de Pierredar et descente sur la cabane des Diablerets (vous êtes en haute montagne), TD pour la ferrata de la Tête aux chamois et T3 (randonnée en montagne difficile) pour la descente sur le Pillon. Voir encadré : "Des Cotations pour la rando".

Numéros utiles

Secours : REGA 1414.
Météo : 162 ou www.meteosuisse.ch

Refuges

► L'Ermina Bed & Breakfast
CH - 1854 Leysin.
Tél. + 41 (0) 24 494 1261.
Fax : + 41 (0) 24 494 1627.
E-mail : agiobellina@bluewin.ch
<http://www.norwoods.com/ermina>

► Refuge de Pierredar : altitude 2 298 m, 22 places, gardé de juillet à fin septembre.
Tél. + 41 (0) 24 492 13 03.

► Cabane des Diablerets : altitude 2 485 m, 60 à 80 places, gardé de mi-juin à mi-septembre.
Réservation au + 41 (0) 24 492 21 02 ou + 41 (0) 24 495 37 28/

Encadrement

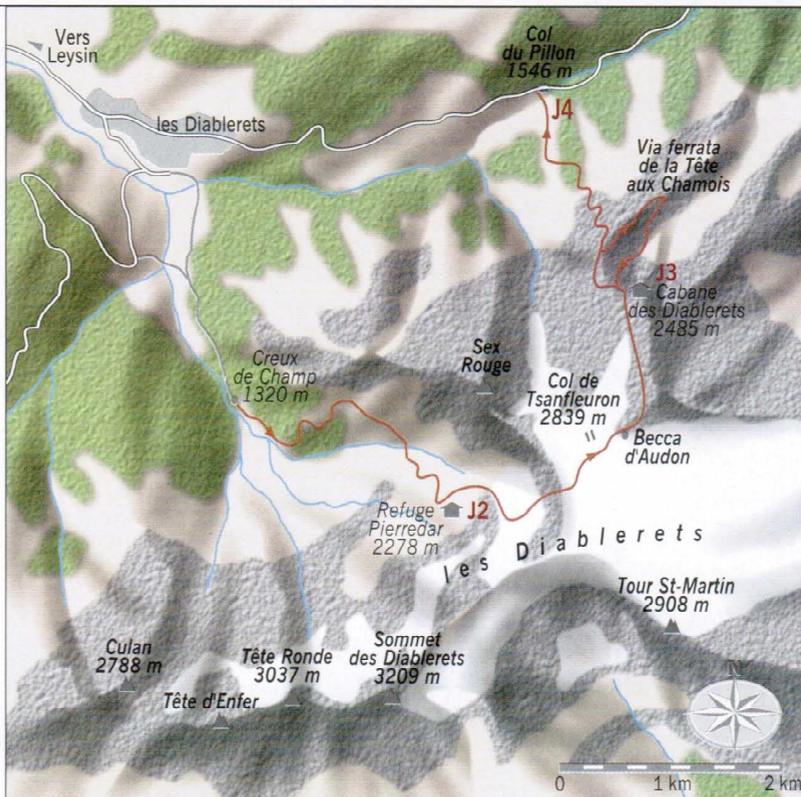
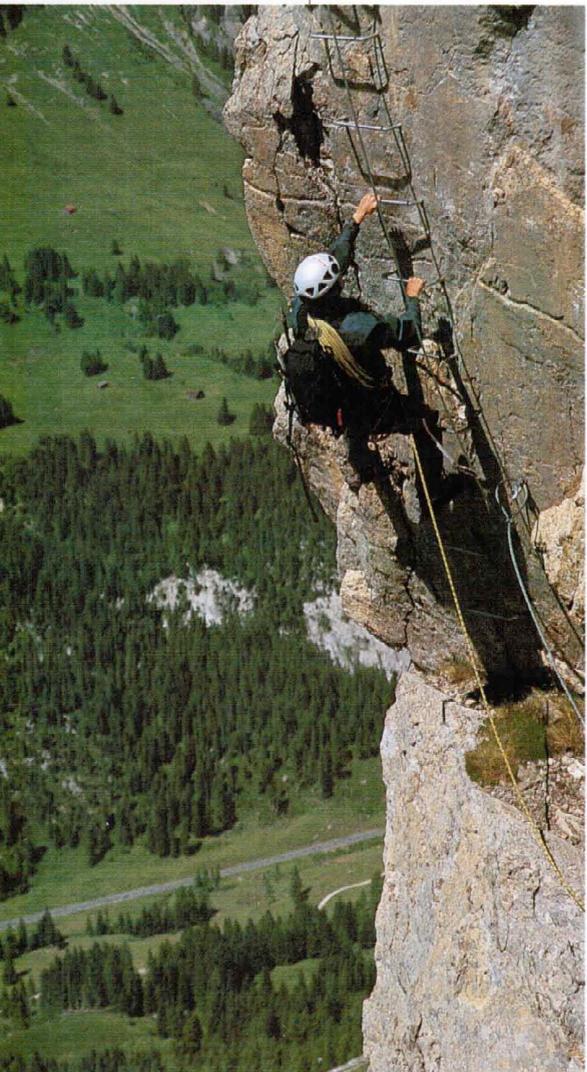
► Bureau des guides des Diablerets.
Tél. 0041 (0) 24 492 33 58.
Alan Delizée, guide de haute montagne.
Tél. + 41 (0) 79 457 23 57.
E-mail : info@adskialpinisme.com
www.adskialpinisme.com

ITINÉRAIRES

4^e JOUR

De la cabane des Diablerets, prendre à l'ouest le chemin de la « vire aux Douves ». On atteint le départ de la via ferrata après cinq minutes de descente. Celui-ci est très bien indiqué. La ferrata emprunte une vire aérienne plus ou moins prononcée, s'interrompant parfois sur quelques mètres, nécessitant traversées, descentes ou remontées sur des échelons ou des petites marches. Il faut compter 3 h pour le parcours complet. Il y a une possibilité de s'échapper dès le premier tiers et de

Dans la via ferrata du Rocher Jaune.



DES COTATIONS POUR LA RANDO

Les Suisses ont mis au point un système de cotations pour indiquer la difficulté d'un itinéraire de randonnée pédestre. Voici comment le décrypter :

- T1 : chemin ou sentier bien tracé, peu pentu et souvent balisé (jaune). Pas de risque de chute.
- T2 : chemin ou sentier parfois interrompu. Terrain parfois raide. Le risque de chute n'est pas exclu. Sentier parfois balisé (blanc/rouge/blanc).
- T3 : en général, sentier existant. Les passages exposés peuvent être assurés avec des cordes ou des chaînes. Certains passages nécessitent les mains. Quelques passages exposés avec risques de chute. Sentier parfois balisé (blanc/rouge/blanc).
- T4 : sentier parfois invisible, itinéraire parfois sans chemin. L'aide des mains est quelquefois nécessaire pour progresser. Passage en terrain exposé : pentes herbeuses raides, pentes instables, glacier simple non recouvert de neige. Parfois balisé (blanc/bleu/blanc)
- T5 : souvent sans chemin avec des passages d'escalade simple en II. Terrain exposé difficile : pentes instables, glacier ou névé peu dangereux. Balisé parfois (blanc/bleu/blanc).
- T6 : itinéraire souvent sans chemin avec passage d'escalade en II en général non balisé. Terrains souvent très exposés avec éboulis délicats et glacier avec risque de glissade.

rejoindre la cabane des Diablerets. À la sortie, on rejoint la cabane par une petite sente ascendante. Pour descendre au col du Pillon, prendre la « vire aux Dames » et rejoindre Pierre Pointe puis descendre sur le

col (1 h). Possibilité de prendre le téléphérique jusqu'au Pillon.

Pour les gens qui ont déjà un certain niveau, le circuit de Pierredar - cabane des Diablerets peut être

effectué plus rapidement. Le circuit total de 4 jours peut être fait en 2 ou 3 jours pour les plus rapides. Ceux-ci se feront vraiment plaisir pendant un week-end sur un circuit peu connu et vraiment très beau.