

COMPTE-RENDU STAGE

VANOISE du 18 au 23 août 2025



De la genèse au Jour J par Sebastien Fleck

Gael Bouquet Des Chaux, guide HM salarié de la ffme est venu faire un reportage sur le club Horizon Vertical en décembre 2024. Suite à ce contact, il m'a soumis l'idée de venir explorer les cimes situées entre Courchevel et Pralognan, sur lesquelles il s'affaire à ouvrir de nouvelles voies. A la recherche d'un lieu stratégique pour cet été 2025 avec le groupe Alpi'cimes, il ne m'a pas fallu longtemps pour être séduit par les possibilités de son terrain de jeu favori.

Recontacté en février, Gaël est super emballé par l'idée de ce stage de 5 jours. Il travaille justement à la publication des topos des nouveaux secteurs équipés pour Montagne Magazine. Il me les fait parvenir en avant-première et me donne encore plus l'envie d'aller y frotter nos semelles. Il me propose de nous accompagner dans la préparation et esquisse déjà l'idée de venir faire des images sur-place. Belle perspective que voilà !

La proposition est faite au reste du groupe et rapidement on s'oriente vers 5 jours de crapahute sur les hauteurs. Je propose un programme en 2 temps. Les deux premiers jours autour du refuge du col de la Vanoise avec comme objectif la traversée de l'Aiguille éponyme ainsi qu'une course sur le glacier de la Réchasse pour y faire des révisions de manips de sécurité en crevasse.

Les trois jours suivants seront en étoile autour du refuge de Grand Plan (au-dessus de Courchevel) pour de la grande voie et de la course d'arête, notamment celle à Maurice, l'alléchante arête nouvellement équipée par Gaël, située dans un environnement de cathédrales dolomitiques...



Ce programme doit permettre aux stagiaires d'acquérir plus d'expérience en Terrain d'aventure sur rocher Haute Montagne et réviser les techniques en terrain glaciaire. Des éléments des passeports vert et bleu pourront ainsi être validés à la suite du stage.

A quelques semaines du départ, nous comptons 9 stagiaires mais malheureusement, Julian et Pierre doivent se résoudre à annuler leur participation en raison de blessures trop tenaces !

Le groupe de 7 sera ainsi encadré par Bernard et moi-même, tous deux initiateurs alpinisme. A quelques jours du départ, la participation de Gaël se confirme sur le début de semaine, à la chasse des bonnes conditions météo pour faire de belles images.

Lundi 18 août GRAND DEPART et montée au refuge par Sébastien Fleck

Les alsaciens (Bruno, Elisabeth, Julien, Kévin et Florian) remplissent une voiture et les Lorrains (Bernard, Eric, Jean Marc et Seb) en font de même. RDV à 14h00 au parking des Fontanettes de Pralognan.

Il fait beau et encore chaud. On laisse quelques affaires inutiles dans nos coffres respectifs, on ajuste nos sacs pour être au plus léger avant l'ascension vers le refuge. Gaël, avec une heure d'avance sur l'horaire, a déjà entamé la montée. Nous sommes 5 à préférer le télésiège du Génépi pour économiser 400m de D+ mais Bernard, Elisabeth, Bruno et Eric font partie des plus courageux pour qui ce dénivelé représente une belle mise en jambes...sans parler de Bruno pour qui ce supplément de pentes n'est juste qu'une touche de préparation pour un futur marathon !

Le groupe « télésiège » retrouve Gaël au refuge et c'est autour d'une première mousse qu'on aperçoit déjà le groupe des poursuivants arriver. Ils n'ont pas trainé en chemin, pourtant le spectacle était grandiose tout le long de cette combe du Vallonnet, les pieds sur les dalles du lac des Vaches qui laissent refléter tous les sommets alentours, les yeux d'abord rivés sur la falaise Nord de l'Aiguille à notre droite puis sur cette face Sud de la Grande Casse avec son glacier bien mal en point. Triste spectacle d'une montagne qui noircit et change inexorablement de visage mais montagne qui continue d'aimer nos rétines par sa grandeur.

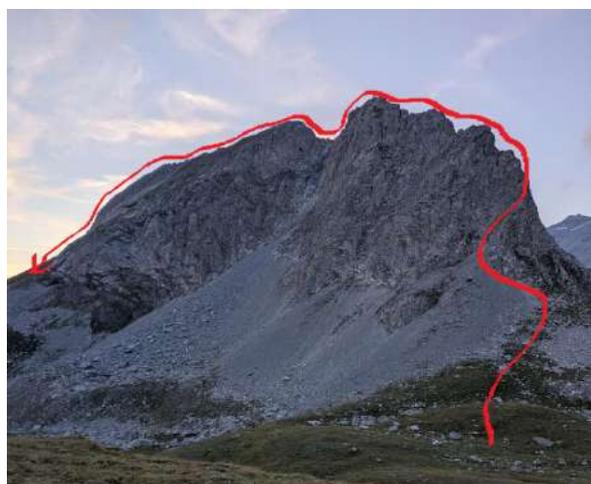


La joyeuse troupe réunie, Gaël ne tarde pas à nous partager son amour des montagnes et on ajuste nos perspectives sur le profil du lendemain à l'Aiguille. Les cordées sont constituées et les horaires que l'on risque d'exploser à dix sont anticipés. Le départ se fera donc à 06h00 pour redescendre avant l'arrivée des orages prévue vers 15h00.

Mardi 19 août Traversée de l'Aiguille de la Vanoise par Julien

Après avoir bien profité du soleil en montant la veille depuis le parking du télésiège au-dessus de Pralognan, l'objectif du jour est la traversée de l'Aiguille de la Vanoise avant de prendre l'averse qui arrive dans l'après-midi.

Après un réveil à 5h00, un petit déjeuner expédié, nous voilà tous prêt à 5h50 devant le refuge.



Dernière vérification des cordées et rappel de sécurité de Gaël, le guide qui nous accompagnera pour faire des images et des vidéos pour la FFME – *on sera très proche les uns des autres à la montée, sur la première partie, donc attention à ne pas envoyer des pierres sur les copains en contrebas.* Et nous voilà partis !

On rigole bien sur le chemin mais la concentration revient dès qu'on attaque la montée, chacun fait attention où il met les pieds.

En observant l'approche la veille, ça semble toujours extra raide et a souvent du mal à voir l'itinéraire, mais une fois dedans, en suivant les conseils de Gael qui connaît le coin comme sa poche, on arrive en contrebas des premiers blocs. Le jour commence à se lever, on peut donc éteindre les frontales et s'équiper.

On part à 5 cordées, il faudra gérer l'inertie du groupe et espérer qu'on avance assez vite pour ne pas prendre l'orage.

Les cordées progressent bien, Gaël naviguent entre les différents groupes, il prend plein de photos et de vidéos, donne un conseil technique ou d'itinéraire ici où là.

On sécurise la progression avec des sangles et des friends. La première partie est plutôt grimpante et une fois que le groupe est lancé, il n'y a pas trop d'attente.



On se retrouve à mi-parcours pour inverser les cordées et on démarre sur la partie traversée d'arête à plus proprement parler. On est sur le fil du rasoir et la vue tout autour sur le glacier de la Réchasse et celui de la Grande Casse est magnifique.



On croise une cordée venant dans l'autre sens, on passe corde dessus - dessous et la progression reprend. La fin est bien aérienne, on cherche un peu l'itinéraire et on se retrouve tous pour manger une barre, mais Gaël est déjà reparti pour poser les rappels suivants car l'heure tourne et les nuages noircissent.



Les cordées descendent poser leur rappel, il faut partir en diagonale pour aller chercher le rappel suivant. On évite de glisser en descendant et on fait attention aux cailloux qui sont un peu libres.

Gaël a profité du temps en bas avec les premières cordées pour faire quelques interviews des membres du groupe, afin d'ajouter un retour d'expérience dans le film qu'il prépare pour la FFME.

On est tous en bas en train de boire un coup et de discuter avant de se séparer pour rentrer au refuge quand la dernière cordée crie « Cailloux !! ». On a juste le temps de lever la tête pour voir une dizaine de cailloux, certains faisant la taille d'une grosse boîte de gâteaux dévaler à droite du groupe.

Une cordée qui passait après nous, les a fait tomber pendant leur rappel. On eu de la chance, Gaël nous avait fait venir plus à gauche dès le début pour éviter ça.

Ça sonne la fin de la journée, Gaël redescend vers Pralognan et le reste du groupe coupe en contrebas de l'arête pour rentrer au refuge et aller faire coucou aux marmottes.

Mercredi 20 août

Glacier de Réchasse par Bruno

Après une dernière nuit au refuge du col de la Vanoise avant de prendre la direction du refuge de Grand Plan pour le reste de notre séjour, nous nous dirigeons vers le glacier de la Réchasse situé 500 m plus haut à environ 3000 m d'altitude.

Un réveil 5h pour un départ à 6h ...enfin 5h40... nous avons, comme souvent, 20' d'avance sur l'objectif de départ, normal nous sommes l'élite de l'alpinisme du Grand Est ☺ ☺ !



L'objectif du jour est de profiter de notre petite fenêtre de tir météo afin de réaliser des manip's sur le Glacier. La pluie est annoncée en fin de matinée... il faudra être efficace.

Il nous faut une grosse heure pour accéder à ce glacier depuis le refuge, une randonnée engagée sur un sentier détrem্পé par une nuit pluvieuse, nous devons rester vigilants.



Une fois sur le Glacier nous nous équipons en mode randonnée glacière et formons des cordées de deux et trois personnes.

Ces techniques sont acquises pour l'ensemble du groupe, pas d'explication ou de piqûre de rappel, nous sommes tous très efficaces.

L'objectif, dans un premier temps, est de trouver une ou deux crevasses pour travailler les manips de sauvetage en crevasse.

Zone trouvée, nous élaborons un schéma de sauvetage avec les différentes cordées. Julien est le premier à faire le saut dans le vide pour être secouru, suivi de Bruno qui a bien transpiré à 10 cm du fond de cette crevasse inondée... vive la broche à glace pour se vacher...au cas où !

Nous testons et révisons les mouflages simple et double sur un relais triangulé sur broches à glace, nous échangeons sur ces manips de secours, l'ambiance est studieuse et bénéfique.



Après 2h sur le glacier, le froid et les premières gouttes nous pressent de reprendre la direction du refuge afin de récupérer nos dernières affaires et surtout pour prendre la direction du parking de Pralognan la Vanoise et commencer la deuxième phase de notre séjour -> direction Courchevel !

Jeudi 21 Août

GRANDES VOIES à Grand' Val par Kévin Better

Après cette première nuit dans le refuge de Grand plan, les réveils sonnent pour nous sortir de cette « grasse mat' », petit déjeuner à 7h00. Ce matin nous ne sommes pas pressés, la pluie est tombée toute la nuit, au petit matin l'ambiance est brumeuse.

Est-ce que le rocher va sécher ? Quelques jours auparavant, Gaël nous l'avait conseillée. La falaise exposée Est, avec un peu d'air, ça peut sécher vite.



A 8h00 nous sommes dehors du refuge en train de boucler les sacs, quelques courtes discussions et à 8h15 c'est le départ pour une petite marche d'approche. Pour gagner du temps, car le mauvais temps arrive en début d'après-midi, on coupe à travers les alpages. Il vaut mieux avoir les chaussures mouillées qu'être en train de grimper sur du calcaire sous la pluie... Cette marche nous propose des vues sur des falaises qui déchirent la brume. A ce moment-là, on commence à apercevoir la falaise de 200m de haut de la Grande Val, ouf ça semble sec.

Un peu avant 9h, les cordées s'équipent avant de se séparer dans les deux voies choisies. La veille, il a été décidé de faire 3 cordées de 3 grimpeurs afin de grimper en flèche. Pour certains c'est une des premières fois.

Une cordée part dans les 6 longueurs de la classique « Edelweiss » 200m 5a-4c-5b-4c-5c-4c.

Elisabeth, Florian et Bernard enchainent les longueurs de cette jolie voie et feront même la rencontre de « NONO ? » L'escargot.

Pendant ce temps-là, les deux autres cordées composées de Julien, Éric et Kévin suivis de Jean-Marc, Bruno et Sébastien partent dans « Horus » 220m 5c-5b-6a-5b-5a-4c. Une magnifique voie dans ce calcaire bien sculpté à piquots du style « ça fait mal aux doigts ».

Il fait bien frais et humide, les premières longueurs font effectivement mal aux doigts pour certains et mal aux pieds pour d'autres. Les longueurs s'enchainent assez rapidement. Le groupe commence à croire qu'il va pouvoir finir toutes les longueurs avant la pluie annoncée.

Vers 12h45 toutes les cordées terminent leur voie. Mission accomplie, la grimpe se termine juste avec les premières gouttelettes. Le brouillard est toujours là. Nous décidons de suivre la ligne de crête pour rejoindre le sentier du refuge plutôt que redescendre au pied des voies puis remonter au refuge.



13h40, au refuge l'ensemble du groupe est au casse-croute, évidemment avec l'apéro. C'est mérité, on se dit qu'on a bien fait d'être allés grimper ce matin. De belles voies avec de jolies ambiances. Les gardiens n'en reviennent pas : « Vous avez pu grimper ? Le rocher était sec ? »

L'après-midi se poursuit sous la pluie, le groupe s'occupe au sec en faisant des ateliers de nœuds. Apprentissage pour certains et révisions pour d'autres.

La journée se termine avec une analyse de la grosse journée du lendemain suivi d'un bon repas avec la découverte des saucisses pormonier, des Diots (ne pas dire ça au gardien du refuge) avec des herbes, poireaux et épinards. On se régale avant d'aller se coucher.

Vendredi 22 août AIGUILLES de PORTETTA – « L'arête à Maurice » par Eric Lai

Ce matin, il est 6 heures lorsque le groupe de 9 alpinistes se lève pour le petit déj'. L'ambiance est humide : la brume empêche toute visibilité sur les paysages environnant le sympathique refuge du Grand Plan.

Départ 6h45 pour la marche d'approche. Après avoir descendu un large chemin, puis remonté jusqu'au Col des Saulces, nous redescendons à nouveau dans la Combe des Roches. Nous parvenons au lieudit « les Glacerets » pour la raide approche finale jusqu'à la brèche de Portetta. Nous sommes toujours dans le brouillard quand nous y parvenons vers 9h. Notre guide-reporter Gaël Bouquet des Chaux nous y retrouve comme convenu. Le départ de la course étant voisin de notre position, les hésitations se font sentir avec cette météo qui ne semble pas s'améliorer. Gaël nous « booste » un peu : « ça va aller ; vous êtes des alpinistes ! » Alors, l'énergie nous revient, et certains grimpeurs se préparent activement. La perspective de conditions de grimpe plus difficiles leur donne envie de s'y frotter.



C'est donc dans le brouillard que la première cordée s'engage dans la



première des 3 longueurs en 5C. Afin d'assurer le départ sur un rocher bien mouillé, Gaël a ajouté un goujon et une plaquette. Il faut parfois lutter contre

un sentiment d'insécurité sur la roche humide pour réaliser certains mouvements d'escalade. Heureusement, l'itinéraire est entièrement équipé sur plaquettes (avec des espacements grandissants lorsque la difficulté diminue). Pour éviter la chute, il faut régulièrement essuyer les chaussons sur son pantalon. Par moment, après avoir plongé les doigts dans une fissure, on les ressort couverts de boue, et transis de froid ! Quelques tapes sur la cuisse pour les réchauffer, et c'est reparti !



Toutes les difficultés sont surmontées, et les 4 cordées arrivent au bout de ces 3 longueurs. Seule la cordée d'Elisabeth et Bruno a réalisé l'ascension du Gendarme au départ de la course, en attendant que les 3 premiers duos se lancent dans la voie. Gael fait virevolter son drone au-dessus de leur tête et capte de magnifiques images dans une ambiance fantasmagorique.

Il s'ensuit une traversée d'arêtes, cotée 3, qui nous amène à un rappel pendulaire. L'exercice est ludique ... et physique : après être descendu d'une dizaine de mètres sur la corde, il faut pousser énergiquement sur le rocher pour attraper une corde fixée sur la paroi voisine. A l'aide des précieux nœuds confectionnés, on s'élève en tractions de bras jusqu'au relais suivant.

Une courte traversée nous amène au pied de l'Aiguille Crynoline. Comme tous les petits sommets qui jalonnent la course, elle est facultative. Nous sommes nombreux à jouer le jeu de gravir ces 20 mètres.

La deuxième traversée d'arêtes est cotée 3 puis 4. Chacun est maintenant assez aguerri pour adapter les manœuvres de sécurité qui conviennent dans ce type de progression. Nous parvenons à une autre descente en rappel de 10 mètres. Une fois effectuée, nous voici au pied du doigt de Portetta, coté 5, qui est le dernier sommet de la journée. Certains grimpeurs, désireux d'entrer plus pleinement dans « la peau » de l'alpiniste, choisissent de progresser avec les chaussures d'approche. Ça fonctionne bien, même si un temps d'adaptation est nécessaire. Les difficultés sont concentrées dans les 5 premiers mètres. On atteint ensuite rapidement son sommet à 2760 mètres. Fin de l'ascension !



Après être descendues en rappel une nouvelle fois, les cordées se rejoignent une à une au pied de ce doigt. Chacun s'alimente un peu. Le temps se dégage. Et on peut apercevoir Pralognon-la-Vanoise tout en bas, et l'Aiguille de la Vanoise que nous avons traversée mardi !



L'escalade étant finie, le retour est assez long. Il débute par une désescalade facile, agrémentée d'un « tunnel » sous un bloc coincé, ou d'une descente en rappel, au choix de chacun. Une courte marche nous mène au départ d'une via ferrata ascendante. Nous la gravissons pour atteindre le Col de Mey. Ici, une deuxième via ferrata nous permet de descendre sous les arêtes des Rochers de Plassa, autre course que nous avons envisagée. Encore une courte marche, et nous atteignons un très gros cairn. Nous pouvons ôter notre casque et notre harnais. Instant photo, avec tout le groupe posé sur cette « mini-montagne » ... Il est 18h. La dernière partie du retour est rapidement avalée, et nous arrivons au refuge à 18h45, tout juste pour la soupe !

La journée aura duré 12 heures. Ça aura été une course assez complète, vécue dans des conditions météo pas évidentes. Ces lointaines Aiguilles de Portetta, équipées à l'automne 2024, nous auront offert de beaux moments de grimpe. Et la complémentarité des uns et des autres aura permis de surmonter l'ensemble des difficultés.



Samedi 25 août

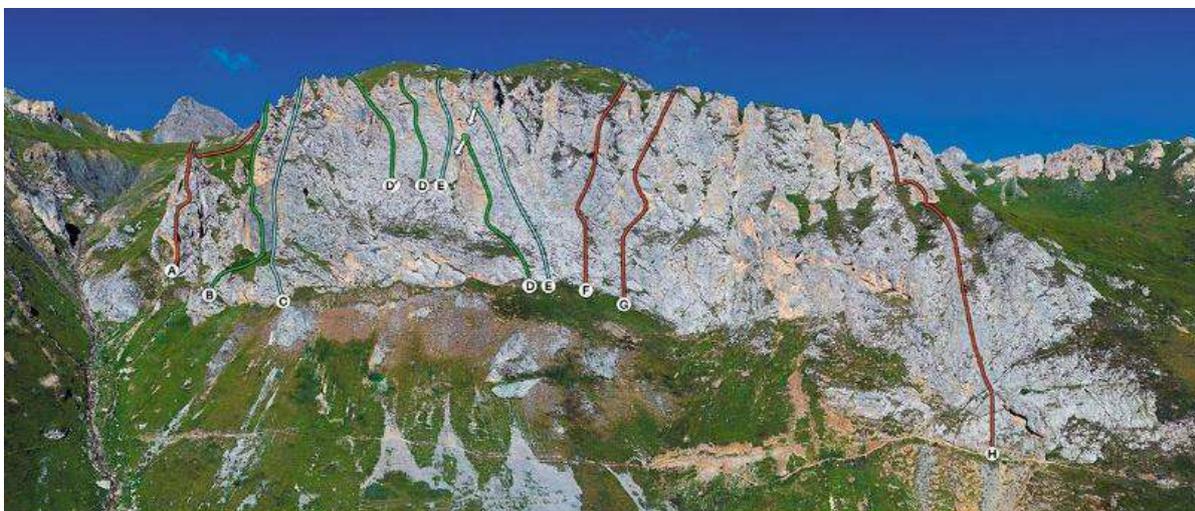
RETOUR à Grand' Val par Elisabeth Gaspard

Réveil à 5h45, pour prendre notre dernier petit déjeuner au refuge de Grand Plan. Ce matin, pas un nuage, une fenêtre météo qui nous offre enfin la vue sur les montagnes alentours.



Après le rangement du bivouac et du dortoir, nous quittons le refuge pour déposer une partie de nos affaires aux voitures et retournons aux pieds des voies de Grand Val.

Éric victime d'un mal de ventre restera au refuge.



Nous avons convenu de nouveaux binômes pour cette dernière sortie :

- Sébastien/Kevin Bruno/Bernard se suivent dans Babouchka 6a, 5c obligatoire. 260 m
- Jean Marc et Florian s'engagent dans Edelweiss 5c, 5a obligatoire. 200 m
- Julien et Elisabeth partent dans Horus 6a, 5c obligatoire. 220 m

Cette fois-ci, le secteur nous est connu et tout s'enchaîne très bien.

Les manips sont fluides, le tempo est bon pour tous. Bernard souffre des pieds, après 5 jours de montagne, ce qui ralentit un peu la cordée en fin d'ascension.

Nous grimpons, au soleil, avec une légère brise, l'arête à Maurice en arrière-plan et des faucons crécerelles qui volent à nos côtés. Des conditions parfaites que l'on sait apprécier après des journées humides.

A la sortie des voies, nous attendons toutes les cordées, le temps de prendre un bain de soleil et de contempler encore notre course de la veille qui se trouve face à nous. Et pour Florian ce seront des coups de soleil !

A 13h aux voitures, le timing est respecté et il est temps de nous quitter.

La voiture des alsaciens et la voiture des lorrains entament la longue descente vers Courchevel, avant de retrouver les grands axes.

Nous sommes évidemment tous ravis de cette magnifique semaine et pressés de remettre ça au plus vite.



Bilan de cette semaine par Sébastien

Nous avons réussi à sauver chaque journée...pourtant sur le papier rien n'était gagné !

La météo plutôt capricieuse voire franchement humide une bonne partie de la semaine n'a pas épargnée nos organismes. Elle sait toujours éprouver les alpinistes lorsqu'elle ne s'annonce pas totalement favorable. Dès la préparation de la course, elle devient le point central de la réflexion. Les choix stratégiques s'articulent toujours autour de ces données du ciel avec lesquelles nous devons composer. L'exercice a été répété avec efficacité et les choix furent à chaque fois judicieux et payants.

Pour l'aiguille, le ciel est resté fidèle aux prévisions, la pluie arrivant une fois le refuge atteint. Pas besoin d'écourter la course par l'échappatoire plutôt osé sur des pentes herbeuses raides, expos et peu accueillantes ! Pour le glacier, la fine bruine annoncée dès le matin ne nous a pas trop gênée pour nos exercices en crevasse, emmitouflés sous nos doudounes et vestes Gore-Tex, nous courbons tout de même l'échine. Pour la falaise de Grand'Val, les fortes pluies de la nuit et le brouillard environnant n'ont pas réussi à suffisamment mouiller cette falaise microporeuse, rendant ainsi la grimpe possible. Les pluies annoncées à la mi-journée ont même eu du retard, nous évitant de tirer des rappels de secours dans les voies pour s'échapper. Pour Portetta, les éclaircies devaient arriver en cours de journée mais nous les avons longuement attendues tant l'humidité résiduelle dominait. Pas grave, nous avons pu composer avec elle sans un danger significativement accru. La présence de Gaël, guide et ouvreur de ces voies, nous a bien aidés à la prise de décision. « Vous êtes des alpinistes ou bien... » Et enfin, aucune question météo pour notre deuxième journée à Grand'Val, bain de soleil au programme et on part l'esprit léger...ça fait du bien aussi de poser le sac à dos des émotions !

Des bons choix de courses, du courage, un brin d'obstination, de la chance également auront suffi à surmonter les épreuves du temps qui nous étaient proposées. Des progrès significatifs et des esprits de cordée se sont révélés. Merci à l'équipe pour la confiance exprimée et bravo pour avoir fait de ce stage un moment joyeux et inoubliable.

« Grimpez si vous voulez, mais n'oubliez jamais que la force et le courage ne sont rien sans prudence... » - Edward Whimper

Il reste encore tant à partager ensemble...

