

# ASPTT GAP

## Sortie Formation au Pic de Gleize - le 9 mai 2021



Activité : Formation ; Le but de cette sortie est l'acquisition, et/ou le perfectionnement, de techniques de progression et de sécurité tout terrain.

Participants : Françoise, François, Philippe, Jean

Lieu : Le Pic de Gleize dans le Gapençais

Cartes : IGN TOP25 numéro 34370T Champsaur

Conditions météorologiques : temps couvert, nuages, coups de vent de sud et quelquefois un rayon de soleil, mais pas de pluie.

Conditions nivologiques : névés et corniches de neige dure le matin

Altitude de départ/arrivée/dénivelé cumulé : 1700m / 2161m / 500m

### Points caractéristiques et horaires :

Parking au Col de Gleize à 1700m d'altitude à 8h30 ; Montée par la voie normale jusqu'au replat sous le flan est du Pic de Gleize vers 1980m d'altitude pour les exercices de 9h40 à 14h15.

Ascension du sommet par la crête : sommet à 2161m d'altitude à 14h30 ; Descente par la crête sud ; puis arrêt de trois quart d'heure sur la zone de pique-nique du Col de Gleize pour un dernier atelier.

Retour au parking à 16h30

### Texte de Philippe :

Plusieurs principes de base nous ont été enseignés par Jean ; tout d'abord :

Les 3 nœuds de base : le Huit avec nœud d'arrêt (encordement), le Pêcheur (assembler deux bouts), le Machard tressé (autoassurance)

La montée, traversée, descente sur une pente enneigée ; Le sens de l'utilisation du piolet

L'arrêt sans piolet et l'arrêt avec piolet en cas de glissade sur forte pente

La réalisation d'un point d'ancrage et point de sécurité avec le Machard tressé en cas de chute du second de cordée dans une crevasse

L'assurage en mouvement et la technique des anneaux de buste

L'encordement à deux et à trois pour la progression en corde tendue sur un glacier (la corde ne doit pas toucher le sol) .

Puis après ces ateliers :

L'ascension du sommet Pic de Gleize 2161m (montée par la crête nord, et descente par la crête sud)

Un dernier exercice sur la zone de pique-nique a été l'utilisation d'une main courante avec la réalisation d'un nœud de Machard tressé pour l'autoassurance.

Cette journée fut très enrichissante pour nous et pour nos connaissances en montagne ;

Un très grand merci à Jean

### Texte de Françoise :

Le pic de Gleize, balade connue et faite de nombreuses fois, avec, quelque soit le temps, de belles vues sur le Champsaur, mais cette fois ci il y avait au programme des gestes et techniques de sécurité sur pente neigeuse et sur glacier à apprendre. Jean a donc choisi un joli névé.

Tout d'abord nous avons glissés sur le ventre et appris à nous arrêter en appuyant sur les bras et se rétablissant sur les pieds puis nous avons glissé sur le dos avec retournement à plat ventre pour se redresser,

La technique avec crampons est différente, si nous avons des crampons alors forcément nous avons un piolet, dans ce cas à plat ventre les pieds doivent être relevés et le piolet enfoncé progressivement dans la neige pour s'arrêter.

Nous nous sommes entraînés à marcher dans la pente, monter, descendre, monter, descendre glisser s'arrêter...

Puis nous avons appris à faire un point d'ancrage dans la neige avec un piolet, à faire le nœud autobloquant du Marchard tressé. L'exercice suivant consistait à arrêter la chute du compagnon de cordée, faire un point d'ancrage, faire le Marchard tressé pour transférer la tension de la corde sur le point d'ancrage.

Nous nous sommes entraînés à marcher encordés.

L'encordement sur une pente neigeuse se fait avec une distance courte entre les 2 personnes, afin d'éviter la chute en contrôlant l'équilibre.

Sur un glacier, inversement la distance est longue et le déplacement doit se faire avec une corde tendue, celle ci ne doit jamais toucher le glacier, et cette distance doit être gardée à l'entrée et à la sortie du glacier.

Cette journée a été riche en enseignements, et fait prendre conscience de l'importance d'être toujours vigilant. Il nous reste à nous entraîner pour intégrer les différents nœuds et la manipulation de corde.

Une bonne journée qui m'a laissé quelques courbatures ... aux bras !



### Texte de François :

Dans une ambiance détendue mais tout autant « studieuse » nous avons revu les « fondamentaux » des techniques de sécurité et de progression sur glacier.... et comme « l'apprentissage c'est l'art de la répétition » nous avons fait et refais maintes fois ces exercices pour que le corps se souviennent !!

Merci à Jean pour la préparation et le déroulé de cette journée.