

**Traversée du Queyras en raquettes**  
**Stage didactique niveau 3 – Debbie Sanders**

**Route réalisé & évaluation par jour**



Photo's :

<https://plus.google.com/photos/102690705179904505107/albums/6132469327028659137>

Film: [https://www.youtube.com/watch?v=hK0XMon\\_1Qw](https://www.youtube.com/watch?v=hK0XMon_1Qw)

**Jour 1: Pont de Bramousse – Ceillac (gîte d'étape les Baladins) par le Col de Bramousse**

Topo: 10km, 1.066m monter, 612m descendre, 6,75 heures de marche

Moments pédagogiques: Test 'groupe' des DVA's avant la rando, pendant le matin récapitulation de quoi faire en cas d'avalanche + exercice 'recherche avec DVA' (était fait près Chalets de Bramousse, excellent point de picknick sur un terrasse), pendant le journée quelques techniques de randonnée avec raquettes.

Evaluation:

- Longue journée pour un premier jour, quelques participants avaient déjà très dur. Pas à répéter car ça affecte le morale et physique les jours prochains.
- La distance entre le premier et dernier sur la dernière partie du montée était trop grand. Je dois rester plus longtemps 'le leader' dans la montée.
- La descente à Ceillac était faisable, aussi dans la neige verglacé. J'ai bien fait de serrer le groupe en donner des consignes.

## **Jour 2: Ceillac – Saint Véran (gîte d'étape les Gabelous) par le col des Estronques**

Topo: 12 km, 1.171m monter, 802m descendre, 8 heures de marche

Moments pédagogiques: Parce que c'est une longue journée de marche, il n'y avait que des réflexions brèves dans le terrain: quels sont les zones à risques? Où est-ce qu'on prend de la distance entre nous?

### Evaluation:

- Je suis resté 'le leader' jusqu'à 2.400m (on pouvait faire une grande partie sans raquettes) et puis j'ai divisé le groupe en deux parce que les différences physiques étaient trop grandes.
  - Avantages: le groupe fort pouvait avancer et faire la montée dans leur cadence, on ne restait pas avec un grand groupe dans la même partie de la pente trop longtemps, je peux soutenir et motiver les derniers (donner courage, consignes pour la montée, laisser pauser sur les endroits moins dangereux).
  - Désavantages: Même avec des infos claires (col est entre deux sommets rocheux) et contact régulier avec walkie-talkie, le premier groupe était trop à droite du col mais j'ai pu corriger. Ils devaient attendre assez longtemps sur le col (qui était assez venteux ce jour-là). En cas d'avalanche, c'est bien possible que tout le groupe est emmené ou c'est le groupe le plus haut qui doit organiser la recherche si le groupe plus bas (moi inclus) est emmené par l'avalanche.

Je ne sais pas encore si cette décision de diviser le groupe était 'acceptable'. Les participants n'avaient pas de problèmes avec ça, mais comme guide, je ne le sais pas.

- Dans la descente les distances étaient respectées. Quelques participants allaient quand-même plus lentement que j'avais prévu. La dernière partie de la descente, entre Cabane du Puey et Coufours, était assez instable. Je ne craignais pas une grande avalanche (il n'y avait plus beaucoup de neige sur la pente à cause de la fonte et ici et là il y avait des grandes parties sans neige) mais il y avait des petites ruptures qui apparaissaient dans le manteau neigeux et la tranchée de la rivière profonde était juste à côté de nous. Je les ai fait passer un par un.

## **Jour 3: Saint Véran – Refuge de la Blanche par Cabane de Beauregard, Cabane de Pinilière**

Topo: 9,5 km, 665m monter, 174m descendre, 4,5 heures de marche

Moments pédagogiques: Arrivée dans le refuge pendant l'après-midi. Avant le repas du soir on a parcouru la brochure du NKBV. J'ai expliqué les facteurs qui influencent le risque d'avalanche et quoi faire après qu'on a trouvé une victime (avec une petite démonstration).

### Evaluation:

- Rando plus calme que les deux premières journées, et ça faisait bien pour le groupe aussi.
- Bien de monter jusqu'au ancien canal pour avoir un beau panorama. La route était parfois plus technique, le sentier n'était pas large.
- Un des participants a eu une allergie au soleil après avoir été en torso nu sur la terrasse. Je ne savais pas quoi faire exactement avec ça, ni le gardien. Leçon à moi :

donner encore plus attention à la protection contre le soleil (le crème solaire n'est pas assez) et prendre des médicaments antiallergiques avec.

#### **Jour 4: Refuge de la Blanche – Refuge Agnel par le Col de Longet**

Topo: 15km, 841m monter, 760m descendre, 7 heures de marche

##### Moments pédagogiques:

Le soir dans le refuge on a préparé ensemble le dernier jour. Chaque participant recevait un extrait de carte topographique et un reglette de mesure de pente. Quels sont les parties plus dangereux?

##### Evaluation :

- Changement de parcours à cause du risque d'avalanche: On a passé par la route alternative car des guides dans le refuge de la Blanche m'avait fortement déconseillé la route par le col de Chamoussière, tandis que le gardien du refuge d'Agnel disait par après que la route ne posait pas de problèmes. Je n'avais pas d'autre choix que de suivre les conseils, mais si les conseils étaient contradictoires (conseils bureau des guides avant de partir en stage (voir page 4), gardien refuge d'agnel <-> conseils des guides dans le refuge de la Blanche).
- Dans la descente du Col de Longet j'ai demandé à un participant de guider, moi j'étais deuxième pour lui confirmer ou corriger. Il voulait vraiment apprendre et était assez impatient, avait plein d'idées mais je devais un peu canaliser. C'était bien pour lui de sentir comment ça sentait pour trouver ton propre route dans la neige et de donner un peu de responsabilité. Par après il était content de cette expérience.
- Une fois dans la vallée de l'Aigue Agnelle, j'ai redivisé le groupe en deux à cause des différents niveau physique. La route était très claire (route asphalté enneigé) mais j'ai clairement dit de prendre de distance et ils l'ont fait aussi. Le groupe plus lents pouvait monter à leur cadence et je suis resté dans cette groupe-là. J'ai donné encore quelques infos sur le risque d'avalanche (il y avait des avalanche de fonte et plaque à l'autre côté du vallée, sur le face nord du Points des Sagnes Longues).
- Avec 3 participants on est encore monté au Col Agnel avant le repas. C'était bien de faire encore un petit plus pour ceux qui avaient envie.

#### **Jour 5: Refuge Agnel – l'Echalp et bus à Abriès (Chalet de Lanza) par Col Vieux**

Topo: 11 km, 226m monter, 1.119m descendre, 5,5 heures de marche

Moment pédagogique: Combiner l'extrait de carte avec le terrain: les pentes dangereuses sont où?

##### Evaluation :

- Dans la montée vers Col Vieux j'ai laissé les participants plus lents d'être en tête du groupe pour une partie de la montée. Comme ça, il s'étaient un fois le premier du groupe qui pouvait faire la trace.
- Près de La Foréant j'ai décidé de suivre la tranchée qui permettait une descente plus confortable en raquettes.
- Au lac Egorgéou on a passé à droite du lac (apparemment on ne peut pas le faire), après il y avait une descente plus raide que je m'imaginait de l'année dernière. Là, on

est passé un par un dans un couloir. J'étais dans le couloir pour aider et donner les instructions détaillés.

- La neige devenait quand même assez mouillée. J'ai retardé le pic-nic jusqu'à Cabane Peyroun et c'était une bonne décision. Il y a une belle vue là et le parcours est plus simple par après.

## **Risque d'avalanche**

---

Avant que je partais, j'ai lu le bulletin de risque intégral sur le site de Météo France (ci-dessous). A Ceillac j'ai pu faire le même chose avec le smartphone d'un des participants. Après je demandais l'info dans les logements et je n'avais pas les info détaillé. Il y n'avait pas de l'internet, ni portée de GSM, auprès les refuges. Le risque d'avalanche est évolué de 3 à 2 pendant la semaine grâce au regel, mais avec un risque quand même plus haut l'après-midi à cause du chaleur.

Il y n'avait pas tellement de signes d'avalanches, moins que l'année dernière. Mais sur quelques endroits plus bas dans la vallée (le bas de la descente du col des Estronques, comme mentionné dans l'email des guides du Queyras), je sentais le manteau qui baissait un peu avec un surcharge. On a souvent pris 20-25m de distance entre nous et j'ai communiqué avec le walkie-talkie avec le dernier (ou premier dépendant ma position dans le groupe).

### **« MASSIF QUEYRAS (bulletin 7 mars à 15h)**

**Au-dessus de 2300 m : Risque marqué. En dessous : Risque limité.**

#### **Stabilité du manteau neigeux**

Au-dessus d'environ 2200/2400 m, des plaques, souvent dures, se sont formées en début de semaine par vent d'ouest à nord-ouest. Le vent de nord à nord-est, soutenu localement, de ces derniers jours a formé de nouvelles accumulations instables. Il faudra surtout se méfier des versants froids en raison de la présence de couches de neige sans cohésion enfouies mais également dans diverses orientations à proximité des crêtes et des sommets. Elles peuvent parfois être sensibles au passage d'un seul skieur.

En dessous d'environ 2200 m, le manteau neigeux s'est bien consolidé (pluie et douceur puis regel). Méfiance tout de même dans les pentes raides sommitales des versants froids.

Concernant l'activité avalancheuse naturelle, quelques coulées ou petites avalanches de neige humide sont possibles dans les versants ensoleillés raides, notamment à proximité de rochers.

#### **Qualité de la neige**

Très bon enneigement, près de la crête frontalière. Bon enneigement à l'ouest.

Au-dessus de 2200 m en versants froids, neige fréquemment cartonnée par le vent. Les sommets et crêtes sont souvent pelés.

En dessous de 2200 m et en pentes ensoleillées suffisamment raides, neige croûtée. Elle s'humidifie en journée en suivant la course du soleil (parfois superficiellement en plein vent). »

Avant de partir, j'avais aussi **consulté le bureau des guides à Saint Véran**. Voici leur réaction :

« Il y a eu des accumulations et plaques qui ne concernent pas directement vos itinéraires, dernièrement fort vent du nord ( petite accu en sud près des arêtes).

Le plus délicat pour vous est de bien gérer les timings de départ pour pas vous retrouver sous des faces SE et E en basse altitude. Les premières fontes de neige vont concerner tous ces versants surtout si mauvais regel.

- Le bas de la descente des Estronques
- Le bas de la descente du col vieux sur l'Echalp

bien passer les couloirs un par un avec un vigil

n'oubliez pas aussi que vous allez monter sur des neiges transformées ( tous les versants S et SW) crampons sur raquettes nécessaires. »

## Météo

Comme avec le bulletin, je n'avais plus d'info détaillé pendant le stage. Les minima varient en vallée de -1°C à 3°C. Les maxima entre 15,3°C à 17,2°C, mais dans le soleil la température ressentie était 20-25°C. Il y n'avait pas de précipitations. Le grand beau avec du cirrus.

## Evaluation des participants

Analyse des formulaires: satisfaction général des différents aspects

	Très bien	Bien	Satisfaisant	Mauvais
La description du raid et l'info pratique	7	2	0	0
Le weekend préparatoire	6	3	0	0
Le stage d'hiver:				
· Route et attractions	9	0	0	0
· La longueur et dureté des étapes	5	4	0	0
· La choix des logements	9	0	0	0
· Les briefing et info donné sur le terrain	8	1	0	0
· Contact avec l'accompagnatrice	9	0	0	0

Intérêt de venir encore un fois dans l'avenir :

- Oui : 8 personnes
- Non : 1 personnes (le stage raquettes n'était pas assez aventureux)

### Points forts

- Info pratique détaillé
- Infos varié donné en route (fiches animaux, risque avalanche, choix du route)
- Position dans le groupe : responsable et sociale. Coach pour tout le group.
- Bon connaissance de terrain.

### Points faibles :

- Des premiers étapes étaient trop dur pour quelques participants.
- Encore plus implique les gens à lire le carte
- Trop d'info sur le risque d'avalanche pour certains.
- Prononciation du néerlandais (cf. je viens de Flandres Occidentales avec un dialecte assez fort > mon accent est difficile à cacher).

### **Evaluation et actions pour remédier aux points faibles**

---

En général je suis contente de la stage et les gens aussi. Je trouvais quand-même plus dur de guider un stage en hiver à cause du risque d'avalanche. Les 'marges de décisions' sont beaucoup moins.

### Points à améliorer :

- La dureté des étapes doit monter pendant le stage, il faut éviter que les premiers journées sont les plus durs.
- Encore plus informer les gens sur l'utilisation des bâtons et mettre les raquettes à neige (je n'avais pas essayé avant et c'était quand même plus dur), la protection contre le soleil.
- Encore mieux m'informer sur les conditions locaux par prendre contact avec les gardiens.
- Acheter une radio ou balise urgence (p.ex. <http://www.inreachdelorme.com/>) parce que la portée du GSM n'était pas très bien en Queyras.