
De : Olivier Richard

Envoyé : mercredi 20 décembre 2017 21:10

Cc : Lola Meuh (ALTIROC) <altiroc@gmail.com>

Objet : Re: IMPORTANT - A REMPLIR - Départ Cascade de glace - Ski - Janvier 2018

Hello,

Avant les réveillons de Noël et du nouvel an, voici quelques renseignements pour la cascade de glace. Ceux qui ont déjà fait de la cascade avec le club les années précédentes doivent connaître ce mail et peuvent donc retourner à leurs préparatifs 😊. Pour les autres, si c'est votre première sortie cascade, un peu de lecture... On va refaire l'habillement type des pieds à la tête.

Première info: en cascade de glace, il fait... froid. Les cascades se forment en général dans des endroits plutôt très ombragés (un petit vallon encaissé face nord par exemple), le genre d'endroit glacial en hiver (-10 à -25°C...). Comme en plus l'activité consiste à s'agacer violemment pendant 5-10 minutes puis à rester 1 heure presque en statique à assurer son partenaire (qui se traîne comme une larve dans la voie), vous allez d'abord beaucoup transpirer puis ensuite beaucoup grelotter. Vous réagirez juste plus ou moins au froid si vous êtes un peu, beaucoup ou pas du tout frileux. Pas de panique pour les frileux, j'en suis aussi et je ne rate pas une sortie. Faut juste bien s'équiper...

Pour les pieds, chaussures d'alpi obligatoire. Pour ceux qui louent, pour de la cascade vous devriez avoir une paire assez chaude. N'hésitez pas à demander ou à préciser que c'est pour de la cascade. Deux adresses à Paris pour la loc:

- La Haute Route (très bien, déjà expérimenté)
<http://www.lahauteroute.net>
- Expé Paris : (Non testé mais enseigne sérieuse)
<http://www.expe.fr/fr/stores/stores/view/id/8/>

Dans tout les cas, il faut réserver vos chaussures AVANT de les louer la veille du départ.

Vous pouvez donc aller réserver vos chaussures dès maintenant !

Attention, demandez des chaussures avec "débord AVANT ET ARRIÈRE" et précisez que vous allez en cascade de glace !

Ensuite, ne négligez surtout pas les chaussettes, ça joue beaucoup. Entre les chaussettes de ski décathlon (à 5 euros la paire) et les super chaussettes d'alpi du vieux campeur (à 80 euros), c'est vraiment le jour et la nuit. Après, c'est une question de budget et de sensibilité des pieds, il y a tous les intermédiaires de prix, mais des chaussettes d'alpi apportent vraiment un plus pour les frileux du pied. Passez au vieux ou regardez sur www.expe.fr, il y a des modèles très bien à 30-35 euros. Une paire suffit pour le weekend (vous inquiétez pas, tout le monde sentira un peu le fennec au retour). N'hésitez pas à remplacer les semelles des chaussures par des semelles chaudes spéciales en laine et film de couverture de survie par exemple. Ça coûte pas trop cher et croyez moi, ça change énormément. Je n'ai presque plus froid aux pieds en cascade avec ces semelles. Il reste les chaufferettes que je n'ai pas encore essayées (mais promis je fais le test un jour)

Pour les vêtements, la règle de base en montagne, c'est JAMAIS de coton. Quand on transpire, ça se mouille et le coton mouillé, ça refroidit le corps. Donc, COTON INTERDIT y compris pour les sous vêtements ! À l'inverse, on commence à voir des sous-vêtements en laine (mérinos principalement) qui ont la triple particularité d'être assez chers, de réchauffer le corps quand ils sont mouillés (si si, c'est une propriété de la laine) et de ne pas sentir le fennec en fin de journée (et le fennec de cascade est du genre à sentir très fort 🐾)

Un collant technique chaud peut être le bienvenu (boutique odlo au centre commercial Marque Avenue sur la francilienne à Corbeil, prenez le plus chaud possible. Ça fait un peu damart mais c'est pas mal) ou au vieux campeur pour du mérinos (peut être aussi chez decathlon, mais plutôt sur le site internet)

La dessus, un pantalon de ski chaud et si possible résistant (un coup de crampon ou de piolet est vite arrivé...) ou un pantalon d'alpi. N'oubliez pas les guêtres (au moins pour la marche d'approche). Si vous avez le choix (mais c'est plus cher), des guêtres en goretex permettent de mieux évacuer la transpiration au bas des jambes.

Pour le haut du corps, l'idée est de mettre suffisamment de couches pour avoir une bonne isolation tout en utilisant des textiles techniques.

Première couche: T shirt technique a manches longues type carline millet ou odlo ou en laine chez icebreaker ou decathlon ou ... (et assez long, comme on lève souvent les bras, on a tendance a se débrailler un peu. Le bas du dos ou le haut des fesses a l'air par -15°C, ça fait des souvenirs a raconter mais ça pèle le .. bas du dos). Encore une fois, il y a la boutique lafuma et la boutique odlo au centre marque avenue / Corbeil / francilienne (promis, je connais pas le vendeur). Sinon, allez au vieux ou expe.fr. Le but de cette couche est d'évacuer la transpiration rapidement vers l'extérieur. Vous pouvez même en mettre 2 si vous voulez (c'est ce que je fais perso).

Deuxième couche: une grosse polaire (et une doudoune aussi si vous voulez) ou deux polaires... Le but, c'est d'avoir une couche d'air autour de votre corps et cette couche est celle qui vous tient chaud (vous chauffez l'air qui est un très bon isolant et qui limite votre refroidissement). Là, si vous choisissez du matos Decath, évitez quand même la polaire premier prix et n'hésitez pas a prendre épais. En statique, on n'a jamais trop chaud en cascade de glace. Choisissez aussi des vêtements assez bien ajustés car s'ils sont trop grands, vous devrez chauffer tout le volume d'air dans le vêtement avant de commencer à vous sentir au chaud

Troisième couche: manteau de ski ou hardshell ou softshell (avec une goretex en fond de sac): but: assurer l'imperméabilité avec l'extérieur, respirer vers l'extérieur et résister aux frottements. La softshell est pas mal mais s'il se met a neiger, il vaut mieux avoir une goretex (ou une autre marque, ça marche aussi bien) dans son sac car la softshell n'est pas vraiment étanche. Un gros manteau de ski fait aussi bien l'affaire (résistant quand même)
Il m'est arrivé d'avoir 2 carlines, 2 polaires, une softshell et un manteau de surf. Je n'ai pas eu trop froid... Apres, s'il fait moins froid dehors, on peut enlever des couches (mais on peut toujours mettre les couches en excès dans le sac a dos alors que quand on a froid et plus de couche en rab...).

Bonus, si vous avez une doudoune vous pouvez la mettre en fond de sac, vous la sortirez sur les longues phases statiques (mais pas pour grimper car c'est un peu fragile)

Pour la tête, en plus du casque (qui tient chaud), prévoir un bandana ainsi qu'une cagoule légère en synthétique (odlo encore une fois :-)) ou en mérinos (icebreaker). Vous pouvez aussi avoir un bonnet tout fin dans le sac et si vous avez une grosse capuche sur votre veste, ça permettra de réduire les pertes thermiques au relais. Sinon, prévoyez une paire de lunettes de soleil (on sait jamais) et un masque de ski (quand il y a du vent, ça calme les yeux !)

Pour les mains... de toute façon, vous aurez froid aux mains.

Dans mon cas (je suis très très frileux des mains), j'ai essayé plusieurs systèmes et j'ai retenu les 2 suivants, a vous de choisir

1 paire de sous gants techniques (perso, je les prends en synthétique car ceux en soie me donnent froid au main...), 1 paire de gants/moufles de ski/surf (et une deuxième paire au cas ou en fond de sac). Pour la marche d'approche, c'est sous gants + moufles. Quand on commence a grimper, je garde les sous gants (que je ne quitte pas de la journée) pour grimper, sur lesquels je remets les moufles en phase d'attente/Assurance (moufles qui restent dans mon manteau pendant que je grimpe pour ne pas se refroidir). Au retour, je remets les moufles... et je fais sécher tout ça le soir. C'est de l'organisation mais ça marche, il m'est même arrivé de ne pas avoir d'onglées...

Ou alors une paire de gants cuir fourrés en ouate synthétique: l'avantage est qu'on ne passe pas son temps a mettre/enlever les gants, l'inconvénient est que ça coûte un bras (exemple de ref: <http://www.auvieuxcampeur.fr/guide-gant-de-montagne.html> ou équivalent)

Pour le ravito: il fait froid donc on dépense des calories, on transpire donc on dépense de l'eau, on s'agace en montant donc on redépense des calories. Prévoyez absolument à manger des choses qui soient très nourrissantes (fruits secs, fruits à coques décortiqués pour éviter de jouer du casse noix par -15°C, aliments gras...), une boisson chaude dans une thermos pour hydrater et réchauffer en même temps (thé, café, la soupe minute préparée le matin même au gîte est un très bon choix car elle apporte en plus des minéraux. Perso, c'est cette dernière solution que je retiens), pompotes qui contiennent pas mal d'eau et aussi du sucre. Prévoyez quand même des aliments qu'on peut manger/préparer avec des (gros) gants...

Bonus: pensez à prendre de l'elastoplast ou des pansements qui tiennent bien. Mis en préventif sur les talons/orteils, ça vous évitera des ampoules dans les chaussures d'alpi.

Re Bonus: prenez absolument vos ciseaux à ongle. Rien de pire qu'un ongle trop long dans une chaussure d'alpi en cascade de glace...

Sinon, quelques affaires qui peuvent être utiles:

Bâtons de randonnée (facultatif, pour l'approche)

Sac à viande (pour la nuit au gîte), duvet (si le gîte est un peu frais)

Sifflet (ça peut toujours servir et ça ne pèse pas lourd dans le sac à dos)

Frontale (et piles neuves)

Couverture de survie

Appareil photo chargé (avec sa carte mémoire et son chargeur)

Sous gants

2 paires de gants (dont une en fond de sac au cas où)

2 paires de chaussettes chaudes (dont une restera en fond de sac au cas où)

Saucissons (pour l'apéro du soir)

Apéro pour le soir

Cacahuètes et gâteaux apéro

Gel douche (sentir le fenec dans la voiture au retour, ça passe, mais sentir le fenec le soir au repas, ça craint !!!)

Chaufferettes si vous voulez

Une tenue chaude et confortable pour le soir au gîte

Et sinon, bonnes fêtes de Noël, bonne année et à très bientôt !

Olivier