



Pour ta 1ère course de ski-alpinisme, peux-tu nous raconter ?



Oui bien sûr !!

Cette compétition se déroulait le dimanche 31 janvier, à Chamrousse, station de ski alpin proche de Grenoble. Elle se nomme " **la croix de Chamrousse**". Tout comme dans certaines compétitions de VTT nous avons le choix en parcours. Les parcours se différencient par le dénivelé. Par exemple, le circuit A comportait 6 ascensions dont 3 longues et un dénivelé de 1600 m je crois et le notre, le circuit B, comportait 3 ascensions dont 2 longues et un dénivelé de 950m. Pour me mettre en confiance, le circuit B me convenait tout à fait.

Ici aussi, on retrouve la confrontation du sport de masse avec l'Elite! Et cette fois je fais partie de la masse qui admire les coureurs évoluer à une telle vitesse de montée vers le sommet et de descente dans les passages bien techniques en sous-bois!

A chacun son sport encore une fois !



D'accord. Et ta course ?



Montée des concurrents à l'échauffement.

Tout d'abord, il faut se lever très tôt le matin. A 5h15 notamment. Ce temps est nécessaire pour mettre les peaux sur les skis, pour mettre les derniers éléments dans le sac de course, se rendre également sur le lieu de la course qui peut prendre plus de temps si la route est couverte de pellicule de neige, retirer son dossard, écouter le parcours et les conditions de neige expliqués au rétroprojecteur, s'échauffer

Et nous voici déjà à l'heure du départ, c'est-à-dire 8h. Il fait -13° ! Heureusement je n'ai pas du tout senti le froid, ni au départ ni dans la course!



Lors de la mise en grille, l'organisation contrôle le bon fonctionnement de notre ARVA (le détecteur au cas où nous nous trouvons sous une avalanche). Le départ se fait généralement au pied des pistes de ski, ce qui veut dire que nous les remontons en vitesse de course (enfin pas pour moi)! Comme pour un départ de VTT, nous sommes en lactique !



Voici différents aperçu du parcours. Malgré l'effort, j'essaye d'apprécier au maximum le paysage, toujours changeant au fil de mon avancée.





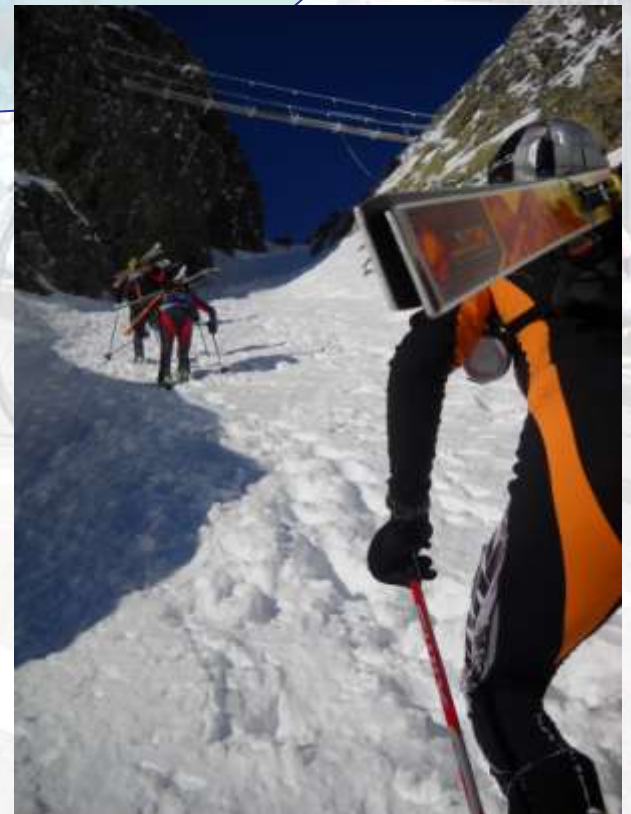
Et puis après 1h de course environ, un problème est venu ternir ma quiétude. Mes peaux ne collaient plus suffisamment sous mes skis! Impossible donc d'avancer. Je connaissais ce problème alors croyez moi j'avais une autre paire de peaux dans mon sac ! La neige est si froide que la colle n'accroche plus à la semelle ! La manip m'a fait perdre beaucoup trop de temps. Les concurrents derrière moi se faisaient bien plus rares!

Au loin Grenoble !


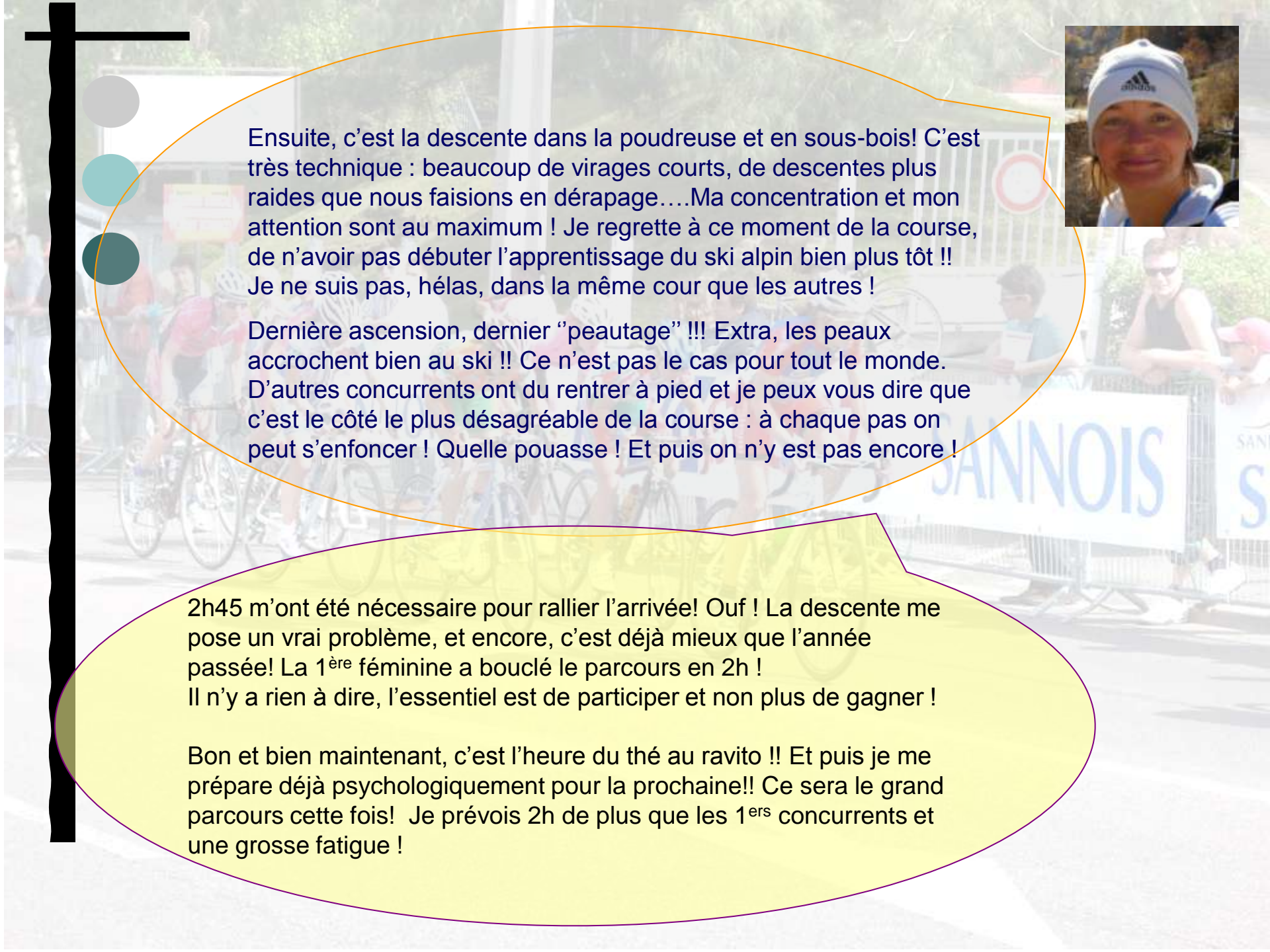



Après la 2^{ème} descente, le parcours nous fait progresser vers le couloir !!!
Gloups ! C'est toujours impressionnant !!

J'ai mis du temps à atteindre le sommet. C'est assez sollicitant en fait! Mais pendant ce temps, mes peaux se réchauffaient dans ma veste! C'était ma dernière chance pour qu'elles puissent coller de nouveau pour la dernière ascension.



Vu du couloir !



Ensuite, c'est la descente dans la poudreuse et en sous-bois! C'est très technique : beaucoup de virages courts, de descentes plus raides que nous faisons en dérapage...Ma concentration et mon attention sont au maximum ! Je regrette à ce moment de la course, de n'avoir pas débiter l'apprentissage du ski alpin bien plus tôt ! Je ne suis pas, hélas, dans la même cour que les autres !

Dernière ascension, dernier "peautage" !!! Extra, les peaux accrochent bien au ski !! Ce n'est pas le cas pour tout le monde. D'autres concurrents ont du rentrer à pied et je peux vous dire que c'est le côté le plus désagréable de la course : à chaque pas on peut s'enfoncer ! Quelle pouasse ! Et puis on n'y est pas encore !

2h45 m'ont été nécessaire pour rallier l'arrivée! Ouf ! La descente me pose un vrai problème, et encore, c'est déjà mieux que l'année passée! La 1^{ère} féminine a bouclé le parcours en 2h ! Il n'y a rien à dire, l'essentiel est de participer et non plus de gagner !

Bon et bien maintenant, c'est l'heure du thé au ravito !! Et puis je me prépare déjà psychologiquement pour la prochaine!! Ce sera le grand parcours cette fois! Je prévois 2h de plus que les 1^{ers} concurrents et une grosse fatigue !



Peux-tu nous dire ce que tu as dans ton sac de course ?



Pour des raisons de sécurité, l'organisation oblige tous les concurrents à avoir dans leur sac : une pelle, une sonde, une veste chaude, un sifflet, les lunettes de soleil, la couverture de survie. A l'arrivée, on a vérifié mon sac. Si un élément avait manqué, j'aurais eu des points de pénalités.

Mais je ne risquais pas ! J'avais plus de chose que prévu!! Le thermo, une autre paire de gants, ma 2^{ème} paire de peaux, une poche de camel-back (que je n'ai pu profiter car l'eau était gelée dès le départ de la course)....

et un belle aventure sportive en poche !!



Pas mal !



Le retour à la réalité n'est pas trop difficile ?



Toujours un peu. Si je fais tout ça, c'est aussi pour rechercher le silence, l'apaisement, l'intimité avec la montagne, l'éloignement de la société de consommation, le dépassement de soi qui est assuré dans ce genre d'évènement ... Tous ces éléments recherchés me rendent plus forte en fait, même si je suis affaiblie physiquement au retour de la montagne ! Il me faut ça pour être plus forte !



Nous t'encourageons pour la prochaine compétition. Sois forte Mireille. Merci pour ce petit récit qui nous montre qu'il n'y a pas que le vélo pour se préparer. A bientôt!

Mireille ROBIN