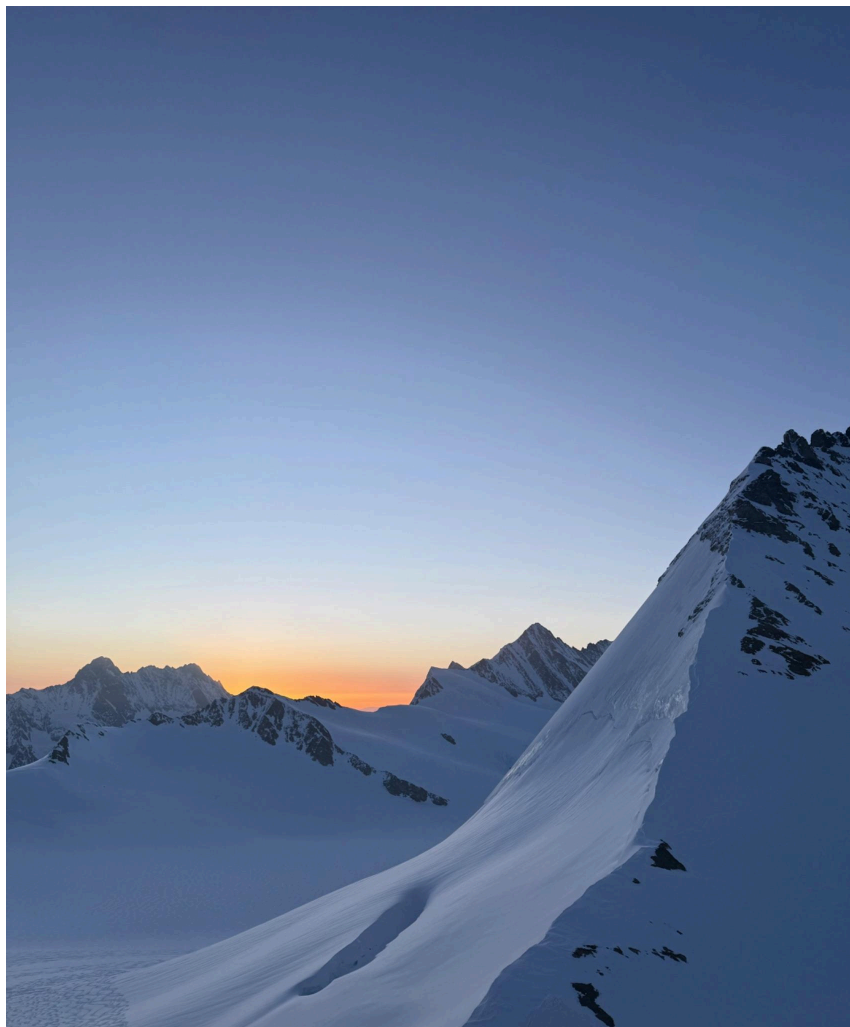


Chef-d'œuvre de 12e classe - École Rudolf Steiner de Lausanne

Ilan Taillebois

Élévation : de l'altitude à soi-même





Paysage depuis le sommet de la Jungfrau

Table des matières :	Pages
- Introduction	4
- La découverte d'une passion	5
- Histoire de l'alpinisme	7
- <i>Les débuts de l'alpinisme, du Moyen Âge à la Renaissance</i>	7
- <i>Un engouement naissant au XVIIIe siècle</i>	8
- <i>L'âge d'or de l'alpinisme au XIXe siècle</i>	9
- <i>Le développement de l'alpinisme mondial</i>	10
- <i>L'alpinisme modère vers la fin du XXe siècle</i>	11
- <i>L'alpinisme aujourd'hui</i>	11
- Mais alors, pourquoi faire ?	13
- <i>La neurobiologie et l'alpinisme</i>	14
- <i>Les dangers de la montagne</i>	16
- Mon parcours personnel vers l'alpinisme	19
- <i>Mes débuts sportifs</i>	19
- <i>Mon échange aux États-Unis</i>	22
- <i>Pawnee Peak</i>	23
- <i>De retour en Suisse</i>	26
- <i>Le choix de mon Chef-d'œuvre</i>	26
- <i>L'Aiguille de la Cabane</i>	27
- <i>Le récit de mes courses</i>	29
- <i>L'Allalinhorn - 1ère tentative</i>	29
- <i>Le Breithorn Occidental</i>	32
- <i>Les 4000 du Mont Rose</i>	35
- <i>La Dent du Géant</i>	39
- <i>L'Allalinhorn - 2ème tentative</i>	45
- <i>Le Mönch et la Jungfrau</i>	46
- Comment ce projet m'a fait évoluer	52
- La confiance en soi	53
- Conclusion	57
- Remerciements	59
- Bibliographie	60
- Annexes	61
- <i>Les différentes techniques de alpinisme</i>	61
- <i>Les techniques en grimpe</i>	61
- <i>L'ABC de l'escalade</i>	63
- <i>Les techniques de corde</i>	65
- <i>Les techniques alpines</i>	70
- <i>Le matériel</i>	73

*“Ce n’est pas la montagne que nous conquérons,
mais nous mêmes.”*

- Edmund Hillary

Introduction

Le travail que vous vous apprêtez à lire est mon chef-d'œuvre de 12e classe sur l'alpinisme.

Dans ce texte, je vais vous initier au monde de l'alpinisme, de son histoire à sa raison d'être, et vous raconter mon parcours personnel dans ce domaine.

L'alpinisme, apparu comme tel au XVIIIe siècle, consiste à conquérir des sommets dits "alpins" qui se trouvent en haute montagne à une altitude plus ou moins élevée (à partir de 2500m) et qui se conquièrent donc uniquement via plusieurs disciplines hors de portée des randonneurs conventionnels.

Ces disciplines comprennent l'escalade rocheuse ou mixte, le ski de randonnée, la progression sur glacier, la cascade de glace et bien plus encore.

L'alpinisme est aussi un sport considéré comme "extrême" en raison de plusieurs critères:

1. **L'environnement hostile:** Praticué au-delà de 2500 m, il expose à des conditions extrêmes de froid, de glace, de neige et au manque d'oxygène.
2. **L'engagement physique et mental:** Il exige une endurance exceptionnelle (5000 à 7000 kcal par jour), de la force et une préparation importante.
3. **Les risques mortels:** Malgré la sécurité moderne, il comporte des risques de chutes, de dévissage, de chutes de pierres ou d'avalanches, causant régulièrement des accidents mortels.

Tous ces paramètres en font un sport dangereux, et pourtant il attire de plus en plus de pratiquants. Alors dans quel but est-ce que les hommes ont un jour décidé de gravir ces sommets dans un environnement où l'humain n'est pas fait pour survivre?

Je vais essayer de répondre à cette question au travers de récits d'ascension, d'introspections et de recherches personnelles sur le sujet.

La découverte d'une passion

J'ai découvert l'alpinisme il y a deux ans, en été 2024. A partir de ce moment, la montagne est tout de suite devenue une priorité pour moi. Je mangeais montagne, je rêvais montagne et je ne tenais plus en cours sans aller voir des topos sur internet. (Les topos sont des descriptions de courses, soit en format papier, soit sur internet. Ils sont primordiaux pour avoir une idée de l'itinéraire et des difficultés d'une course).

Mais bien avant cela, mes parents nous emmenaient déjà petits, ma soeur et moi, pour faire de temps en temps des randonnées dans la nature; moments que j'appréciais beaucoup, mais sans réfléchir à aller plus loin. Mon père a toujours aimé la montagne ; un peu plus que ma mère je dirais, qui en garde un mauvais souvenir à cause des longues marches en chaussures trop petites derrière son grand-père qui était absolument passionné de marche et d'alpinisme.



Moi et mon père lors d'une balade

Mon père m'a aussi initié au ski dans le Jura, mais par manque de moyens et de temps, ce n'est pas devenu une coutume chez nous. Alors pendant presque cinq ans, je n'ai pas skié plus de 1-2 fois par saison.



Moi et mon ami Antoine lors d'une balade au Pic Chaussy, au-dessus du Lac Lioson



C'est donc bien plus tard que j'ai commencé à m'intéresser à l'alpinisme : je me suis inscrit au club alpin des Diablerets, j'ai commencé à grimper en bloc et en falaise et j'ai rechaussé les skis.

Mais avant de vous raconter tout mon parcours plus en détails, j'aimerais d'abord commencer par vous exposer l'origine de l'alpinisme.

Histoire de l'alpinisme

Contrairement à moi, l'intérêt des hommes pour la montagne et pour l'alpinisme est arrivé vraiment progressivement.

Longtemps suspectées d'être maléfiques ou sacrées, il a fallu attendre jusqu'au XIIIe siècle pour que des humains s'aventurent sur les premiers sommets jamais gravis en Europe.

Les débuts de l'alpinisme, du Moyen Âge à la Renaissance

La première ascension notoire fût celle du Canigou (2875 m, dans les Pyrénées) par les armées du Roi d'Aragon en 1280. Mais il a de nouveau fallu attendre plus d'un demi-siècle pour voir d'autres tentatives, comme l'ascension du Mont Ventoux (1910 m, dans le Vaucluse) en 1336 ou celle du premier sommet neigeux de Rochemelon (3500 m, en Savoie) en 1358, par curiosité ou poussé par la foi de ses ascensionnistes.

Mais les vraies origines de l'Alpinisme datent plutôt de 1492, deux siècles après le Canigou, où l'ascension est pour la première fois relatée par des écrits précis de l'exploit. Ce fût cette fois l'ascension du Mont Aiguille (dans le Vercors), ordonnée par le roi de France Charles VIII. L'équipe de grimpeurs atteignirent le sommet de 2087 m à l'aide d'échelles conçues à l'origine pour l'assaut de murailles.



Le Mont Aiguille (photo d'internet)

Pendant des siècles, la haute montagne n'était ni parcourue, ni habitée en permanence en dehors des vallées. Seuls quelques bergers audacieux en quête d'alpages d'été, des chasseurs de chamois, des chercheurs de cristaux et autres contrebandiers se risquaient dans ces zones inconnues au-dessus des forêts, en se protégeant sous des reliefs naturels ou dans de rudimentaires cabanes de pierres sèches, puis plus tard en édifiant de modestes bergeries d'altitude.

En revanche, les principaux cols permettant de traverser les Alpes ont été explorés déjà très tôt, dès l'Antiquité, pour créer des axes essentiels de communication. Des abris de secours étaient alors construits pour la sécurité des voyageurs. Ensuite, les voies romaines franchiront les principaux cols, avec des refuges aux passages cruciaux, remplacés par des hospices au Moyen Âge. À partir de la Renaissance, on verra l'édification d'hôtelleries, d'hospices et de monastères au niveau des grands cols des Alpes : Brenner, Furka, Simplon, Saint-Gothard, Grand et Petit Saint-Bernard, Forclaz, Mont Cenis, Montgenèvre, Tende et autres... Mais ces traversées étaient redoutées et dangereuses, particulièrement en hiver.

Dans les Pyrénées, les grands axes de transit situés sur les deux côtés de la chaîne permettaient d'éviter la haute barrière des montagnes, le franchissement du massif était donc moins crucial. Un des rares passages naturels commodes est le Col de Roncevaux, fréquenté depuis l'Antiquité, et emprunté dès l'an 1000 par le chemin de Compostelle. En dehors de ce passage populaire, il n'y avait pas d'aménagement en altitude, ni d'abris de secours, seulement des cabanes d'estives qui offraient un éventuel relais vers quelques passages plutôt confidentiels.

Un engouement naissant au XVIIIe siècle

En 1741, la mer de glace dans le massif du Mont Blanc est découverte par une caravane de chercheurs et deviendra une destination très populaire pour les touristes à Chamonix. Au début, les gens s'y rendaient à dos de mulet ou étaient menés par des guides. Puis un train a vu le jour et un vrai business s'est installé autour du glacier.

À partir de 1770 les motivations pour des plus grandes ascensions étaient en grande partie scientifiques, elles étaient menées surtout pour établir des cartes plus précises ou pour des missions militaires.

L'alpinisme moderne naît ainsi à la charnière des XVIIIe et XIXe siècles, dans un contexte où la montagne cesse progressivement d'être perçue comme un espace maudit ou inutile.

La première ascension du Mont-Blanc en 1786 par Jacques Balmat et Michel-Gabriel Paccard marque un tournant décisif : pour la première fois, un sommet majeur est gravi volontairement : non par nécessité, mais par curiosité scientifique et par ambition humaine. Au début du XIXe siècle, l'alpinisme reste intimement lié aux sciences naturelles. Les sommets sont gravis pour mesurer l'altitude, observer les glaciers, comprendre la géologie. Les ascensionnistes sont souvent des savants ou des aristocrates éclairés, accompagnés de guides locaux dont l'expérience pratique est indispensable. Le sommet constitue alors l'objectif ultime, et la manière d'y parvenir importe peu.

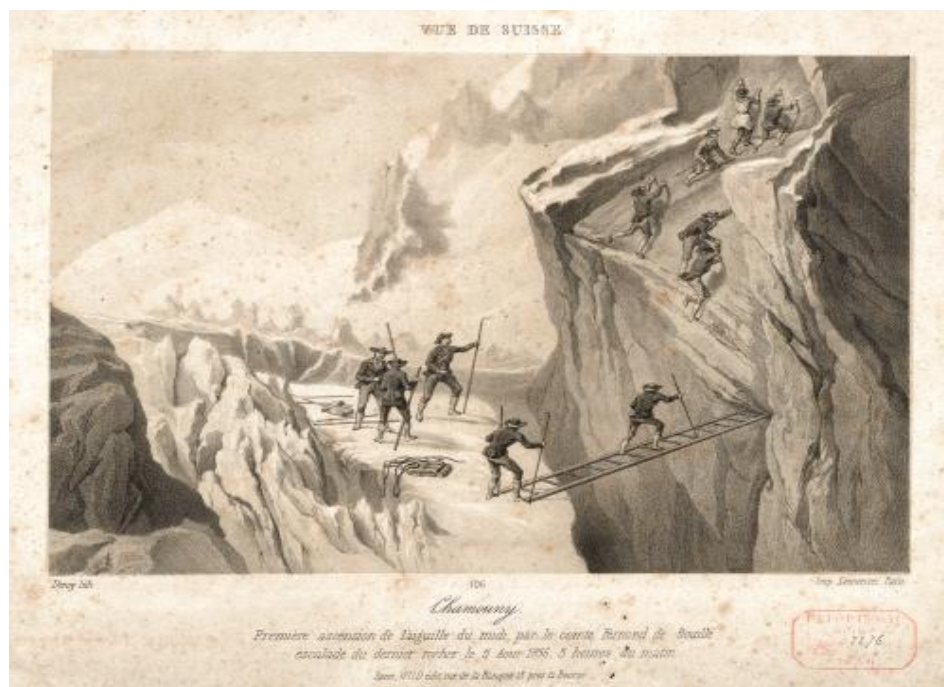


Illustration représentant la première ascension du Mont-Blanc (internet)

L'âge d'or de l'alpinisme au XIXe siècle

Puis, à partir du milieu du XIXe siècle, s'ouvre ce que l'on appelle l'âge d'or de l'alpinisme. Entre 1850 et 1900, la quasi-totalité des grands sommets alpins est gravie pour la première fois. Cette période est dominée par les alpinistes britanniques, membres de l'élite sociale, qui parcourent les Alpes avec méthode et détermination, guidés par des connaisseurs suisses, français et italiens. La création des premiers clubs alpins institutionnalise la pratique et diffuse ses valeurs. L'ascension du Cervin en 1865, marquée par un accident mortel lors de la descente, symbolise à la fois la réussite et la dangerosité de cette conquête. L'alpinisme est alors une entreprise de domination : atteindre le sommet équivaut à vaincre la montagne. Le matériel reste rudimentaire, les risques sont acceptés comme une fatalité, et la pratique demeure réservée à une minorité.

Au tournant du XXe siècle, les sommets des Alpes étant presque entièrement conquises, l'alpinisme évolue. L'intérêt se déplace du sommet vers la difficulté de l'itinéraire. Les alpinistes s'attaquent aux faces nord, aux parois plus raides, aux voies directes, et commencent à grimper en conditions hivernales. La notion de performance change : ce n'est plus seulement le fait d'atteindre un sommet qui compte, mais la manière de le faire. L'escalade devient plus technique, les pitons se généralisent, les techniques d'assurage progressent. Cette période voit aussi l'émergence d'une certaine compétition symbolique entre nations, notamment dans l'entre-deux-guerres, où l'alpinisme est parfois instrumentalisé à des fins idéologiques. La première ascension de la face nord de l'Eiger en 1938 incarne cette époque : un exploit majeur, payé au prix de nombreuses vies, qui inscrit durablement l'alpinisme dans une dimension à la fois tragique et héroïque.

Le développement de l'alpinisme mondial

Après la Seconde Guerre mondiale, l'alpinisme change d'échelle. Les grandes montagnes de l'Himalaya, des Andes, de l'Alaska, de l'Antarctique, de l'Afrique et même du Japon deviennent les nouveaux terrains d'aventures. Les années entre 1950 et 1970 correspondent à l'âge de l'himalayisme et des grandes expéditions nationales. L'Annapurna est gravi en 1950, l'Everest en 1953, et les quatorze sommets de plus de 8000 mètres sont atteints en un peu plus d'une décennie. Ces expéditions mobilisent des moyens considérables : camps successifs, cordes fixes, porteurs d'altitude. Elles sont perçues comme des exploits collectifs et nationaux, souvent présentés comme des conquêtes. Si elles repoussent les limites humaines, elles laissent aussi apparaître les coûts physiques et humains extrêmes de cette approche lourde en sacrifices.



Première ascension de l'Everest en 1953 par Edmund Hillary et Tenzing Norgay (internet)

L'alpinisme moderne vers la fin du XXe siècle

À partir des années 1970, une rupture profonde s'opère. L'alpinisme connaît une révolution éthique et stylistique, incarnée notamment par Reinhold Messner. Celui-ci remet en cause l'usage de l'oxygène artificiel, privilégie le style alpin léger et autonome et valorise l'engagement individuel. En gravissant l'Everest sans oxygène puis en solitaire, il démontre que la valeur d'une ascension ne réside pas seulement dans le sommet atteint, mais dans le style adopté. Cette vision transforme durablement l'alpinisme : la légèreté, l'autonomie, la responsabilité personnelle et l'engagement deviennent des valeurs centrales.

Dans les années 1980 et 1990, l'alpinisme entre dans une phase d'extrême créativité. Des figures comme Christophe Profit, Catherine Destivelle, Jean-Christophe Lafaille ou Patrick Edlinger explorent de nouvelles formes d'expression en montagne : solos intégral, hivernales majeures, enchaînements rapides, ascensions en très haute difficulté. La montagne n'est plus seulement un objectif à conquérir, mais un espace dans lequel l'alpiniste exprime une vision personnelle, presque artistique, de l'engagement et du mouvement. Nous pourrions citer le parcours de Patrick Gabarrou et son éthique très axée sur une vision classique et engagée de l'alpinisme. Elle consistait à ouvrir des voies esthétiques et difficiles en haute montagne, avec un fort engagement humain plutôt que de s'orienter vers la performance pure ou la consommation de sommets. Gabarrou trouvait que l'alpinisme devait garder une part d'incertitude, d'autonomie et de risques assumés. Beaucoup de ses ouvertures étaient donc longues, complexes et très engagées.

L'alpinisme aujourd'hui

Au XXIe siècle, l'alpinisme se diversifie encore davantage. Il n'existe plus une seule manière de pratiquer, mais une multitude de styles : alpinisme technique en haute altitude, ski-alpinisme, speed climbing, grandes voies engagées, minimalisme radical. De nouveaux terrains de jeu s'imposent, comme le Karakoram, l'Alaska ou la Patagonie. Parallèlement, une réflexion critique émerge sur le sens de la pratique. Le changement climatique modifie profondément les conditions en montagne, rendant certaines faces plus dangereuses et bouleversant les saisons. La surfréquentation de certains sommets, notamment sur l'Everest ou le Mont-Blanc, pose des questions éthiques et environnementales majeures.

Aujourd'hui, deux visions de l'alpinisme coexistent:

D'un côté, il y a une pratique commercialisée et sécurisée, tournée vers la performance visible et l'accessibilité.

C'est une pratique vivement critiquée par une grande partie du milieu alpin, pour sa raison d'être (accès facilité pour les plus riches, alpinistes "portés en haut d'un sommet par une équipe de sherpas sous-payés", quête de reconnaissance, etc.), mais aussi pour le climat et la pollution dont ces montagnes sont victimes.

De l'autre côté, il existe un alpinisme plus discret, engagé et souvent peu médiatisé, qui cherche avant tout la cohérence personnelle et le respect du milieu.



Le Sommet du Mont Everest, en juin 2020 (photo d'internet)

877 sommets réussis en 2019 contre moins de 150 en 2000

Mais alors, pourquoi faire?

D'après mes lectures et selon des témoignages que j'ai vus ou entendus, je pense que la plupart des alpinistes n'ont pas vraiment de raisons concrètes pour expliquer leur amour de la montagne. Contrairement à l'époque où, comme cité plus haut, on s'y rendait pour la science, la découverte ou simplement la bravoure, aujourd'hui les raisons sont souvent toutes autres.

Pour illustrer cela, j'ai créé un formulaire pour essayer d'avoir le point de vue d'autres alpinistes que je connais personnellement et dans lequel je leur ai posé des questions sur plusieurs aspects de l'alpinisme, comme la prise de risque, la confiance en soi, leur découverte de l'alpinisme et plus encore. Leurs réponses ont été d'une grande aide pour la rédaction de ce travail, et voici quelques témoignages que j'ai pu recueillir sur le sujet :

Qu'est-ce qui vous attire dans ce sport ?

- "J'aime le fait que la montagne regroupe plusieurs aspects : des paysages magnifiques, une faune et une flore qui me surprend toujours après plus de 25 ans d'activité, un aspect sportif souvent intense, un engagement important, des connaissances pointues qu'il faut avoir pour se rendre en montagne ainsi que des connaissances techniques importantes. J'aime également l'ambiance générale en cabane et les gens que l'on y rencontre."
- "Pour moi c'est plus qu'un sport, c'est un moment de rencontre avec d'autres personnes qui aiment la montagne et qui veulent partager ce "moment", c'est l'instant présent ensemble. Avec mes compagnons de cordée, la notion de classe sociale n'existe plus, nous sommes entre hommes et femmes avec nos qualités et nos faiblesses avec lesquelles nous devons faire avec, nous ne pouvons pas tricher. Nous devons être humble et reconnaître nos forces et nos limites pour ne pas mettre l'autre en danger. La notion de solidarité fait partie également des valeurs portées par l'état d'esprit de l'alpiniste."
- "Le fait d'être dans des endroits très isolés et difficiles d'accès, combiné à l'expérience de découvrir de nouveaux paysages et montagnes, est très enrichissant. De plus, la concentration totale sur une seule chose, sans penser à autre chose comme l'école ou le travail, me permet de me focaliser uniquement sur mes mouvements et l'environnement qui m'entoure."

Beaucoup d'alpinistes décrivent la montagne comme un endroit où la vie semble plus réelle et pure : dans un monde rempli de bruit, de stress et de constante stimulation, l'alpinisme rend tout cela secondaire dès le moment où ils mettent un pied en montagne.

Pour résumer, en haut il n'y a plus grand chose d'important à part la survie, la cohésion de cordée, la météo, le mouvement et la prise de décision. Et c'est souvent ces choses "simples" que l'humain cherche en montagne, ne plus se soucier de quoi que ce soit d'autre que de l'instant présent et de sa propre survie, ou tout simplement de profiter du paysage et de la nature. La montagne devient ainsi ressource, loin de tout le reste et proche de soi-même et de ses compagnons de cordée.

L'alpinisme est aussi un sport complet et très exigeant athlétiquement et psychologiquement. Il demande de la force pure, beaucoup de techniques et de skills différents, de l'appréhension du risque et du contrôle émotionnel dans des situations stressantes. Ce sont là des notions qui poussent aussi beaucoup de gens à se plonger dans ce milieu, afin de repousser ses propres limites, de s'entraîner dans un but précis, de se surprendre physiquement, etc. Toute la théorie et l'histoire qui se cache derrière la pratique a aussi de quoi intéresser plus d'un, car sans ce bagage de connaissances, la survie en milieu alpin devient un autre défi.

La neurobiologie et l'alpinisme

Il y a aussi des facteurs biologiques qui peuvent expliquer l'attraction des humains pour l'alpinisme. Les environnements à risques, comme ceux auxquels les alpinistes sont confrontés, activent certaines hormones, comme par exemple l'adrénaline: c'est une hormone et un neurotransmetteur produit par les glandes surrénales en cas de danger, d'émotion intense ou d'effort physique. Ces principaux effets et mécanismes sont cardiovasculaires (elle augmente la fréquence cardiaque et la pression artérielle, tout en resserrant les vaisseaux sanguins (vasoconstriction), respiratoires (elle provoque une bronchodilatation pour faciliter la respiration), et énergétiques (elle stimule la production de sucre par le foie pour alimenter les muscles et le cerveau). En bref, elle procure une sensation de concentration et de plaisir intense, mais peut aussi être anxiogène.

Une autre hormone importante dans ce contexte est la dopamine: c'est un neurotransmetteur essentiel qui est aussi souvent appelé "molécule du plaisir" ou "hormone de la récompense". Synthétisée par le cerveau, elle participe à l'anticipation du plaisir et à la motivation pour accomplir des actions. Elle joue aussi un rôle crucial dans le contrôle des mouvements et influence la mémoire et les fonctions cognitives. En excès, elle est souvent impliquée dans les problématiques d'addictions, ce qui pourrait laisser imaginer que l'on peut aussi devenir accro à la montagne. C'est un peu le même principe : l'émotion ressentie au sommet est telle que dès l'arrivée en plaine on veut y retourner.

Et enfin, il y a la norépinéphrine, aussi appelée noradrénaline, qui est une molécule produite par le cerveau et les glandes surrénales et qui joue un rôle essentiel dans la réponse au stress et à l'action. Elle agit à la fois comme neurotransmetteur et comme hormone. Lorsqu'une personne fait face à une situation exigeante ou dangereuse, elle augmente la vigilance, accélère le rythme cardiaque et améliore la concentration. En quantité modérée, elle permet d'être plus lucide et réactif. En excès, elle peut au contraire provoquer agitation et perte de contrôle. Elle nous aide à affronter des défis et est primordiale dans des sports comme l'alpinisme

C'est ce qui est expliqué par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi qui a développé le concept de **flow** dans les années 1970 pour décrire un état mental optimal dans lequel une personne est totalement absorbée par une activité. Selon ses recherches, le flow apparaît lorsque le "niveau de défi correspond précisément au niveau de compétence" : si le défi est trop faible, on s'ennuie ; s'il est trop élevé, on ressent de l'anxiété. Mais lorsque l'équilibre est juste, l'attention devient intense, l'action semble fluide et le temps paraît se modifier.

Dans cet état :

- la concentration est totale
- la conscience de soi diminue
- la perception du temps change
- l'action et la pensée semblent fusionner
- l'activité devient intrinsèquement satisfaisante

L'alpinisme est particulièrement propice à cet état pour plusieurs raisons. D'abord, l'environnement impose une attention extrême : une erreur peut avoir des conséquences graves. Les enjeux élevés éliminent naturellement les distractions. Le cerveau se focalise entièrement sur les mouvements, l'équilibre, la respiration, l'analyse du terrain et des conditions météorologiques. Ensuite, l'alpinisme combine complexité technique et incertitude réelle. Lire une face, choisir un itinéraire, gérer la fatigue et le froid : tout cela mobilise en permanence les capacités cognitives et motrices. Lorsque l'alpiniste possède les compétences nécessaires pour faire face à ces exigences, l'activité devient un terrain idéal pour le flow.

Les recherches en psychologie du sport¹ ont d'ailleurs confirmé que les activités à risque contrôlé — escalade, ski de pente raide, alpinisme — sont parmi celles qui déclenchent le plus fréquemment des expériences de flow.

¹ (Mihaly Csikszentmihalyi – *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Susan A. Jackson & Robert Eklund – *travaux sur le Flow State Scale*, Eric Brymer – *études qualitatives sur les pratiquants d'activités à risque*)

Cela s'explique par l'équilibre très fin entre maîtrise et exposition : la situation est objectivement sérieuse, mais elle reste gérable grâce à l'entraînement.

Sur le plan neurobiologique, le flow est associé à une baisse de l'activité du cortex préfrontal (impliqué dans l'auto-évaluation et la rumination). Cette diminution temporaire de l'auto-critique favorise une action plus instinctive et efficace. En parallèle, des neurotransmetteurs comme la dopamine et la norépinéphrine augmentent la motivation et la concentration.

Dans le contexte de l'alpinisme, les enjeux élevés « aiguisent » donc l'attention : le cerveau comprend qu'il n'y a pas de place pour la dispersion. C'est souvent cette qualité d'expérience — plus que le sommet lui-même — qui pousse certains alpinistes à revenir en montagne.

Le lien qu'il y a dans une cordée est aussi primordiale en haute montagne, une mauvaise cohésion peut rendre une ascension vraiment difficile. C'est d'ailleurs pour ça que certains préfèrent partir seuls en montagne au détriment de leur sécurité. Ça leur permet de se concentrer uniquement sur eux-même et de ne pas avoir à maintenir une bonne relation de cordée. Mais le lien entre deux membres d'une même cordée peut aussi devenir très fort et essentiel, et c'est souvent des amitiés qui y sont créées et qui durent dans le temps.

Les Dangers de la Montagne

Le plus grand risque en montagne, ce n'est pas la météo, ce n'est pas le terrain, c'est l'humain.

Il y a bien des dangers objectifs : en montagne l'homme est à la merci de la nature, une avalanche ne choisit pas quel alpiniste elle emporte et les séracs peuvent tomber à tout moment sur n'importe qui. C'est ce qui donne à ce sport la réputation d'être aussi dangereux.

Mais concrètement, une très grande partie des accidents en montagne ne sont pas uniquement la faute à pas de chance : une mauvaise gestion du temps, une prise de risque exagérée par rapport aux compétences ou encore des mauvaises connaissances techniques sont vite fatales en milieu alpin.

Et avec la haute montagne rendue de plus en plus facile d'accès grâce à des infrastructures, des cours en ligne, etc, la majorité des accidents en montagne sont donc causés par l'homme lui-même.

Les bonnes prises de décisions sont ainsi primordiales pour la survie en milieu alpin, à commencer par le choix de la course, d'adapter les difficultés au niveau de ses participants, de ne pas se laisser submerger par le stress et surtout de savoir renoncer, même à 20 m du sommet.

Mais il est aussi indéniable que le climat actuel rend les ascensions nettement plus dangereuses qu'il y a 50 ans : la disparition du permafrost (sol gelé de manière permanente), accélérée en raison du réchauffement climatique, rend chaque pierre moins sûre : les chutes de pierres sont alors beaucoup plus fréquentes qu'à l'époque. Et les glaciers aussi reculent de manière effrayante, ce qui rend chaque ascension plus difficile (on peut couvrir moins de distance à ski par exemple, les pierriers sont instables et les crevasses moins bouchées sur les glaciers).



Mer de Glace, glacier mythique de Chamonix en 1900 et en 2000

L'alpinisme est donc un sport très impacté et menacé par le réchauffement climatique. Il y a des voies devenues impraticables à cause d'éboulements et d'autres couloirs sont devenus trop dangereux à cause des chutes de pierres fréquentes.

La limite des chutes de neige est aussi montée extrêmement haut ; à croire que d'ici 2050 le ski en dessous de 3000 mètres deviendra exceptionnel. Et il ne neigera plus assez pour couvrir les crevasses, rendant la progression plus dangereuse, lente et difficile.

Et pourtant, malgré tous ces dangers, la montagne semble être pour certains l'un des lieux les moins anxiogènes du monde. Les alpinistes parlent d'une paix intérieure et d'un ressourcement que seules les montagnes apportent. Certains parlent même de leurs meilleures nuits/repas sur des portaledge (petite plateforme pour dormir à installer soi-même sur une paroi) ou dans des tentes à 6000 mètres d'altitude et sous -40°C.

La dangerosité de ce sport a aussi un rapport direct avec son accessibilité. Pour renforcer la sécurité, il faut une quantité importante de matériel de bonne qualité, des formations spécifiques et des accompagnements afin de pouvoir accéder à la haute montagne. Tout ça a un prix certain qui n'est clairement pas abordable pour tout le monde ! Sans l'aide de mes proches, les dons de mon entourage et les heures de travail pour pouvoir financer tout cela, je n'aurais jamais pu accéder à ces lieux mythiques.

Voici encore quelques témoignages en réponse à mon formulaire :

Comment vivez-vous la notion de risque (objectif, personnel, etc.) en montagne ?

- "Le risque est au centre de chacune de mes sorties. Le fait d'avoir eu des enfants m'a fait prendre encore plus de précautions. Je me suis formé de nombreuses fois et je n'ai pas arrêté de me remettre en question et d'abandonner régulièrement un objectif (j'abandonne 1 à 2 courses par an). J'aime savoir que chaque objectif doit être construit et demande de la patience et de la persévérance (ce que la jeunesse a de moins en moins envie de faire)."
- "C'est une question très vaste, la thématique du risque dans mon approche est déclinée en différentes catégories: l'élément humain, (est-ce que chaque personne à le niveau requis...), l'élément de la difficulté technique de la course, son engagement, le matériel particulier à prendre avec, tel friend, coinqueur, sangle sur une sorti alpi, etc., la durée, la possibilité de rebrousser chemin ou pas, la possibilité d'avoir un plan B, et le dernier, la météo du jour (risque d'orage, gel, vent). Toujours bien être au clair que le risque zéro n'existe pas ! Tous les indicateurs peuvent paraître être au vert et malgré cela nous ne sommes pas à l'abri d'un imprévu tel: un rocher qui se détache lors de notre passage..."
- "J'ai tendance à avoir une forte tolérance au risque, mais cela dépend du jour, de l'objectif, de la météo et de bien d'autres choses encore. J'ai aussi tendance à ignorer ce qui se passerait si une pièce d'équipement cédait ou si je perdais l'équilibre, et à me concentrer plutôt sur un bon placement et un bon jeu de jambes, tout en écoutant mes partenaires. Je vis l'instant présent en quelque sorte, plutôt que de me perdre dans les « et si ». Les risques objectifs, comme la météo et les avalanches, sont des choses que je peux gérer en rassurant les autres, mais j'accepte que les accidents arrivent."

Mon parcours personnel vers l'alpinisme

Mes débuts sportifs

Depuis petit j'aime beaucoup être dans la nature et faire du sport, et mes parents m'ont vraiment encouragé à m'intéresser à ces activités. J'ai fait de nombreux sports différents au cours de ma vie, j'ai commencé par le Rugby, puis j'ai fait de l'Unihockey, du Foot, du VTT ou encore du Basket.



Ma première draisienne à Russin (GE)



Mes premiers matchs de Rugby autour de 2018

Mais malgré le fait que j'appréciais tous ces sports, je les ai laissés tomber pour une raison assez simple: je n'avais pas assez confiance en moi. Je n'arrivais pas à jouer ni à m'imposer dans une équipe car la peur d'être jugé ou d'être la cause de la défaite d'une équipe m'empêchait d'évoluer. Et même si le Basket m'a énormément plu, j'ai décidé d'arrêter de jouer en équipe et j'ai commencé à faire du sport chez moi. J'ai aussi été assez complexé par mon physique durant mon adolescence, je me trouvais trop maigre et je me faisais moquer sur mon niveau global en sport et sur ma force. Alors, avec l'aide de mes parents, j'ai acheté une barre à traction et des dips que j'ai installés dans ma chambre. Et plus tard j'ai pu compléter mon équipement avec un banc de musculation et des haltères.

Au début, ce fut une grande désillusion. J'avais hâte de m'entraîner et je pensais que ça allait être facile comme dans mes souvenirs, mais en faisant ma première traction, j'ai senti que ça n'allait pas être simple. Je me suis alors motivé et pendant un an, je m'entraînais presque tous les matins à 5h avant d'aller à l'école en suivant des vidéos d'entraînement, comme celles de Tibolnshape par exemple. Et j'ai commencé à voir des changements. Puis j'ai commencé à aller à la salle de sport avec quelques copains. C'est vraiment quelque chose qui m'a plu directement, et même si je ne savais pas bien m'entraîner au début, je prenais du plaisir à pousser des charges de plus en plus lourdes et à voir le progrès de semaines en semaines.



Septembre 2022, quelque mois après avoir commencé la musculation

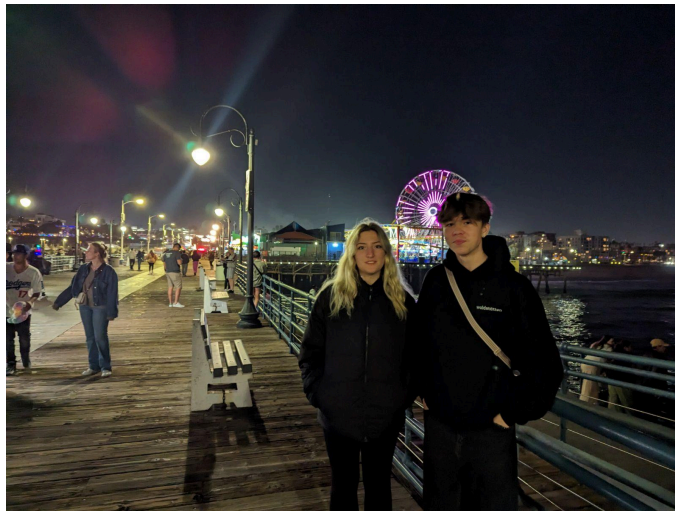


Photos de février 2026

Mon échange aux États-Unis

Et puis il y a eu mon échange linguistique aux États-Unis de mars à juin 2024. J'appréhendais vraiment cette "épreuve", car à partir de mes 9 ans j'ai commencé à être terrifié à l'idée d'aller dormir autre part que chez moi, et surtout sans mes parents. Une peur qui a commencé à me quitter petit à petit un an avant mon échange, mais qui était encore un peu présente. Et l'idée de partir 3 mois à 8000 kilomètres de chez moi avec un décalage horaire de 8h ne m'enchantait pas. Mais pouvoir y aller avec mon amie Elyn m'a encouragé et je me suis finalement décidé à partir. Cet échange fût la meilleure période de ma vie, et même si l'arrivée était difficile et l'adaptation à la culture des États-Unis tout autant, après deux semaines je m'étais habitué et le reste ne fût que du plaisir.

Les personnes étaient accueillantes et m'ont aidé à nouer beaucoup de liens. Toutes ces nouvelles connexions sociales m'ont vraiment changé et ont renforcé ma confiance en moi.



Avec mon échange Arwen à Los Angeles et avec Ilyan et Elyn, mes amis francophones



C'est aussi là-bas que j'ai retrouvé les joies de la montagne en montant à presque 4000 m d'altitude dans les Rocky Mountains, les montagnes du Colorado. J'en ai fait plus tard le récit dans le blog de mon projet.

Pawnee Peak



Extrait de mon blog - Projet4000.ch

Je suis resté à Denver pendant 3 mois dans le cadre de mon échange inter-écoles et c'est pendant cette période que deux amis m'ont fait redécouvrir la montagne.

La première sortie avait pour but d'atteindre le "Pawnee Peak" à 3999 m d'altitude. Nous sommes donc partis tôt le matin pour faire plus de 1h30 de voiture afin de sortir de la ville et de nous diriger vers les montagnes.

Nous avons commencé notre marche en chaussures, mais nous avons vite dû chausser nos raquettes car la neige était encore bien fraîche et trop poudreuse pour pouvoir marcher dedans sans s'enfoncer. Nous avons avancé assez tranquillement jusqu'à un lac appelé "Isabel Lake" où nous avons sorti un club de golf et trois balles de couleurs pour tenter nos meilleurs swings sur le lac gelé... (on a perdu une balle et tous les tirs étaient assez décevants, mais on a bien rigolé).

Après être restés un moment au bord du lac pour manger le repas de midi et pour soigner une cloque, nous avons commencé à entendre des bruits d'éboulement plus loin dans la montagne. Et puisque nous étions déjà assez fatigués d'avoir marché autant en raquettes, nous avons jugé plus prudent de faire demi-tour et de nous remettre en route.

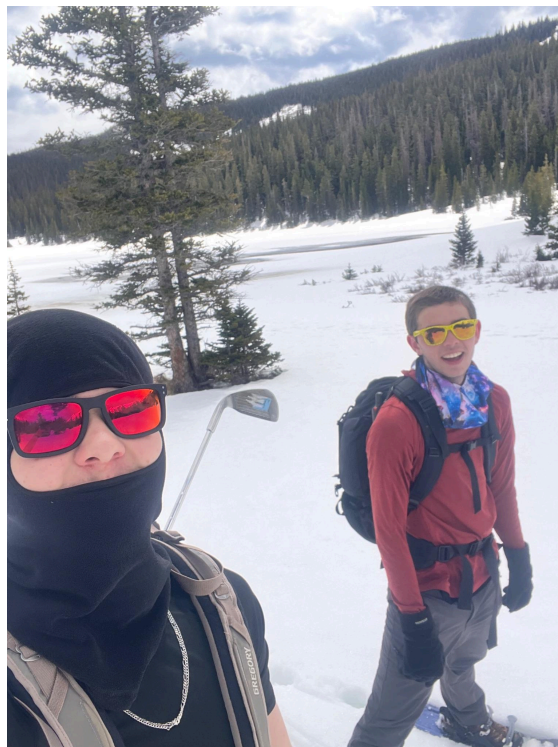
La descente fût honnêtement assez désagréable, mes chaussures n'étaient pas suffisamment étanches et j'ai eu les pieds mouillés et gelés durant toute la descente. Et à la moitié du trajet, il a commencé à neiger vraiment fort, n'arrangeant rien à l'état de mes pieds et de notre mental. Nous sommes arrivés au parking après plus de 2h de marche avec les pieds congelés et pressés d'être bien au chaud dans la voiture, mais tout de même bien contents de notre sortie.



Dans la région du Pawnee Peak dans les Rocky Mountains - USA



Notre campement à l'aube dans une forêt à 3500 m lors d'une deuxième sortie dans le coin



Sur la montée avec mon ami Oscar en rouge. Le club de golf enfoncé dans le sac

De retour en Suisse

En rentrant en Suisse, j'ai redécouvert l'escalade de bloc grâce à un pass culture qui offrait plusieurs activités aux jeunes en dessous de 17 ans pour l'été, dont une entrée au bloc de la Pile à Yverdon-les-Bains. J'ai vite décidé de prendre un abonnement annuel et j'ai commencé à grimper régulièrement au lieu d'aller à la salle de sport. J'étais vraiment devenu fan de cette discipline, et je me voyais progresser aussi vite qu'à la salle. Et ma confiance est montée crescendo grâce aux compliments sur mon physique, ma progression en grimpe, à la salle et en boxe. J'ai aussi remarqué un gros impact sur mon niveau dans tous les autres sports où j'avais eu précédemment des lacunes. Cette confiance renforcée m'a donné le courage de m'engager à nouveau plus dans le sport d'équipe : je n'avais plus peur de rater un tir ou de manquer une passe, et pour la première fois, j'ai joué sans stress en assumant mes erreurs et en célébrant les victoires.

Le choix de mon Chef-d'oeuvre

Peu de temps après, à la rentrée scolaire en août 2024, il a fallu que je choisisse un projet pour la fin de ma scolarité. Peut-être inspiré par ma redécouverte de la montagne et la découverte motivante de la grimpe, j'ai choisi un peu sur un coup de tête de vouloir gravir les 82 sommets de plus de 4000 m des Alpes pour mon chef-d'oeuvre, et ce, sans avoir aucune expérience ni connaissances préalable de l'alpinisme... .



Massif des alpes (photo d'internet)

En en parlant à mon professeur de mathématiques et tuteur, Vincent Moreau, j'ai appris qu'il grimpeait aussi, surtout en extérieur. Et c'est peut-être pour tester ma motivation et voir ce que je savais faire, mais surtout pour répondre à mon engouement de jeune grimpeur, qu'il m'a alors proposé de me faire grimper une première longue voie dans les Alpes. Et voici comment cela s'est déroulé.

L'Aiguille de la Cabane

Activités : 

Type d'itinéraire : boucle (pied de la voie)

Durée : 1 jour(s)

Type de rocher : granit

Type de voie : grande voie

Cotations : D 5b>5b II P1 E2 



Altitude : 2820 m / 2999 m

Dénivelé positif : 180 m

Dénivelé des difficultés : 180 m

Extrait de mon blog - Projet4000.ch

Après une approche de plus d'une heure et demie depuis Champex, nous atteignons le pied de la voie où on se pose pour manger un bout et remplacer nos chaussures de marche par nos chaussures de grimpe.

Puis Vincent part en tête et amorce la première longueur, c'est la plus difficile de la voie (5b), mais après avoir un peu tâté la roche, elle passe assez facilement et je reprends les techniques d'assurage en main assez rapidement. Les deux premières longueurs sont les plus impressionnantes, nous sommes sur une sorte de dalle mais qui tombe à pic quelques mètres plus loin (+ de 100m de gaz). Je prends aussi l'habitude de ramasser les dégaines en grim pant et je me surprend en termes de technique sur certains passages, surtout dans les dernières sections. Nous sommes maintenant au sommet avec la tête à 3000 m et nous sommes prêts à redescendre par le biais d'un petit rappel d'une quinzaine de mètres avant d'amorcer la descente jusqu'au parking. L'expérience est exceptionnelle (bien que douloureuse: nouvelles chaussures de marche -> cloques et nouvelles chaussures de grimpe -> très petites) et me motive à progresser en grimpe.



Au sommet avec Vincent



Le paysage lors de la descente

Après cette expérience, l'idée de faire tous ces sommets de plus de 4000 s'est confirmée dans mon esprit et j'en ai reparlé à mon professeur et à mes parents, qui ont accepté mon projet avec quelques réserves et conditions. Car l'idée de faire autant d'ascensions, pour certaines très techniques et surtout sans expérience et sans jamais avoir mis les pieds en haute montagne, semblait complètement illusoire à mes parents qui ont vite essayé de me le faire comprendre.

Mais je ne voulais pas en démordre. Je me suis alors inscrit au Club Alpin des Diablerets pour trouver des cours et des sorties alpines intéressantes sans devoir payer un guide personnel. Puis j'ai créé un blog pour y décrire mon projet et pour commencer à récolter des fonds sous forme de dons, car il me fallait acheter pas mal d'équipement, surtout en partant de rien. J'ai aussi commencé à travailler un samedi sur deux dans la ferme thérapeutique où travaille mon père ainsi que dans d'autres fermes pendant les vacances pour compléter mon budget. Je ne me serais jamais imaginé que les coûts seraient aussi élevés... La première année, j'ai dû dépenser environ 2000.- CHF rien qu'en matériel. Dans l'alpinisme tout coûte cher et un matériel de bonne qualité est indispensable!

J'aurais voulu me lancer au plus vite, mais une opération au genou planifiée pour début janvier à cause d'une excroissance osseuse, m'a imposé une pause forcée dans mon projet jusqu'à fin février.

Puis, enfin, s'en est suivi une première tentative de 4000.



L'Allalinhorn (photo d'internet)

Le récit de mes courses

L'Allalinhorn

Activités :  

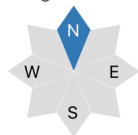
Type d'itinéraire : aller-retour

Durée : 1 jour(s)

Configuration : glacier

Cotations : F II P4 2.3 / E1 PD+ / S3 

Matériel glacier : matériel de sécurité sur glacier



Altitude : 3454 m / 4027 m

Dénivelé : +600 m / -2200 m

Remontées mécaniques : oui

Longueur de l'itinéraire : 2 km

Extrait de mon blog - Projet4000.ch

Avec mon professeur de math/mon compagnon de cordée, Vincent Moreau, nous avons décidé de tenter l'ascension de l'Allalinhorn (4027 m) dans la région de Saas-Fee. Nous sommes partis le dimanche matin assez tôt pour arriver avant 10h aux remontées de Saas-Fee. Mais nous avons été retardés et sommes arrivés une demie heure plus tard au pied des remontées.

En arrivant, nous avons malheureusement constaté que le métro alpin, qui aurait dû nous amener jusqu'à 3500 m, était fermé à cause de la quantité de neige tombée pendant la nuit. Nous avons continué à espérer qu'il ouvre, mais ce ne fût le cas que pour les piétons qui se rendaient au restaurant panoramique. Comme nous n'avions pas suffisamment de temps pour faire une trace et pour tenter le sommet directement depuis Saas-Fee en une journée, nous avons donc décidé d'annuler le projet d'ascension et de prendre un pass remontées pour la demi-journée pour skier.

S'habituer aux conditions sur les pistes était assez difficile au début puisqu'il avait beaucoup neigé et que la neige était lourde; la piste était remplie de grosses bosses et assez dure à skier, mais je me suis relativement vite habitué. Après avoir fait toute la descente et être remontés avec une benne, nous nous sommes retrouvés plongés dans un brouillard très dense qui nous donnait une visibilité extrêmement réduite (1-2m maximum). Nous avons fait cette piste un peu à l'aveugle, en essayant de ne pas se faire surprendre par de grosses bosses; cette descente n'était franchement pas agréable. Ensuite nous avons pris un télésiège pour sortir du brouillard, puis des arbalètes pour pouvoir s'en éloigner.

Nous sommes finalement arrivés à la limite des installations ouvertes, et au lieu de descendre à nouveau sur la piste nous avons décidé de mettre les peaux pour faire de

la randonnée sous les installations et sur les pistes non-damées pour éviter d'aller dans des zones propices aux crevasses qui sont nombreuses dans cette région. J'ai donc fait mes premières conversions (technique pour zigzaguer sur des pentes importantes) avec mes skis que je n'avais encore jamais utilisés pour de la randonnée. Et ça c'est assez bien passé, j'ai vite eu l'impression d'avoir le coup de main, mais une petite chute sur les fesses au milieu de la montée m'a ramené à la réalité. Et après environ 300 m de dénivelé nous nous sommes posés et avons cassé la croûte; je n'ai pas vraiment senti l'effet de l'altitude à 3500 m, ce qui est vraiment bien, mais je me suis rendu compte que je devais encore améliorer mon endurance, spécialement celle de mes cuisses qui chauffent vraiment vite.

Nous sommes ensuite descendus dans une poudreuse qui nous arrivait jusqu'aux genoux, et mes skis, qui ont une bonne portance, m'ont permis de garder de la vitesse malgré une pente assez faible. Je pense honnêtement que c'était la meilleure descente de ma vie avec une neige exceptionnelle et un grand soleil.

Malgré le fait qu'il n'y ait pas eu de sommet à la clé, c'était vraiment une très belle journée qui m'a aussi permis de m'entraîner à faire des conversions et à skier dans de la grosse neige.



Vincent et xx devant les sommets des Mischabel



Descente dans la poudreuse:

Mes traces au milieu, et celles de Vincent et une amie de part et d'autre, juste devant l'Allalinhorn

Quelque temps plus tard, après plusieurs cours avec le CAS (prévention avalanche, cascade de glace, initiation à l'alpinisme) et des sorties de grimpe avec Vincent, j'ai commencé à être de plus en plus à l'aise dans les manipulations de corde en voie et j'ai pu commencer à aller grimper seul avec des copains. Mais je n'avais toujours pas mis un pied à 4000 m d'altitude...

Je me suis tout doucement rendu compte que faire les 82 sommets de 4000 m en un an, sans entraînement préalable et en dépendant uniquement de la disponibilité d'un accompagnant, relevait de l'impossible. Alors j'ai changé mon projet, en ne me donnant plus de "deadline" pour gravir ces 82 sommets, tout en gardant quand même l'optique de tous les faire avant mes 20 ans.

Puis j'ai recommencé les ascensions en juin 2025, avec mon premier sommet de 4000 !

Le Breithorn Occidental

Activités :  

Type d'itinéraire : aller-retour

Durée : 1 jour(s)

Configuration : face

Cotations :

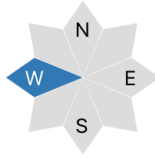
F II 2.1 / E1 PD- / S3 

Matériel glacier : matériel de sécurité sur glacier

Altitude : 3795 m / 4164 m

Dénivelé positif : 370 m

Remontées mécaniques : oui



Extrait de mon blog - Projet4000.ch

Ce week-end, après avoir tant attendu et dû annuler plusieurs sorties, je suis enfin parti à Zermatt pour faire mon premier 4000 avec mon principal accompagnateur, Vincent.

Nous sommes partis à 5h depuis Montreux en train, direction Zermatt, pour aller jusqu'aux télécabines à l'autre bout du village. Nous l'avons traversé à pied et avons pu profiter de la magnifique vue sur la face nord du Cervin, tout en regardant les vitrines des boutiques de luxe qui bordent la rue principale.

Nous sommes arrivés au pied des télécabines et avons fait deux arrêts jusqu'à Trockener Steg pour changer de cabine et monter jusqu'au Petit Cervin qui est le sommet le plus proche de celui que l'on visait : le Breithorn occidental.

Dès que nous sommes sortis de la télécabine, nous avons chaussé les skis et fait une petite descente jusqu'à devoir mettre les peaux sous les skis pour commencer la montée vers le sommet. Nous nous sommes quand même encordés, même si ce n'était pas forcément nécessaire, juste pour nous entraîner à garder une corde tendue à la montée.

Il y avait pas mal de monde sur cet itinéraire et nous avons croisé plusieurs cordées à pied ou à ski. La montée n'était pas difficile en elle-même, mais ça m'a fait du bien de refaire des conversions sur un terrain en pente et de me réhabituer à marcher avec des peaux.

Après une heure de marche, nous sommes arrivés au sommet, culminant à 4160 m. Les effets de l'altitude ne m'ont pas du tout affecté, et cela m'a vraiment fait plaisir.

Il y avait pas mal de monde au sommet et nous avons réfléchi à traverser une arête neigeuse pour accéder au Breithorn central, mais le manque d'expérience dans ces conditions et le fait de devoir porter nos skis sur le dos pour la traverser nous ont un peu découragés. Vincent ne se sentait pas très bien non plus, à cause d'une crève qu'il avait attrapée quelques jours avant le départ, et nous avons donc décidé de redescendre.

Nous avons retiré les peaux des skis et avons tout doucement attaqué la descente. Je n'étais pas très serein au début, étant donné que je n'avais pas beaucoup skié cette saison et que j'avais assez peu d'expérience en pente raide. Mais une fois lancé, j'ai adoré la descente. Et la neige, malgré le fait qu'elle soit un peu lourde, n'était pas si difficile à skier. Nous avons rejoint les pistes à la station du Klein Matterhorn et sommes descendus à skis jusqu'à Trockener Steg où il n'y avait plus de neige, et où nous avons dû reprendre le téléphérique jusqu'à Zermatt.

Bien préparée, c'était une expédition très facile avec peu de dénivelé et une pente moyennement raide ($\pm 30^\circ$). Le but était juste de mettre les skis une dernière fois et de voir la réaction de mon corps face à l'altitude. Nous avons décidé de ne rien faire le lendemain pour que Vincent puisse se reposer, et nous sommes rentrés le soir même.



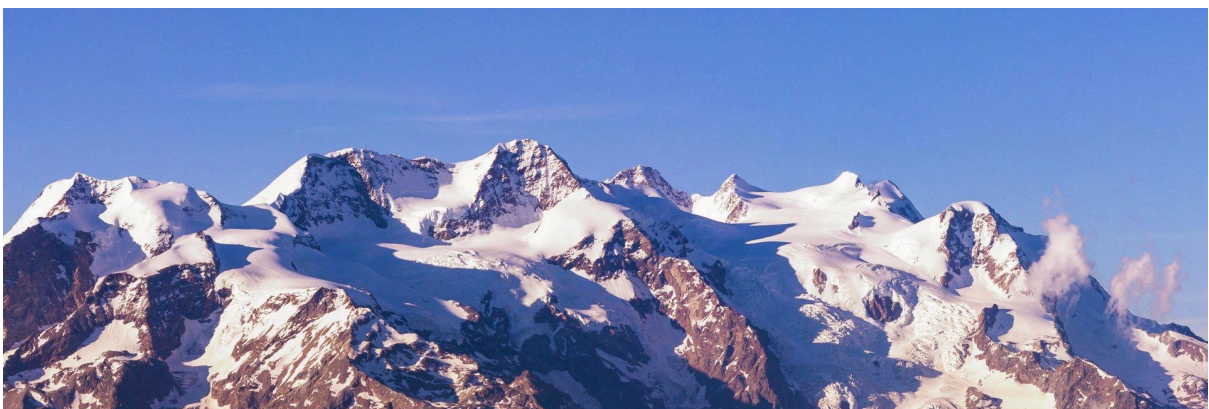
Vincent, avec le Breithorn à l'arrière

C'était vraiment satisfaisant d'arriver pour la première fois à 4000 m ; et en même temps, j'avais la sensation que cette sortie avait été trop facile et que ce type de sommet ne m'intéressait pas vraiment. Mais malgré ça, j'ai continué à rester sur mon idée de vouloir faire tous les 82 sommets...

Et au vu des énormes dépenses nécessaires à ce projet, j'ai aussi continué à réfléchir à développer d'autres moyens de financements. C'est comme ça que m'est venue l'idée de chercher du sponsoring pour couvrir les dépenses que toutes ces tentatives allaient demander. J'ai donc pris contact avec une association spécialisée dans le sponsoring de projets sportifs, qui m'a proposé un rendez-vous peu de temps après. J'avais préparé une présentation de mon projet pour une demande de soutien, mais après les avoir rencontré et avoir parlé une heure avec eux, j'ai eu le sentiment que leur priorité était complètement ailleurs. La discussion s'orientait uniquement sur les moyens de communication autour du projet; entre interviews, conférences, vidéos, publicité, etc., j'avais l'impression que celui-ci passait complètement au second plan. Et la pression à assumer pour respecter les délais, les placements de produits et tout le reste me paraissait finalement vraiment trop énorme.

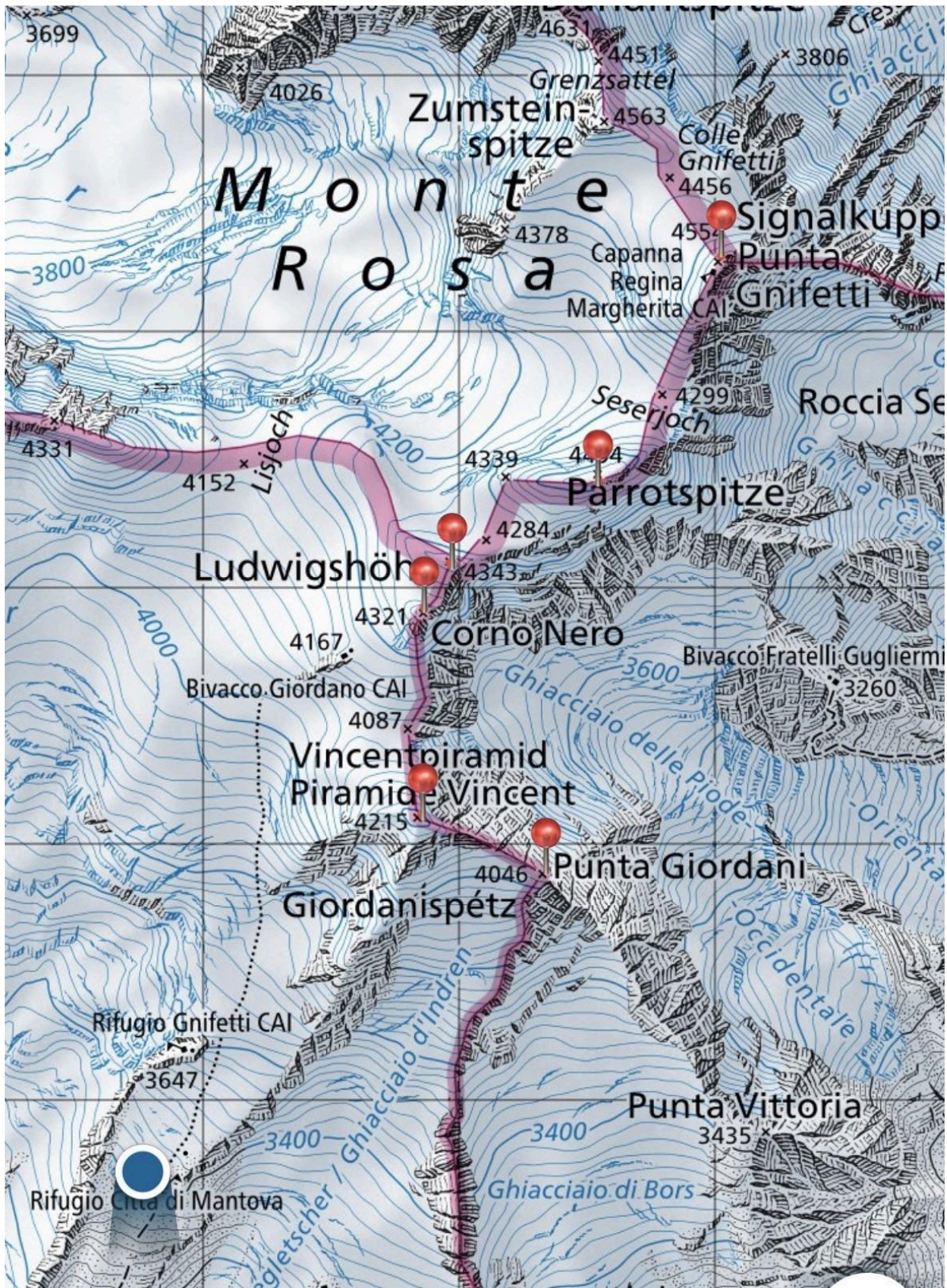
Je suis donc sorti de ce rendez-vous assez déçu et j'ai laissé tomber cette idée, tout en me disant que je trouverai d'autres solutions pour me subventionner par mes propres moyens. J'ai cherché du coup une occasion pour gagner plus d'argent et j'ai pu travailler deux semaines supplémentaires sur une ferme pour récolter des patates. C'était une activité éprouvante, mais l'idée de pouvoir continuer ainsi mes ascensions était une bonne motivation.

Puis en juillet/août 2025, j'ai eu la chance de faire 7 sommets supplémentaires dans les massifs du Mont Rose et du Mont Blanc.



Massif du Mont Rose (photo d'internet)

Les 4000 du Mont Rose



Carte des sommets que nous avons faits (points rouges)

Extrait de mon blog - Projet4000.ch

Je suis parti avec Vincent le 29 juillet au matin, en direction de la vallée d'Aoste et du massif du Mont Rose en Italie. L'objectif initial était de traverser sous les Lyskamm pour rejoindre Zermatt, mais ce projet a été compromis par les récentes chutes de neige. Nous avons donc décidé de consacrer une journée à l'ascension de la Pointe Gnifetti (4559 m), en passant par le plus grand nombre de sommets possible, avant de basculer ensuite vers le massif du Mont-Blanc.

Nous sommes arrivés vers midi à Staffal, pour prendre les remontées mécaniques jusqu'au pied de la Punta Giordani que nous avons prévu de gravir le surlendemain. Nous avons ensuite rejoint la cabane Mantova pour y passer deux nuits et où la brume persistante nous a un peu inquiétés pour le lendemain.

La première nuit s'est bien déroulée malgré un dortoir bruyant. Réveil vers 3 h 45 : petit déjeuner, chaussures, matériel vérifié, et nous voilà dehors dans la nuit noire, froide mais dégagée. Nous avons progressé sur environ 300 m de pierrier en chaussures avant de rejoindre la neige, où nous avons chaussé les crampons, sorti la corde et la caméra.



Sur le palier de la cabane Mantova juste avant le départ

Après deux heures de marche, nous avons franchi une énorme crevasse, suivis par une vingtaine de cordées, puis nous avons pris la direction de la Pyramide Vincent (4215 m). Il nous a fallu environ une heure de marche dans les nuages pour atteindre le sommet. Les rafales de vent nous gelaient les doigts et Vincent commençait à avoir froid aux pieds, mais nous avons poursuivi.



Au sommet de la pyramide Vincent



Au sommet du Ludwigshöhe

Nous sommes redescendus rapidement, puis avons pris la direction du Corno Nero (4321 m). Une petite heure plus tard, nous étions à la rimaye. Vincent a tiré une longueur en tête sur un névé raide (60°) en neige dure. Je l'ai rejoint, assuré d'en haut, piolet en main, avant d'attaquer l'arête en dry (grimpe avec crampons sur rocher).

Après quelques passages vertigineux, j'ai atteint le sommet, dominant une face sud qui tombait à pic sur 400 m. J'ai assuré Vincent jusqu'à ce qu'il me rejoigne, et nous avons profité de 20 secondes au sommet avant de faire demi-tour. La désescalade du névé nous a ramené à la base.

Vincent essayait tant bien que mal de se réchauffer les pieds sans succès, et le froid nous mordait toujours les doigts malgré la dissipation des nuages. Nous avons alors pris la direction de la Ludwigshöhe (4341 m), que nous avons atteinte facilement en moins d'une heure. La descente, un peu raide, n'a pas posé de problème.

Ensuite, cap sur la Pointe Parrot (Parrotspitze, 4434 m). Après une cinquantaine de mètres de montée, nous avons attaqué l'arête effilée menant au sommet, tombant raide de chaque côté. Ici, pas le droit à l'erreur : trente minutes de concentration absolue nous ont conduites au sommet.

Après une photo, nous avons continué sur l'arête avant de redescendre de l'autre côté. Ce fut une belle première expérience d'arête de neige.

Nous avons alors pris la direction de la Pointe Gnifetti (ou Signalkuppe en allemand, 4560 m). L'idée était de monter, de faire une pause de dix minutes au refuge Margherita (le plus haut des Alpes, construit sur le sommet), avant d'enchaîner sur la Zumstein.

Mais à 200 m du refuge, j'ai commencé à ressentir de sérieux symptômes du mal aigu des montagnes (MAM) : fièvre, fatigue, nausée, mal de tête. Nous n'avions pas fait de vraie journée d'acclimatation la veille, et j'avais aussi négligé de boire suffisamment.

Arrivé au sommet, j'étais vraiment mal, mais après avoir bu, mangé un morceau (la "plus haute pizza du monde") et pris un peu de repos, nous avons décidé de redescendre et de reporter la Zumstein.

La descente a été pénible au début : le MAM donnait une impression de gueule de bois, avec l'envie de m'allonger dans la neige. Mais en dessous de 4000 m, les symptômes se sont presque dissipés. Nous sommes revenus tranquillement à la cabane vers 14 h.

Le lendemain, départ à 4h30 pour la Punta Giordani (4046 m). Avec tout notre matériel, nous avons progressé efficacement et atteint le sommet vers 8 h. La fin a été la partie la plus intéressante : environ 5 m de dry pour atteindre la croix, où nous avons salué la Vierge et laissé un mot dans le livre du sommet. Ensuite, nous sommes redescendus sur Staffal.

Après être arrivés en plaine, nous avons directement repris la voiture en direction de Courmayeur, toujours du côté italien, le projet étant de faire la Dent du Géant dans le massif du Mont Blanc le lendemain. Nous avons appelé la cabane qui nous a donné le feu vert pour l'ascension en nous rassurant sur les conditions.



La Dent du Géant

La Dent du Géant

Activités : 

Type d'itinéraire : aller-retour

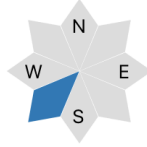
Durée : 1 jour(s)

Type de rocher : granit

Configuration : pilier

Cotations : D- 5c>4c II P2 E2 

Matériel glacier : crampons + matériel de sécurité sur glacier



Altitude : 3300 m / 4013 m

Dénivelé : +800 m / -800 m

Dénivelé des difficultés : 150 m

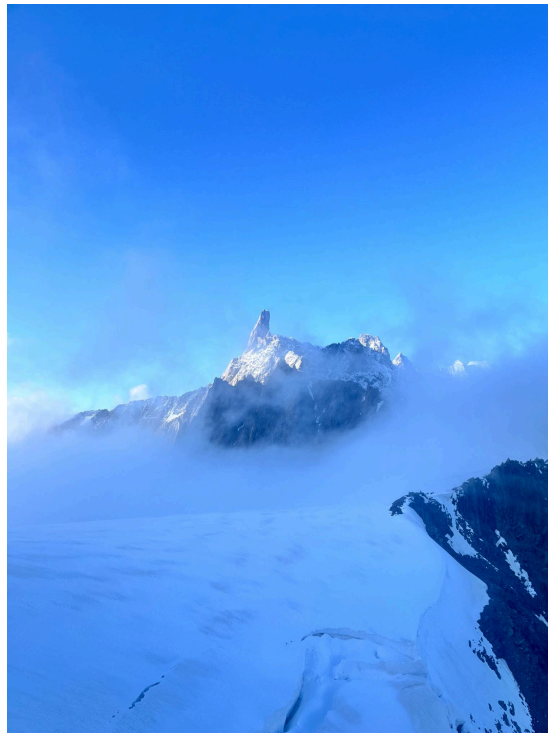
Altitude du début des difficultés : 3870 m

Dénivelé de l'approche : 650 m

Remontées mécaniques : oui

Extrait de mon blog - Projet4000.ch

Arrivés sur un parking près de Courmayeur, nous avons pris la benne pour monter au refuge Torino d'où nous allons partir le lendemain matin pour la Dent du Géant. Arrivés en haut des cabines, la première vue sur la Dent était impressionnante : je n'avais pas imaginé qu'elle serait aussi imposante...



La Dent du Géant depuis la cabane Torino

La cabane étant juste à côté, nous n'avons pas eu à marcher beaucoup et nous avons été bien accueillis. Nous nous sommes posés tranquillement pour récupérer des ascensions des jours précédents, histoire d'être en forme pour la Dent.

En descendant plus tard à la cafétéria, nous avons entendu un groupe d'alpinistes dire qu'il y avait eu beaucoup de monde le jour même sur la Dent et qu'il risquait d'y avoir la queue au sommet... Sachant cela, nous avons décidé de partir vers 5h du matin, mais pas avant, pour éviter que la roche soit trop froide pour grimper. Nous avons bien mangé et sommes allés nous coucher relativement tôt. J'ai bien dormi, même si je n'arrêtais pas de penser à l'ascension du lendemain.

Nous avons été très efficaces le matin et cela nous a permis de partir avant toutes les autres cordées et de prendre de l'avance. L'approche était magnifique, dans une ambiance assez mystique, avec un lever de soleil dans le brouillard et des montagnes rocheuses tout autour. Ce lever de soleil sur les 3 monts (Mont Blanc, Mont Blanc du Tacul et Mont Maudit) était à couper le souffle.

J'ai commencé à ressentir de l'appréhension lorsque nous sommes arrivés à la deuxième partie de l'approche. Nous avons sorti le piolet pour monter un couloir de neige d'environ 30 m et avons progressé en marche et en dry jusqu'au pied de la voie, avec certains passages vraiment impressionnants. Au pied de la voie, la pression est devenue réelle et la peur a commencé à faire son apparition.



Vue plongeante sur 400 m de vide depuis l'un des relais

Nous avons enlevé les crampons, laissé une bonne partie de notre équipement au pied de la Dent pour grimper léger, et Vincent est parti pour la première longueur. Une fois arrivé au relais, je me suis lancé pour le rejoindre et c'est là que j'ai réalisé l'ampleur du projet : 400 m de gaz sous nos pieds, et malgré quelques cordes fixes déjà posées, la grimpe en grosses chaussures, l'altitude et le stress ont rendu cette première longueur éprouvante.

J'ai songé un instant à faire demi-tour à cause du stress, mais j'ai pris sur moi et j'ai décidé de continuer. Les longueurs suivantes étaient un peu plus faciles, même si certaines prises de pied étaient couvertes de glace, ce qui les rendait vraiment glissantes.

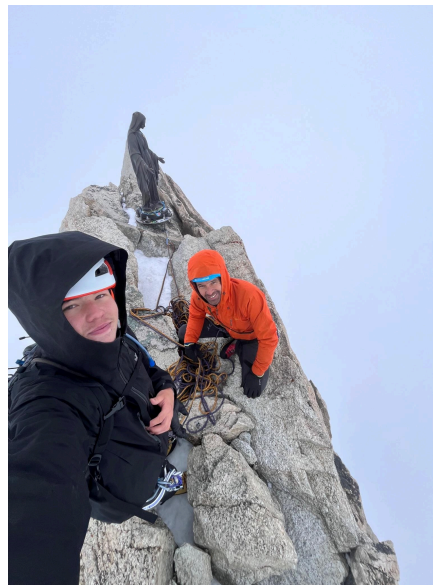


Une longueur sur la Dent

Une cordée plus rapide était loin devant nous et nous avons laissé passer deux guides avec leurs clients qui devaient connaître l'aiguille comme leur poche. Ils couraient presque sur la voie et connaissaient les meilleures prises et enchaînements.

Nous sommes arrivés sur une partie vraiment intéressante appelée « les plaques », qui a donné son nom à la voie. Cette partie pouvait se faire facilement sans les cordes fixes et était vraiment sympa à grimper. Puis nous avons avancé vers un autre endroit assez délicat avec une belle exposition, mais cette fois, j'ai aimé me dépasser pour la passer : je n'avais plus peur.

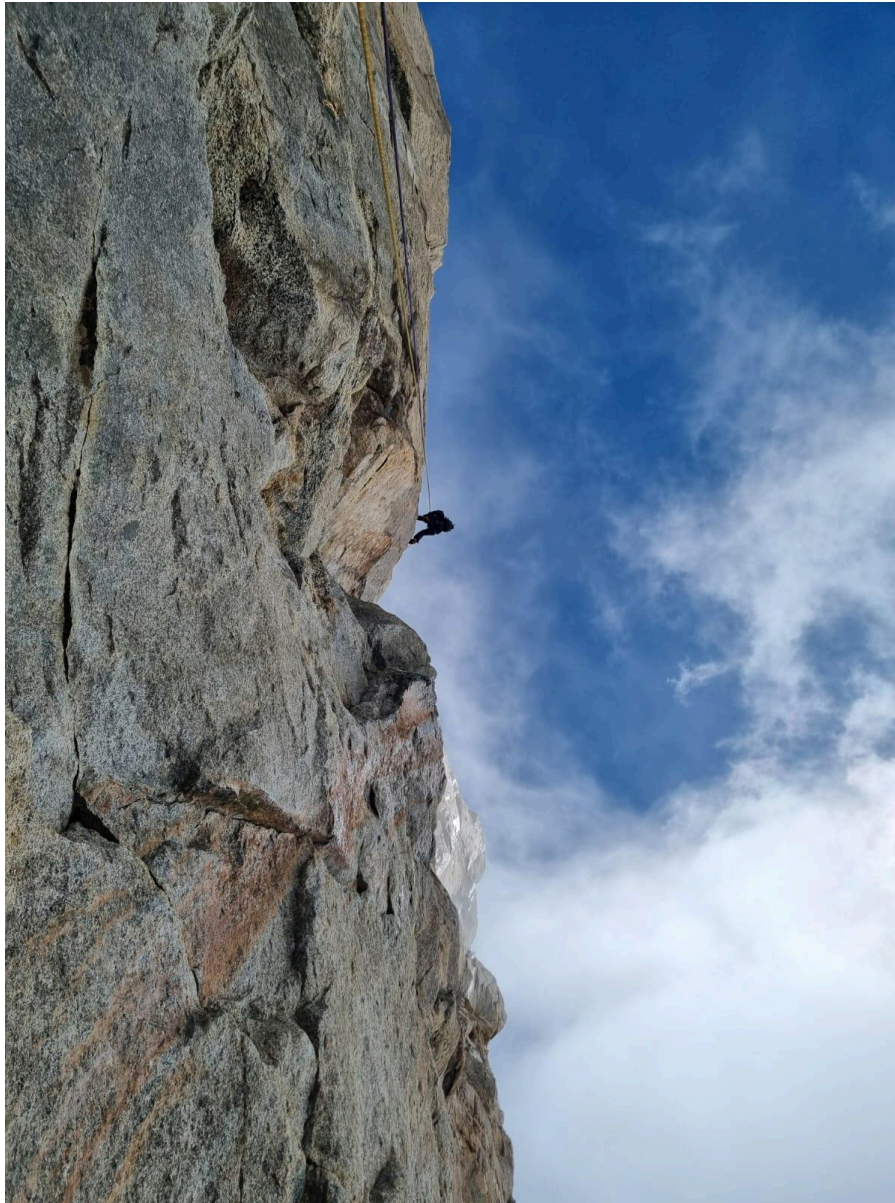
Enfin, nous avons atteint le « premier sommet » qui est une pointe 10 m en dessous du sommet et séparée par une arête glissante. Vincent m'a fait passer en premier pour franchir l'arête, et je l'ai passée assis à califourchon sur la pierre verglacée. Je l'ai assuré une fois de l'autre côté et il a repris la tête pour monter au sommet. Je l'ai rejoint et nous avons célébré aux côtés de la Vierge de la Dent.



Au sommet de la Dent du Géant

La vue était bouchée, mais elle s'est dégagée l'espace d'un instant pour nous laisser entrevoir le glacier et les montagnes environnantes.

Après avoir passé une petite minute au sommet, il était déjà temps de redescendre. Je suis descendu en premier, puis j'ai assuré Vincent pour retraverser l'arête et aller au premier rappel. Nous avons pu descendre sur la face sud en trois rappels de 60 m, vraiment plaisants et amusants à faire.



Descente en rappel depuis le sommet

Nous avons récupéré nos affaires et sommes descendus par le même itinéraire qu'à la montée.

Je me sentais léger, soulagé et heureux à la fois sur le chemin du retour. Très reconnaissant envers Vincent pour son accompagnement et tellement content de cette première ascension plus technique.

Nous avons pris la benne pour redescendre sur Courmayeur et avons repris la voiture pour rentrer à la maison, des souvenirs pleins la tête.

C'est à ce moment-là que je me suis rendu compte de ce qui comptait vraiment pour moi et de l'idée que je me faisais de l'alpinisme. J'ai fait de tout sur ces ascensions, de la marche, de l'arête, de la grimpe et du mixte. Et ce que j'ai préféré de très loin, c'étaient les sommets techniques comme La Dent du Géant ou Roccia Nera, avec des passages un peu exposés. J'ai beaucoup aimé le reste aussi mais clairement pas autant.

Du coup, peu de temps après être revenu de cette expédition, j'ai réalisé que de vouloir grimper les 82 sommets de plus de 4000 m des Alpes ne faisait plus beaucoup de sens comme projet. Je ne voyais plus l'intérêt de faire un sommet juste pour le cocher sur une liste. J'ai compris que la raison derrière l'ascension d'une montagne doit venir d'une envie et non d'une obligation, et j'ai commencé à me pencher sur des idées de courses en me basant plutôt sur leur beauté, leur technicité ou leur histoire, peu importe leur hauteur.

Après la sortie au Mont Rose, il s'en est suivi une longue pause d'alpinisme.

D'août à avril les conditions météo n'étaient souvent pas idéales pour la haute montagne, ou alors je ne trouvais personne dans mon entourage pour m'accompagner sur des ascensions les jours où ça aurait été possible. Il faut dire que de trouver un bon créneau météo et un accompagnant disponible au même moment n'est pas évident. Et de faire des sorties avec des guides professionnels, comme je l'avais imaginé au début de mon projet, s'est avéré beaucoup trop cher pour mon budget, surtout pour les ascensions qui m'intéressaient le plus.

Je n'ai donc plus eu l'occasion de monter à 4000, mais je n'ai pas perdu mon temps pour autant, puisque j'ai profité de ce temps pour continuer à m'entraîner. J'ai été souvent grimper en extérieur, comme p.ex. aux Aiguilles de Baulmes juste à côté de chez moi, et à faire un maximum de courses à pied dans le Jura jusqu'aux premières chutes de neige (sur le Suchet ou le Chasseron, avec plus de 1000 m de dénivelé positif sur une vingtaine km).

Puis à l'ouverture des stations de skis, j'ai trouvé une vraie passion; cela faisait très longtemps que je n'avais plus skié sur piste, et j'avais complètement oublié ces sensations. J'ai donc été skier le plus souvent possible tout l'hiver, à chaque jour libre j'essayais de retrouver des copains sur les pistes. Je me suis aussi beaucoup entraîné à skier en hors piste, ce que je n'avais presque jamais fait jusque là. A la fin de la saison, j'étais à l'aise sur presque tous les terrains et je prenais un plaisir fou à trouver des sauts et des passages de poudreuse.

J'ai aussi trouvé du temps pour faire quelques sorties en peau de phoque, pour garder mon endurance et m'entraîner pour des potentielles sorties à la fin de l'hiver.

L'Allalinhorn - 2ème tentative

Enfin, pendant les vacances de Pâques 2026, j'ai eu l'occasion de faire une nouvelle tentative pour monter à l'Allalinhorn, cette fois-ci avec mon copain Enzo; pour la première fois j'étais le "connaisseur" et le responsable de la cordée. Et c'était une sensation toute nouvelle de prendre les décisions, de choisir l'itinéraire, le rythme, etc., moi-même. J'ai adoré cette expérience même si elle s'est soldée par un échec. La neige était bien plus dure que ce que j'avais imaginé et la première pente bien plus abrupte. Et Enzo, qui n'avait pas eu le temps d'acheter des couteaux, glissait sur chaque conversion. En tant que responsable j'aurais dû m'assurer au préalable que tout le matériel était bien présent, d'autant plus pour mon compagnon de cordée moins expérimenté.

En voyant ses difficultés à avancer, je lui ai proposé de faire demi-tour, mais il ne voulait pas abandonner et a chaussé ses crampons dans la pente pour essayer de gravir le reste à pied. Mais il s'enfonçait à chaque pas, et malgré sa détermination nous étions trop lents. Alors j'ai décidé de laisser tomber et de redescendre sur les pistes.

C'était un échec difficile à accepter pour nous deux car nous nous étions vraiment projetés au sommet de cette montagne qui me résistait pour la deuxième fois, alors qu'elle est cotée "facile". Mais nous avons appris à nos dépens à ne jamais sous-estimer une ascension à cause de sa cotation... Le terme "facile" ne s'applique plus à 4000 m. Il faudrait plutôt parler de "moins difficile", car le niveau requis pour monter et descendre ces premières pentes n'était certainement pas la portée de n'importe qui.



Mon ami Enzo devant l'Allalinhorn

Puis à la fin des vacances de Pâques, et grâce à l'aide de mes proches, j'ai finalement eu l'occasion de faire une dernière belle sortie avec deux guides professionnels pour clore mon projet de chef-d'œuvre avec l'ascension de deux géants de l'Oberland bernois.

Le Mönch et la Jungfrau

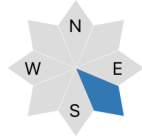
Activités : 

Type d'itinéraire : aller-retour

Durée : 1 jour(s)

Configuration : arête

Cotations : PD+ II 



Altitude : 3616 m / 4107 m

Dénivelé : +650 m / -496 m

Dénivelé des difficultés : 300 m

Longueur de l'itinéraire : 1 km

Pente : 40°

Activités :  

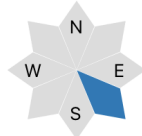
Type d'itinéraire : aller-retour

Durée : 1 jour(s)

Configuration : arête

Cotations : PD+ II P2 4.3 / E4 D+ / S5 

Matériel glacier : matériel de sécurité sur glacier



Altitude : 2675 m / 4158 m

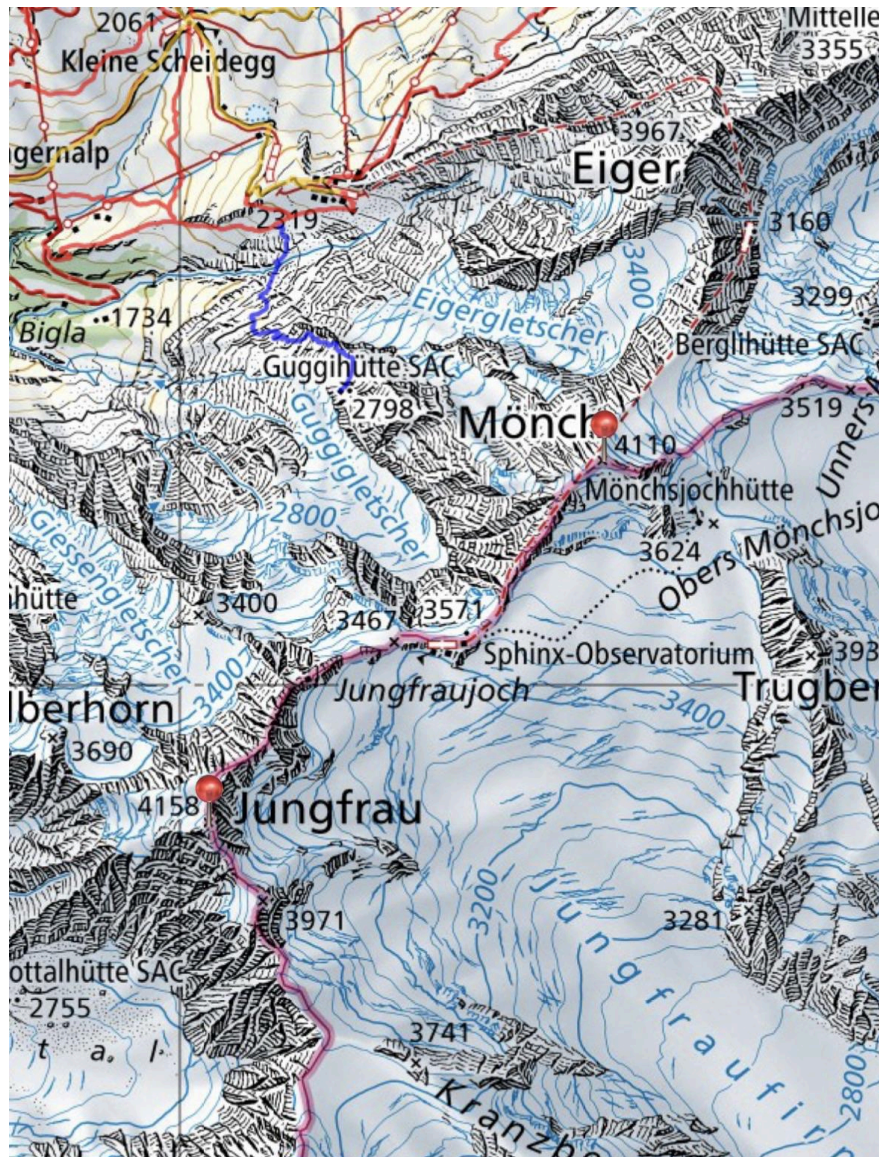
Dénivelé : +1600 m / -1600 m

Dénivelé des difficultés : 270 m

Altitude du début des difficultés : 3885 m

Remontées mécaniques : oui

Longueur de l'itinéraire : 22 km



Extrait de mon blog - Projet4000.ch

Fin mars, je me suis inscrit un peu à la dernière minute à une course d'alpinisme encadrée par deux guides pour l'ascension de la Jungfrau et du Mönch, deux sommets de plus de 4000 m dans l'Oberland bernois. La météo s'annonçait mauvaise, mais elle a complètement changé en quelques jours pour laisser place à des conditions magnifiques. Je me suis donc rendu à Grindelwald la veille du départ pour y passer la nuit avant de monter au Jungfraujoch tôt le lendemain. Mais malgré le confort de l'auberge de jeunesse, j'ai eu du mal à trouver le sommeil et j'ai eu une nuit assez peu reposante...

Le lendemain, j'ai quitté l'auberge pour me rendre à l'Eigergletscher en téléphérique afin d'y retrouver les deux guides, Julian et Lucas, ainsi que la première de mes trois compagnons de cordée, Kathi. Nous avons pris le funiculaire pour monter jusqu'au Jungfraujoch et rejoindre les deux autres clients : Swen et David. Je me suis rendu compte que j'étais le plus jeune et le seul francophone du groupe, mais cela n'a absolument pas affecté l'expérience.

Nous avons ensuite entamé l'ascension, en commençant par 30 minutes de ski de randonnée jusqu'au début de l'arête. Nous avons ensuite chaussé les crampons sur les chaussures de ski pour grimper une échelle fixée dans la roche sur une vingtaine de mètres, jusqu'à atteindre la neige tombée la veille. J'étais deuxième de cordée, derrière Julian et devant Swen. Nous avons commencé à progresser à flanc dans cette neige pour atteindre la véritable arête. Une fois arrivé sur celle-ci, je me suis posé des questions sur ma présence en montagne. L'arête de neige fraîche était fine comme une lame de rasoir, vierge de toute trace de pas, et plongeait sur plusieurs centaines de mètres de chaque côté. En bref, un mauvais pas aurait pu être fatal. Étant au milieu de la cordée, j'étais un peu tiré d'avant en arrière au rythme de la progression de mes compagnons.

À cet instant, je me suis demandé si tout cela valait la peine, si j'étais prêt à mettre ma vie en danger pour une simple ascension. J'ai pensé à ma famille, à mes amis, à ma copine, et je n'ai jamais eu aussi peur de mourir. La fin de l'ascension s'est faite sur une crête assez cornichée, donc nous avons à nouveau progressé à flanc de montagne jusqu'au sommet, culminant à 4110 m.

Arriver au sommet a été un vrai soulagement et a chassé toutes les idées noires de ma tête. J'ai pris un moment pour écrire à mes proches et les rassurer, puis j'ai admiré la vue et célébré avec le reste de l'équipe.



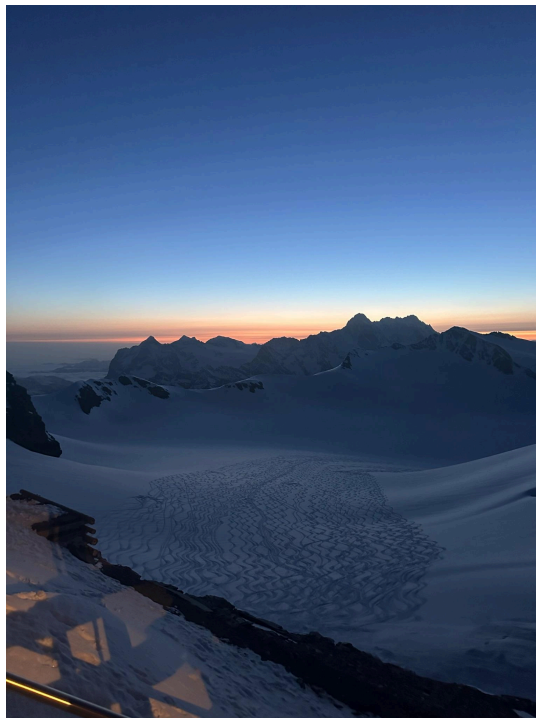
Le Mönch avec l'arête que nous avons gravie sur la droite

Nous avons ensuite entamé la descente. Le guide est passé à l'arrière, comme toujours à la descente, et c'était donc au tour de Swen de mener la cordée. La descente était nettement plus évidente que la montée : le chemin était désormais bien tracé grâce au passage d'autres alpinistes, et ce petit détail rendait l'arête bien moins impressionnante. Seul bémol : la neige, déjà bien transformée par le soleil, s'amassait sous mes crampons et rendait mes chaussures glissantes. Il fallait donc taper régulièrement mes chaussures avec mon piolet pour faire tomber cette neige piégée.

Nous sommes arrivés vers 15h30, après environ 5 h de marche, au pied du Mönch. Nous avons rechaussé les skis pour marcher une dizaine de minutes jusqu'à la cabane. Malheureusement, une fois arrivés, Swen s'est senti mal et est allé se coucher. Il n'a donc pas participé à la course du lendemain.

La soirée s'est bien déroulée et l'ambiance dans la cabane était vraiment conviviale. Malgré un léger mal de tête et quelques problèmes digestifs liés à l'altitude et à une petite insolation, j'ai relativement bien dormi.

Le lendemain, nous nous sommes réveillés à 5 h pour aller déjeuner et nous mettre en route à 6h tapantes. Toute l'équipe était au rendez-vous, sauf Swen, trop faible pour nous accompagner... Nous sommes partis à skis, à la frontale, pour redescendre sous le Jungfraujoch et traverser le glacier afin de commencer la montée côté Jungfrau.



Lever de soleil depuis la cabane du Mönchjochshütte

Nous avons mis les peaux à 3100 m, sous un magnifique lever de soleil, puis nous avons continué à monter jusqu'à 3300 m, où nous avons dû mettre les skis sur le sac et chausser les crampons dans une pente assez raide pour franchir une barre rocheuse. Nous avons ensuite progressé dans une bonne neige jusqu'à 3700 m. C'est là que nous avons rencontré le deuxième passage délicat de l'ascension : une traversée à flanc dans une pente raide et avalancheuse, surplombée par un sérac, avec la rimage (grosse crevasse au pied de la montagne) en contrebas.

Nous sommes passés un par un, en essayant de garder un bon rythme tout en évitant tout faux mouvement. Nous sommes ensuite arrivés au "ski dépôt" à 3800 m.

À cet endroit, nous avons troqué nos skis contre nos crampons, nous nous sommes encordés (cette fois avec David et Lucas), puis avons poursuivi à pied. Il ne restait plus grand chose jusqu'au sommet, mais la pente était très verglacée et chaque pas devait être assuré.



Levé de soleil sur le glacier du Jungfrau

Nous sommes arrivés au sommet vers 11h30, après un dernier passage sur des cailloux instables qu'il ne fallait surtout pas faire tomber, ainsi que quelques sections de grimpe mixte. Nous avons célébré, profité de la vue, puis nous sommes redescendus assez rapidement afin de trouver une neige encore agréable à skier. La descente à ski était magnifique. La neige commençait à devenir un peu lourde, mais restait très agréable, et la vue était sublime. Nous avons terminé par une pente à 40° passant au-dessus d'une crevasse, et je me suis surpris moi-même par mon niveau de ski après seulement une saison.

Voilà, c'était une expérience magnifique à vivre. Et s'il fallait y retourner, je le ferais sans hésiter. Même si j'ai tout remis en question sur cette arête du Mönch, je ne regrette rien. C'était aussi une très bonne expérience de partir avec un guide, même si l'impression d'être "tiré" au sommet se faisait parfois ressentir, et que le sentiment d'accomplissement en arrivant au sommet s'en trouvait un peu amoindri. Je pense malgré tout que c'était une étape nécessaire, et j'ai appris énormément de choses (et même un peu de suisse allemand ;))



L'arête cornichée pour arriver au sommet du Mönch

Comment ce projet m'a fait évoluer

Je pense qu'au début de mon projet, j'ai vraiment été attiré par l'idée d'être le plus jeune alpiniste à faire ces 82 sommets de plus de 4000 m des Alpes. J'avais des étoiles dans les yeux à l'idée d'avoir un record à mon nom et de la popularité, dans la rue et sur les réseaux. Je pense que je cherchais surtout à me prouver à moi-même et aux autres ce que je valais et ce dont j'étais capable.

J'imaginai aussi ouvrir une chaîne youtube pour documenter mes ascensions à la façon Inoxtag, et je me voyais déjà percer en faisant beaucoup de vues puisque des jeunes seraient forcément intéressés par un autre jeune qui accomplit des exploits... Cela montre que je me mentais un peu à moi-même en essayant de me convaincre que ce projet était aussi important pour moi uniquement parce que j'aimais beaucoup la montagne et pour repousser mes limites. Il y avait du vrai là-dedans mais je pense qu'il y avait aussi une grande part d'envie de reconnaissance.

Mais peu à peu, à force d'aller en montagne et d'y découvrir de nouveaux aspects, j'ai commencé à adorer y être. J'y allais de plus en plus juste pour moi, peu importe si je ramenaient des photos ou des vidéos, qui étaient plutôt des bonus mais pas vraiment indispensables. Montrer aux autres mes exploits n'était plus nécessaire et je n'avais plus rien à prouver. Alors bien sûr que je suis fier de mes ascensions et que je le serai toujours, mais le besoin de le montrer à tout le monde en espérant un maximum de visibilité et de reconnaissance a disparu en laissant la place à une véritable passion.

Je pense que la montagne m'a assagi, elle m'a fait prendre conscience des choses qui comptent vraiment. Elle m'a aussi donné des leçons d'humilité et m'a donné confiance en moi en même temps.. La montagne rend humble car on ne peut rien contre la nature. Face à ces séracs, ces immenses pierres et les avalanches, l'homme n'est pas dans un élément où il a le contrôle sur les événements. La montagne nous apprend aussi nos limites personnelles, et les respecter est la clé de la survie dans ces conditions: accepter de faire demi-tour ou d'abandonner une voie à cause d'un passage trop engagé est essentiel si un alpiniste souhaite faire de vieux os. Mais parfois la montagne choisit à sa place, le danger en montagne est permanent et elle a un droit de vie ou de mort sur n'importe qui ose s'y aventurer peu importe son niveau. C'est ça la vraie leçon d'humilité.

Et en même temps je sors de chaque ascension grandi, j'ai appris à connaître et à repousser mes limites tout en restant humble et admiratif de cette force tranquille.

La confiance en soi

La confiance en soi vient lorsqu'on arrive au sommet après avoir galéré et douté, c'est une forme de récompense et une manière de se prouver à soi-même ce dont on est vraiment capable. Et d'un coup le reste, l'école, la ville, etc., n'ont plus d'importance. Ce projet m'a ainsi permis de travailler tout le long sur cet aspect si important. D'un autre côté, j'ai aussi pu me rendre compte à plusieurs reprises de combien cette confiance pouvait être vite fragilisée, selon l'importance accordée au regard et à l'estime des autres.

Mais avant de raconter davantage mon cheminement intérieur, il me semble important de commencer par bien différencier la confiance en soi et l'égo.

Selon wikipédia, l'égo est la représentation ou la conscience que l'on a de soi-même, constituant le « moi » sujet de la pensée et de l'action. Couramment il représente l'orgueil ou le caractère égocentrique d'une personne. Alors que la confiance en soi, c'est la conviction de posséder les ressources et capacités nécessaires pour agir, affronter les situations et réussir des tâches, fluctuant selon les contextes. Elle se développe via l'action, l'affirmation, la bienveillance et la gestion de la peur. C'est deux sensations similaires mais en même temps très différentes l'une de l'autre. Mais il est important de les comprendre et de les différencier car la confiance en soi est primordiale en montagne, alors que l'égo lui, peut conduire à de mauvaises décisions..

J'ai donc pu développer une vraie forme de confiance en moi avec ces ascensions. Sur la Dent du Géant par exemple, j'ai vraiment pu me prouver de quoi j'étais capable en dépassant ma peur sur la première longueur. Et cette confiance est indispensable en montagne, il faut savoir se remettre en question aux bons moments mais ne pas trop douter de soi. Si l'on a plus confiance en ce que l'on fait, le stress prend le contrôle de la situation, le corps se crispe (en grimpe par exemple le stress fatigue énormément, on serre les prises bien plus que nécessaire, on hésite et on s'affaiblit. À ski, les mouvements sont moins contrôlés, plus saccadés et mènent souvent à des pertes de contrôle), on réfléchit moins et cela mène souvent à des accidents ou des problèmes de cohésion au sein de la cordée. Il est donc vraiment important de rester confiant, de croire en ses capacités pour ne pas se laisser affecter par ces sensations de doute.

C'est d'ailleurs dans ce but que plusieurs associations urbaines emmènent des jeunes et des moins jeunes en difficulté en montagne : pour leur permettre de se dépasser et de renforcer ainsi leur confiance et leur estime de soi, et pour leur ouvrir ainsi de nouvelles perspectives sur leur avenir.

En revanche, lorsque j'ai recommencé le ski quelques mois plus tard, j'ai de nouveau été confronté à des pertes de confiance qui m'ont valu bien des chutes et des blessures. En fait, j'étais tellement convaincu d'avoir un niveau médiocre en ski qu'il suffisait d'un rien, une chute ou une faute de carre, pour ruiner ma confiance et me persuader de ne plus savoir skier...

C'est un problème que j'ai rencontré d'autant plus en skiant avec des personnes plus fortes que moi, la peur d'être un poids dans le groupe, ou que tout le monde s'imagine que je sois mauvais en ski m'empêchait de bien skier. Donc au final c'était un peu comme un serpent qui se mord la queue. A contrario, les moments où je skiais le mieux, c'était avec des amis moins bons skieurs par lesquels je n'avais pas peur d'être jugé.

J'ai commencé à passer au-dessus de cette peur tout doucement, et les compliments ont énormément fait progresser mon ski. Si l'on me disait que j'avais fait des progrès, je me sentais immédiatement plus à l'aise et j'avais confiance en mon niveau ainsi qu'en mon ski. C'est ce qui s'est passé un weekend alors que je skiais à Leysin avec des amis. J'ai tenté ma première grosse bosse de taille L au snowpark et je l'ai passée. J'ai immédiatement reçu des félicitations d'un ami et ma confiance en moi a fait un pic. Tout le restant de la journée je skiais comme je n'avais jamais skié, j'étais à l'aise sur les bosses, dans les pentes raides, sur les sauts. A vrai dire je n'avais peur de rien.

Mais quelques jours plus tard j'y suis retourné. J'avais hâte de retourner sur ces bosses sur lesquelles j'avais été aussi à l'aise la semaine précédente. Et j'imaginai même tenter un gros transfert entre deux bosses.

Extrait de mon blog - Projet4000.ch

En arrivant presque le premier au Snowpark, j'ai directement voulu me lancer sur les bosses L. Je me suis échauffé, j'ai fait une petite descente de reconnaissance et je me suis lancé le premier sur ces bosses. Erreur de débutant, en début de journée la neige était encore gelée et les réceptions dures, et puisque j'étais le premier à me lancer sur ce saut, je n'avais aucune idée de la vitesse à prendre pour éviter un knuckle (knuckle signifie atterrir sur le sommet de la réception au lieu d'arriver dans la bosse dû à un manque de vitesse.) et je suis arrivé avec tout mon poids sur la neige dure du sommet de la bosse. Ça m'a fait mal au dos et aux genoux, mais ça ne m'a pas découragé pour autant. Alors je me suis lancé une nouvelle fois. Et j'ai enchaîné les knuckles.

C'est à ce moment-là que j'ai commencé à perdre confiance en moi. J'avais aussi vraiment peur du jugement des autres skieurs: "ce débutant qui n'arrive pas à sauter correctement une L..."

Mais j'ai continué et finalement ce qui devait arriver arriva, sur une descente en fin de journée je suivais un copain rencontré sur place, et à la deuxième bosse j'ai pris beaucoup de vitesse pour éviter le knuckle. Mais au milieu du tremplin j'ai douté, douté de mes capacités, douté de ma vitesse, douté de ma forme. Et je me suis complètement déstabilisé. Dès le moment où mes skis ont quitté le tremplin je savais que j'allais tomber. Et c'est ce qui s'est passé. Je suis tombé à pleine vitesse de 2 mètres de haut, et malheureusement mes skis ne se sont pas décrochés...

C'était le 13 mars, on est le 16 aujourd'hui et j'attends de passer un IRM pour mon genou gauche qui s'est tordu dans tous les sens. Je me suis aussi fait une entorse à l'index mais elle devrait assez vite se guérir.

Heureusement, il n'y a finalement rien eu de grave, ni à mon genou ni à mon doigt, mais ce fût tout de même une belle frayeur.

Avec le recul, je ne m'en veux pas, et j'ai surtout hâte d'y retourner pour pouvoir prendre ma revanche sur ces bosses, car je sais que j'en suis capable et je ne veux pas rester sur un échec. Je crois même que cet accident a été bénéfique, il m'a permis de mettre des mots sur ce problème et de mieux le comprendre. Il m'a aussi permis de me rendre compte, quand j'étais allongé sur la réception avec mon genou tordu, que mon projet ne tenait pas à grand-chose. Si je m'étais claqué les ligaments croisés ce jour là, j'aurais pu dire au revoir à mon projet pour les 2 prochaines années. Et au revoir au sport de haut niveau sûrement pour le restant de ma vie!

Ça m'a fait réfléchir sur mes choix et la prise de risque que je suis prêt à engager à l'avenir. Du coup, la prochaine fois, je recommencerais les sauts pas à pas, en commençant par maîtriser d'abord bien les petites bosses avant de me relancer sur les grosses.

Cela fait partie de ma philosophie, tirée de l'*Alchimiste* de Paulo Coelho : *Mektoub*, مكتوب. Le hasard n'existe pas, tout est écrit et chaque événement dans une vie a une raison d'être et offre une leçon à en retirer.



Photo de moi lors d'une journée de ski à Villars-sur-Ollon

Conclusion

Ce projet de chef-d'œuvre m'a vraiment permis de faire un gros travail d'introspection sur mon évolution personnelle de ces dernières années. Il m'a fait prendre conscience de ce qui m'importait vraiment et des raisons que je mettais derrière mes projets. Il m'a aussi montré à quel point je suis capable de me motiver et ça m'a rassuré quant à ma capacité à me concentrer pour réaliser des projets. Je pense que de mettre tout cela par écrit m'a aidé à mettre des mots sur ces changements et à les développer.

De m'investir dans un projet aussi important a été un gros effort pour moi : la création de mon blog, la recherche d'accompagnateurs, les solutions et les sacrifices qu'il a fallu faire pour trouver de l'argent ou du temps. La partie écrite a également été un défi ; trouver le temps et la motivation pour faire ces recherches et écrire un travail complet et intéressant n'était vraiment pas évident pendant cette dernière année scolaire très chargée. J'ai aussi dû surmonter ma tendance à la procrastination: quand les mots ou l'inspiration ne venaient pas, il était parfois difficile de me motiver et de me creuser la tête...

Il a alors fallu trouver des solutions, comme p.ex. de travailler en dehors de la maison, car sinon c'était trop tentant pour moi de trouver autre chose à faire ou de passer des journées à ne rien faire. Trouver de nouvelles méthodes de travail a aussi été vraiment fructueux, comme p.ex. la méthode pomodoro trouvée sur youtube qui consiste à faire 50 minutes de travail puis 10 minutes de pause, cela m'a vraiment été d'une grande aide.

J'ai aussi appris à accepter les échecs plus facilement et à relativiser (d'où la philosophie *Mektoub* citée dans le chapitre précédent). J'ai aussi pu trouver des raisons et mieux comprendre pourquoi je n'ai jamais poursuivi un sport d'équipe plus jeune. Et à quel point la confiance en soi est un énorme facteur de réussite dans la vie.

J'aimerais ajouter à cela qu'il est dans le pouvoir de chacun d'aider les autres sur ce plan ; un encouragement, un compliment, des félicitations, des petites remarques positives sont gratuites et peuvent vraiment changer la vie de quelqu'un. Alors n'hésitez pas à être généreux, ces petites attentions sont plus précieuses que de l'or.

Cette introspection m'a aussi permis de me questionner sur mes vraies motivations de départ quant à ce projet de gravir les 82 sommets. Était-ce uniquement pour le record et la notoriété ? Pour avoir de la visibilité sur les réseaux ? C'est possible, mais ces envies de grandeur m'ont finalement permis de découvrir une vraie passion et je ne reviendrai en arrière pour rien au monde.

Au final, le regard des gens n'est pas si important, comme l'a bien dit David McCullough Jr:

“Grimpe la montagne pour voir le monde, pas pour que le monde te voie”.

FIN



Lors de la montée à la Jungfrau

Remerciements

Avant tout, je souhaiterais remercier toutes les personnes qui m'ont soutenu dans cette aventure de chef-d'œuvre.

À commencer par mes parents, qui se sont énormément investis pour me permettre de me lancer dans l'alpinisme, en m'aidant à créer un blog, en me soutenant financièrement et en me donnant des conseils plus que précieux. Ils ont aussi été d'un grand soutien moral et m'ont appris à m'organiser, à trouver des opportunités et m'ont raisonné de temps en temps quand mes envies dépassaient la raison.

Je souhaiterais aussi remercier Vincent Moreau, mon professeur de maths et tuteur de classe, mais surtout mon compagnon de cordée, sans qui ce projet n'existerait sûrement pas. C'est le point de départ de ce chef-d'œuvre mais aussi celui qui m'a permis d'aller en haute montagne. Merci aussi pour son soutien et ses idées dans la rédaction du chef-d'œuvre, aide qui m'as vraiment été précieuse.

Maintenant je voudrais aussi remercier toutes les personnes qui m'ont soutenu financièrement sur ce projet: mes grands-parents, mon parrain François, mon parrain Patrice, mon cousin Raphaël, mon oncle Ivan, Juna Bovier, Stéphanie Boulenaz-Pfister, Laura Mendy, Patrick et Seher Lammer, qui ont rendu ce projet possible.

Les réunions communes avec les autres tuteurs de chef-d'œuvre m'ont aussi donné beaucoup d'inspiration sur les thèmes à aborder, et sur des idées de présentations sur scène.

Merci aussi à mes amis qui m'ont beaucoup soutenus moralement dès le début. Merci à Louis et Enzo de m'avoir rejoint au CAS et de m'avoir aidé à acheter tout notre matériel de grimpe en commun. Merci à Louan, Virgile, Rémy, Clara et Neo de m'avoir motivé et accompagné à la salle. Et Louan à la boxe. Merci à Luc de m'avoir introduit à la grimpe en extérieur à St-Loup et aux Aiguilles de Baulmes. Merci aussi à mes amis skieurs, Octave, Théophile, Enzo et Ilian de m'avoir redonné envie d'aller sur les pistes où j'ai découvert une vraie passion.

Merci aux quelques personnes qui ont pris le temps de répondre à mon formulaire sur l'alpinisme et sur leur expérience personnelle. Ces quelques paragraphes m'ont été vraiment utiles pour compléter mes pensées.

MERCI À TOUS !!

Bibliographie

Wikipédia: <https://fr.wikipedia.org/wiki/Alpinisme> - Février 2026

Club Alpin Suisse:

https://www.sac-cas.ch/fileadmin/Ausbildung_und_Wissen/Tourenplanung/Alpinmerkbl%C3%A4tter/Technique-et-tactique-en-escalade.pdf - Mars 2026

[Projet4000.ch](https://www.projet4000.ch) - Mai 2026

Campsider:

<https://campsider.com/blog/guide-noeud-escalade?srsId=AfmBOoovvsN7c4yZDvsgCoqbU6EtuQBzyxvrYrM6rA1q48x9zJOdyklk> - 12 mars 2026

ChatGPT: "corrections d'orthographe" "Histoire Alpin" - Février 2026

Solitude - Benjamin Védrières (2025 - éditions Guerin Eds)

Formulaire sur l'Alpinisme:

<https://docs.google.com/forms/d/1RpYUz29r3sbCFjGQB2FnvdnKlgEJRjlvooj1e5V0c/edit?pli=1#responses>

L'Alchimiste - Paulo Coelho (1988 - éditions J'ai Lu)

Techniques Alpines CAS:

https://www.sac-cas.ch/fileadmin/Ausbildung_und_Sicherheit/Tourenplanung/Alpinmerkbl%C3%A4tter/Technique-alpine.pdf - 10 mai 2026

Youtube - "3 hours study with me" (pomodoro):

<https://www.youtube.com/watch?v=74cOUSKXMz0&t=3669s> - Mars 2026

Annexes

Les différentes techniques de l'alpinisme

L'alpinisme n'est pas uniquement basé sur la force et le courage.

Les techniques à apprendre sont une partie importante de ce sport: que ce soit en grimpe, à ski, en cascade, ou bien même en marche. Ces techniques, pour certaines très basiques, sont primordiales et doivent être maîtrisées à la perfection pour assurer une progression le plus en sécurité possible.

Les techniques en grimpe:

“On cherche souvent mille et une excuses pour justifier un manque de force, lorsqu'on ne parvient plus à grimper plus haut. Toutefois, au début, c'est en améliorant la technique et la tactique que l'on arrivera le mieux à élever son niveau de performance en escalade.”

Le mouvement d'escalade se découpe en 3 parties:

Phase de préparation:

- Mental: on visualise ou se trouve la prochaine prise et on se représente intérieurement le mouvement, quelle amplitude, quel geste.
- Mouvement: Préparation avec les pieds, bras tendus; préparation de la traction.

Phase principale: La traction:

1. Engager le mouvement à partir des jambes.
2. Tirer sur les prises de mains.
3. Effectuer le mouvement aussi loin qu'il est nécessaire.
4. Saisir la prise!

Phase finale:

1. Déplacer le centre de gravité du corps (changer éventuellement les pieds de place).
2. Adopter une position stable.
3. Induire la phase de préparation pour la traction suivante.

L'ABC de l'escalade

Position initiale: jambes écartées; monter les pieds plus haut en effectuant des petits pas intermédiaires dans l'axe au-dessous du centre de gravité du corps, puis revenir à la position initiale → déplacer son centre de gravité sans effort! Technique appliquée essentiellement sur un dévers.



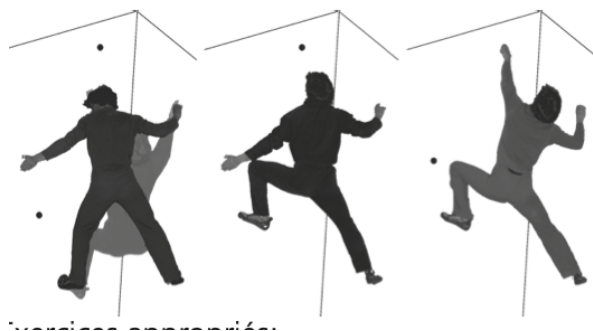
La Lolotte: Aller de prise en prise en veillant à garder un bon équilibre. Au moment de saisir la prise, le bras est tendu (économie de force). En tournant le genou tourné vers l'intérieur et le bas (technique communément appelée Lolotte), on renforce la rotation et permet au corps de se rapprocher de la paroi.

Terrain: paroi verticale ou en surplomb.



L'appui: Se mettre en appui sur la paume des mains pour délester un pied → progresser sur le rocher en s'appuyant sur la paume des mains, sans faire d'effort.

Terrain: dièdres et dalles.



Le Jeté: Mouvement d'impulsion des jambes; parvenir à saisir la prise au «point mort», c'est-à-dire lorsque le corps a atteint sa hauteur maximale avant de se replier. Cette technique s'avère particulièrement efficace pour les prises éloignées, car elle permet d'économiser la force musculaire. Un jeté manqué entraîne fréquemment une chute.



La Traversée: Le déplacement du centre de gravité du corps est ici plus marqué que dans l'escalade vers le haut. Des erreurs dans le choix des prises de pied se soldent généralement par une perte d'équilibre. Maintenir le centre de gravité du corps bas → bras tendus.



Le déséquilibre: Problème: il n'est guère possible de lâcher une main sans entraîner une rotation du corps. Pour éviter alors ce déséquilibre, il suffit de croiser les jambes ou de crocheter les pieds.

Terrain: surplombs ou arêtes.



Les techniques de corde

La connaissance des nœuds de corde de base est primordiale en alpinisme, c'est elle qui assure toute la sécurité d'une cordée en montagne, autant dans une voie d'escalade que sur un glacier.

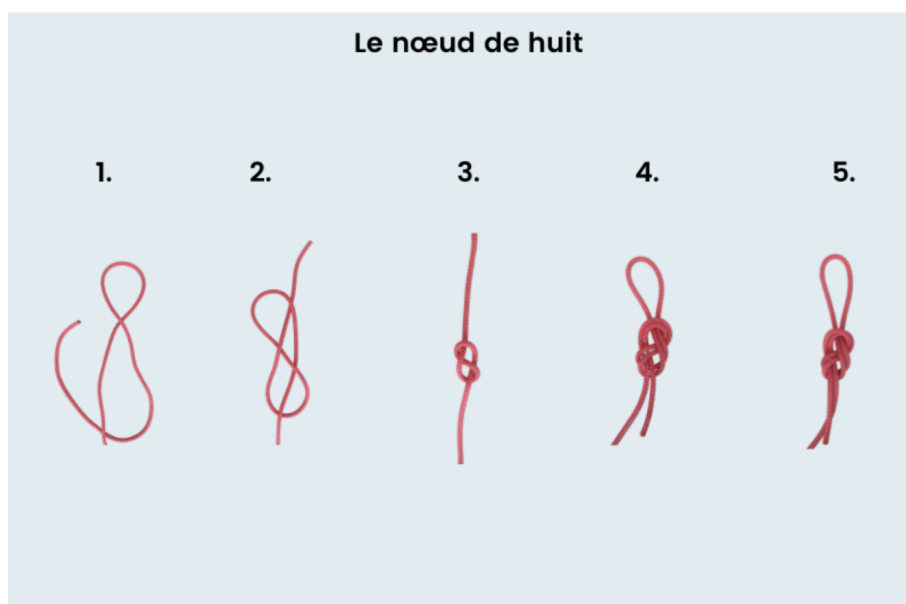
Chaque nœud d'escalade possède sa propre utilité, et son usage polyvalent ou spécifique. Il existe 3 grands types de nœud d'escalade :

- Le nœud d'encordement (nœud de huit, nœud de chaise),
- Le nœud d'assurage et de blocage (nœud de cabestan, demi-cabestan, nœud de Machard, nœud de Prusik),
- Le nœud de jonction (nœud de poing, tête d'alouette, nœud de pêcheur double).

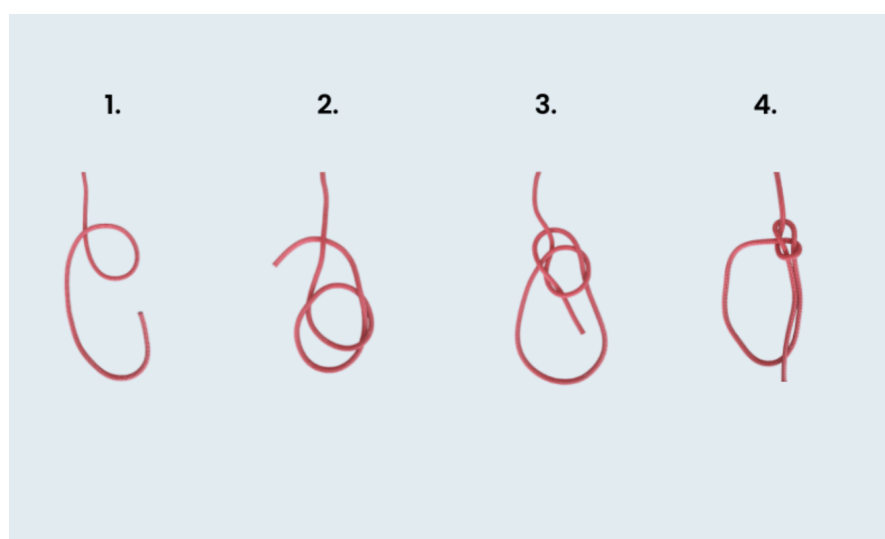
Les nœuds d'encordement permettent de s'accrocher en toute sécurité, en attachant la corde au baudrier. Premiers nœuds appris en escalade, ils maintiennent le grimpeur en sécurité tout au long de son ascension, l'empêchant de chuter et supportant les chocs. Ils sont aussi appelés nœuds d'arrêt, empêchant la corde de filer dans un trou ou dans une poulie.

Les nœuds d'assurage et de blocage permettent d'assurer un grimpeur et de contrôler une descente en rappel. En général autobloquants, ils se font la plupart du temps autour d'un objet (mousqueton, corde, etc.).

Les nœuds de jonction permettent de rabouter (d'attacher) deux cordes entre elles, ce qui peut être très pratique en cas de corde cassée ou si les cordes sont trop courtes pour avancer sur la voie d'escalade choisie. Ils peuvent également permettre de fermer un anneau de corde, de cordelette ou de sangle.



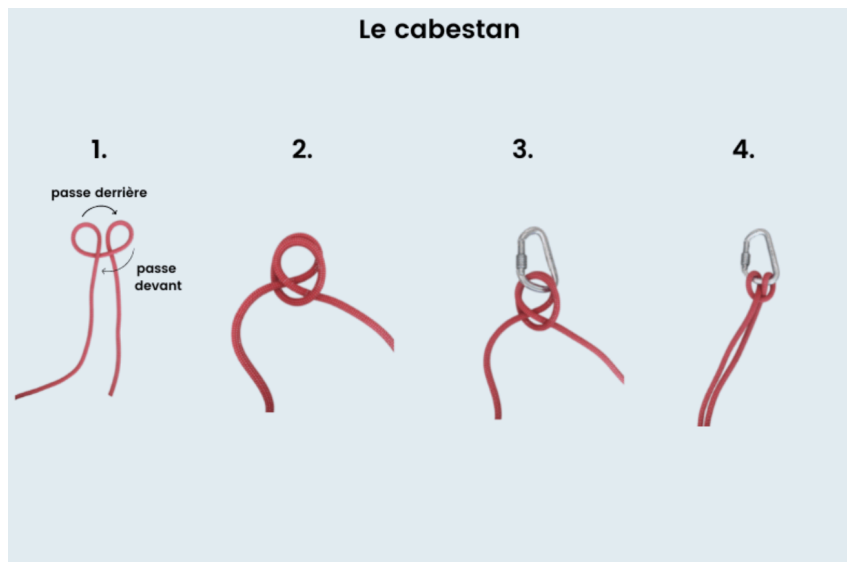
Le nœud de 8 est le nœud universel pour s'encorder, premier nœud appris en escalade, permettant d'attacher une corde à son baudrier et d'être maintenu en cas de chute. Il peut aussi servir à accrocher des accessoires, comme un walkie-talkie ou une gourde, à l'aide d'une cordelette.



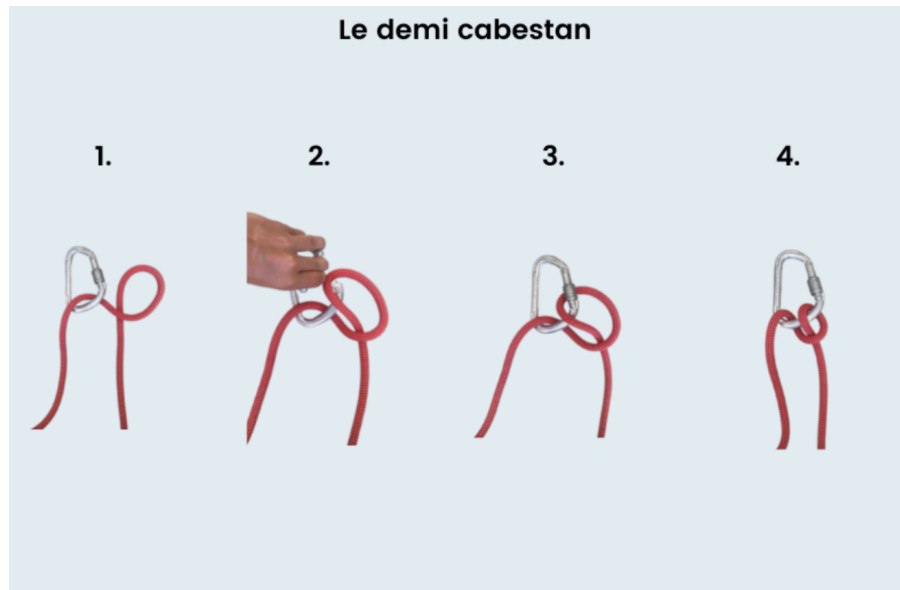
Le nœud de chaise, ou nœud de bouline, est un nœud d'encordement simple à réaliser, peu encombrant et facile à défaire, même après une chute. Il peut également servir à mettre en place une main courante (corde d'appui qui permet de s'approcher d'un obstacle ou de contourner un danger) ou à attacher une corde sur un amarrage naturel.



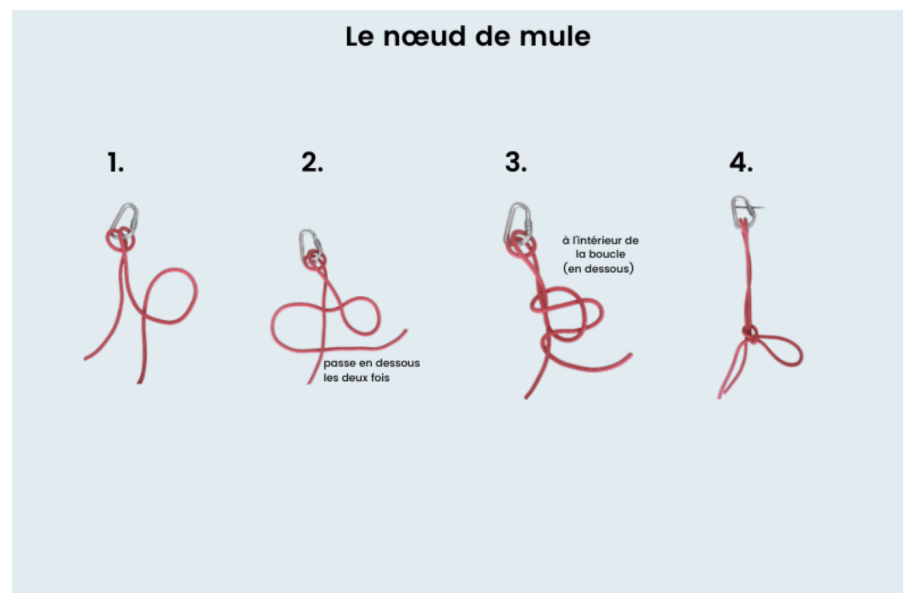
Le nœud d'arrêt est un nœud souvent réalisé après un nœud de chaise pour le sécuriser et l'empêcher de se desserrer tout seul. Il permet également d'ajuster la longueur d'un brin de corde trop long en le raccordant avec l'autre brin, évitant de gêner les mouvements du grimpeur. Le nœud d'arrêt est en général doublé, pour plus de sécurité.



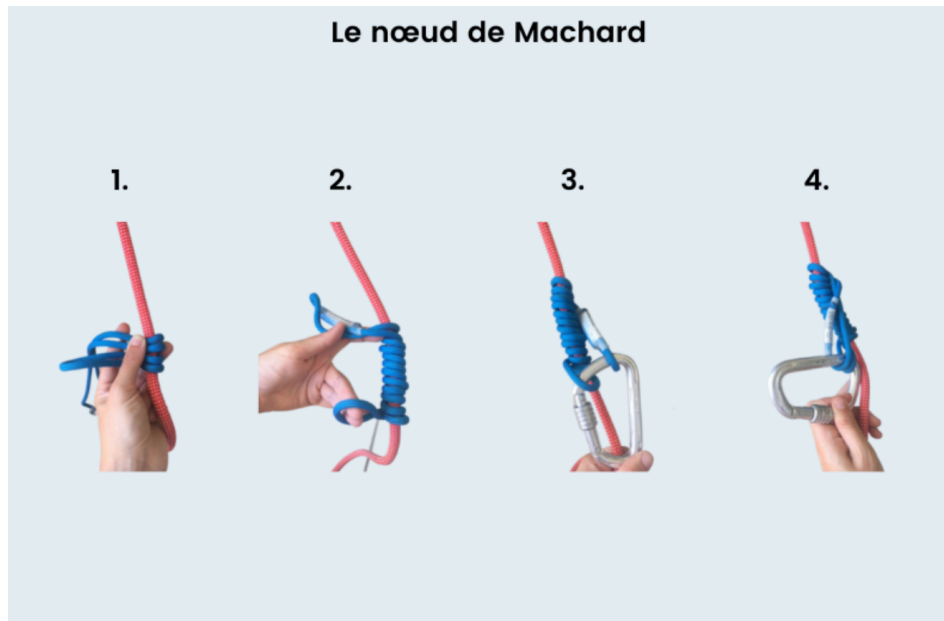
Le nœud de cabestan est un nœud d'assurage permettant de fixer une corde à un mousqueton (ou autre point d'amarrage), de bloquer une corde en l'ajustant facilement et de se vacher (s'auto-assurer) sur un relais. C'est un nœud d'escalade très pratique en grande voie, facile à faire, à serrer et à desserrer, et qui peut être réalisé à une main.



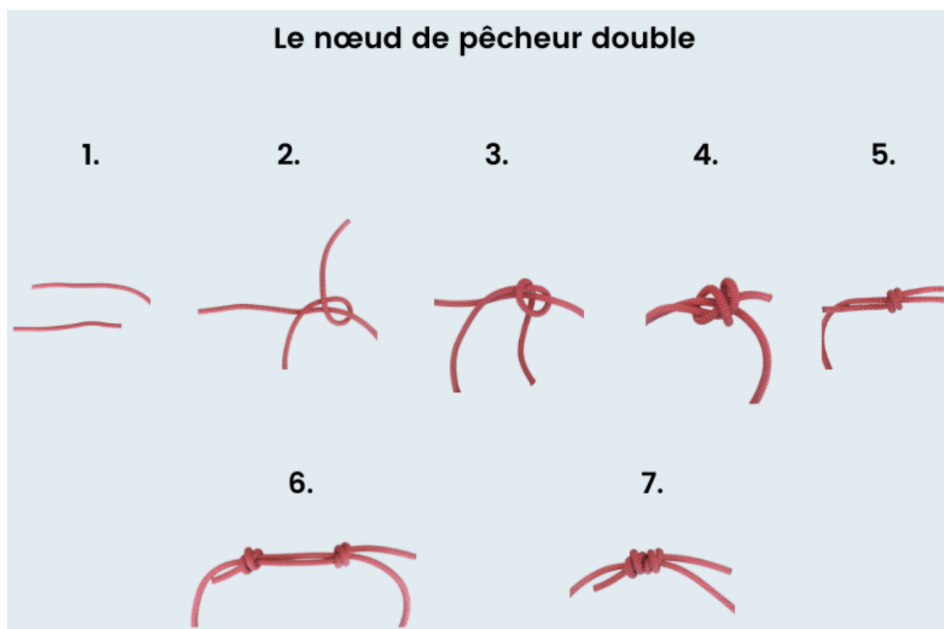
Et le demi-cabestan est un nœud d'assurage plus proche de la boucle que du nœud. Laisant coulisser la corde dans les deux sens, il permet d'assurer à la montée et à la descente, particulièrement pour la descente en rappel d'un partenaire ou d'une charge, en gérant le freinage. Pratique, il permet ainsi de remplacer un système d'assurage ou de descente.



Le nœud de mule est un nœud très pratique, très facile à défaire, utilisé pour sécuriser un passage (à la fin d'une main courante) ou pour créer une clé de blocage et bloquer rapidement et temporairement un système d'assurage. C'est notamment un complément essentiel du demi-cabestan, permettant de le bloquer ou de le débloquer sous charge.

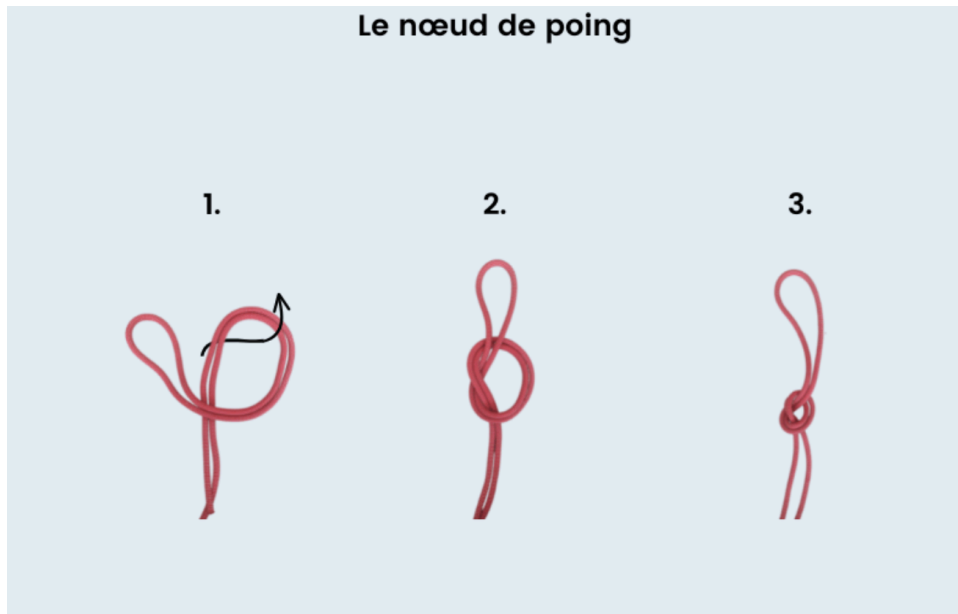


Le nœud de Machard est le nœud d'assurage autobloquant le plus connu, bloquant dans les deux sens, et qui permet de descendre en rappel auto-assuré. Très facile à faire et à déverrouiller, il est réalisé à l'aide d'un anneau de cordelette d'escalade appelé ficelou, entouré autour de la corde. Plus le nœud de Machard sera serré, plus il va bloquer.



Le nœud de pêcheur double est un nœud de jonction qui permet de relier deux cordes entre elles en ligne et de rabouter une corde si celle-ci est trop courte. C'est un nœud fiable, car une fois serré, il ne bouge plus. Il permet également de réaliser un anneau de cordelette nécessaire pour les nœuds de Machard et de Prusik.

Le nœud de poing



Le nœud de poing est un nœud de jonction qui permet de rabouter deux brins de corde. Aussi appelé nœud simple ou nœud de plein poing, c'est un nœud facile à réaliser qui, une fois serré, ne se desserre pas. Il est généralement utilisé en rappel lorsque la charge ne dépasse pas le poids de corps (environ 90 kg).

Les Techniques Alpines

Il y a beaucoup de théories et de techniques à apprendre avant de pouvoir se lancer seul dans des ascensions. Voici un petit aperçu de techniques alpines, et pour les intéressés voici un lien du CAS pour plus de détails:

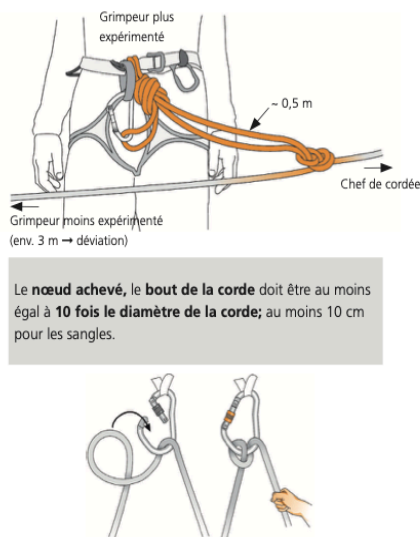
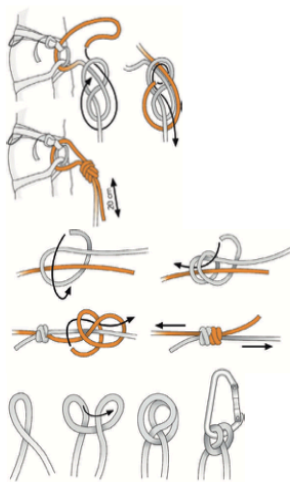
https://www.sac-cas.ch/fileadmin/Ausbildung_und_Sicherheit/Sicher_unterwegs/Sicher_unterwegs_Hochtouren/20220624_Merkblatt_A4-Quer-Einzelbl%C3%A4tter_FR.pdf

Technique alpine

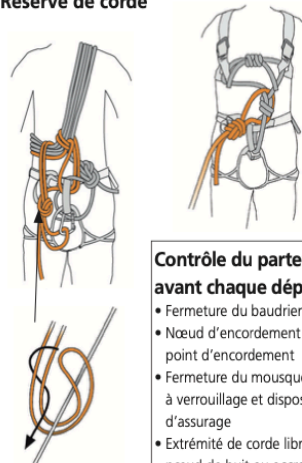
Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



Encordement et nœuds usuels



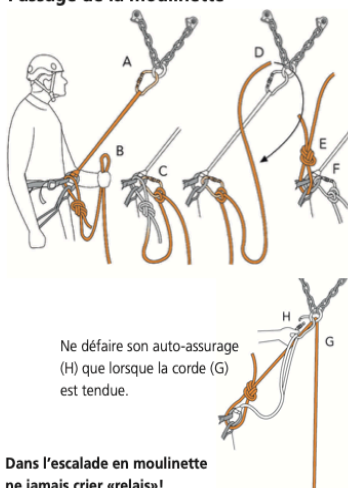
Réserve de corde



Contrôle du partenaire avant chaque départ!

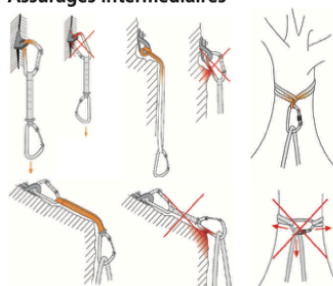
- Fermeture du baudrier
- Nœud d'encordement et point d'encordement
- Fermeture du mousqueton à verrouillage et dispositif d'assurage
- Extrémité de corde libre: nœud de huit ou accrochage au sac à corde
- Crampons (alpinisme)

Passage de la moulinette

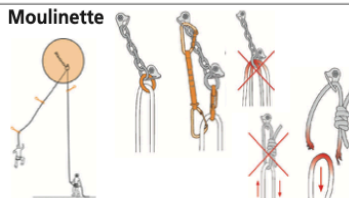


Dans l'escalade en moulinette ne jamais crier «relais»!

Assurages intermédiaires



Moulinette



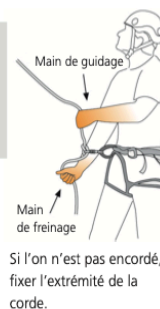
Assurage avec demi-nœud d'amarre

Assurer

La main de freinage ne doit jamais lâcher la corde. Ne pas tenir cette main trop près du mousqueton.

Faire descendre en moulinette

Pour éviter la formation de torsions, maintenir les deux brins bien parallèles.



Manipuler correctement le dispositif d'assurage

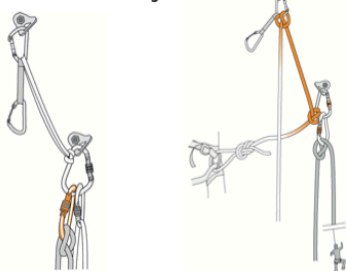
- N'assurer qu'avec des dispositifs fiables.
- Veiller à ce qu'une main enveloppe toujours la corde de freinage.
- Observer la position correcte de la main de freinage.
- Tenir compte de la différence de poids.

Le relais

Important

- Faire preuve d'imagination quant aux directions et aux forces de traction possibles.
- Relier les points du relais.

Dans le rocher avec des gollots



Office fédéral du sport OFSPO
Jeunesse+Sport

Dans la glace ou le rocher sans gollot



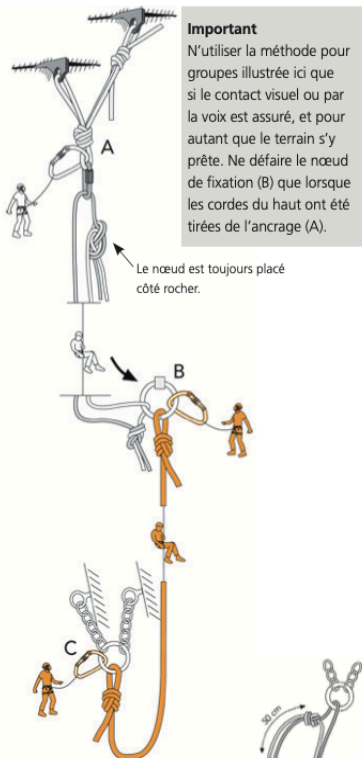
Broches à glace et lunules de glace

A: Angle de pose normal: 90° par rapport à la surface de glace

B: En cas de risques de fonte 10-15°



Descente par une piste de rappel pour groupes

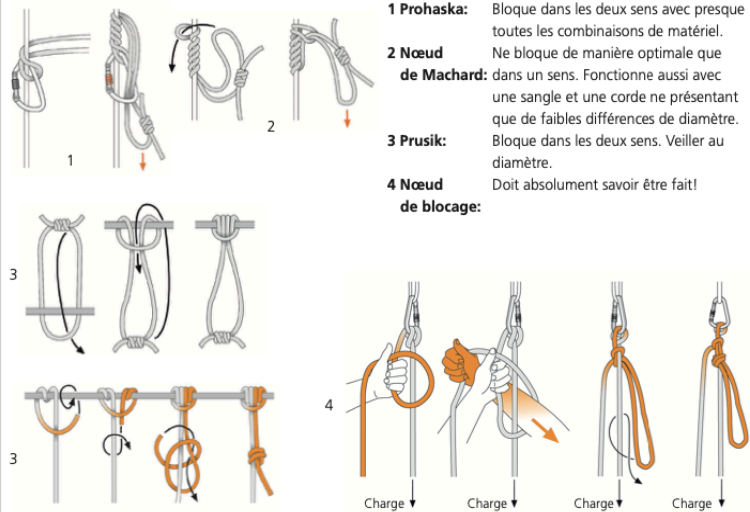


Important
N'utiliser la méthode pour groupes illustrée ici que si le contact visuel ou par la voix est assuré, et pour autant que le terrain s'y prête. Ne défaire le nœud de fixation (B) que lorsque les cordes du haut ont été tirées de l'ancrage (A).

Le nœud est toujours placé côté rocher.

- Effectuer un contrôle du partenaire avant chaque départ!
- Garder toujours la corde sous tension lors du rappel pour éviter que quelqu'un ne la détache trop tôt par inadvertance.

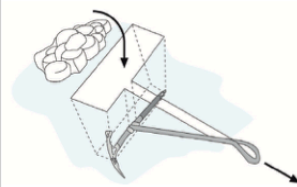
Nœuds pour le sauvetage improvisé



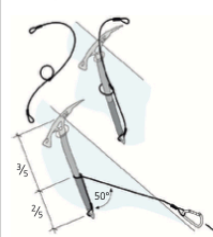
- 1 Prohaska:** Bloque dans les deux sens avec presque toutes les combinaisons de matériel.
- 2 Nœud de Machard:** Ne bloque de manière optimale que dans un sens. Fonctionne aussi avec une sangle et une corde ne présentant que de faibles différences de diamètre.
- 3 Prusik:** Bloque dans les deux sens. Veiller au diamètre.
- 4 Nœud de blocage:** Doit absolument savoir être fait!

Ancrages dans le névé

Fente en T
Méthode simple et fiable.



Ancrage Abalakov

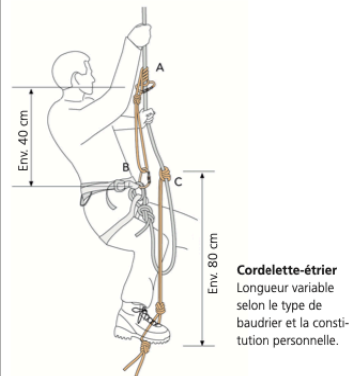


Important
Les deux systèmes ne doivent pas être sollicités dans une direction autre que celle prévue.
Méthode bonne et rapide.
Requiert toutefois une élingue spéciale en acier, un certain entraînement et de l'expérience.

Le port du casque est vivement recommandé.



Autosauvetage

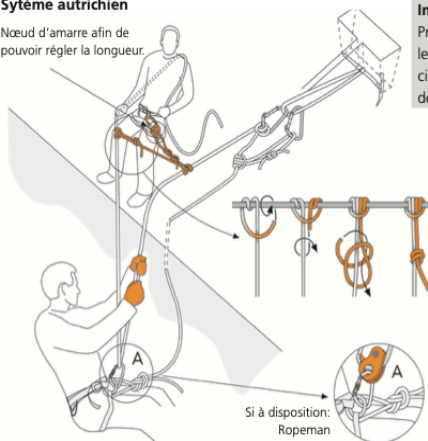


Cordelette-étrier
Longueur variable selon le type de baudrier et la constitution personnelle.

Mouflages

Système autrichien

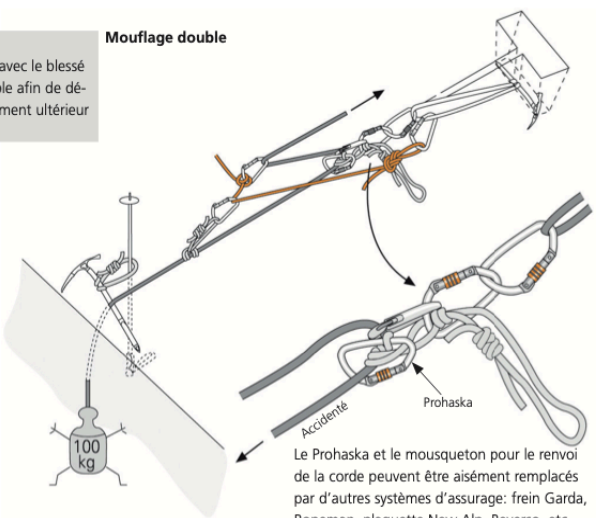
Nœud d'amarre afin de pouvoir régler la longueur.



Si à disposition: Ropeman

Important
Prendre contact avec le blessé le plus tôt possible afin de décider du déroulement ultérieur des secours.

Mouflage double



Le Prohaska et le mousqueton pour le renvoi de la corde peuvent être aisément remplacés par d'autres systèmes d'assure: frein Garda, Ropeman, plaquette New Alp, Reverso, etc.

Collectif d'auteurs: Commission de la discipline sportive J+S, graphiques tirés du livre Sports de montagne d'été, Editions CAS

Le matériel

En commençant par l'alpinisme, je ne me serais jamais imaginé que les coûts seraient aussi élevés... et si j'avais su, j'aurais peut-être réfléchi à deux fois avant de commencer. La première année j'ai dû dépenser environ 2000.- en matériel uniquement. Dans l'alpinisme tout coûte cher et un matériel de bonne qualité est indispensable.

Voici tout le matériel qu'il a fallu acheter jusqu'à maintenant pour pouvoir aller en montagne de manière plus autonome.

Liste de matériel pour une sortie en haute montagne

1. Des chaussures d'alpinisme
2. Des habits techniques : pantalon, coupe vent, doudoune, thermiques...
3. Un casque
4. Une lampe frontale
5. Des crampons
6. Des piolets
7. Une corde
8. Des dégaines
9. Des friends
10. Des coinceurs
11. Des guêtres
12. Un baudrier
13. Du matériel de sécurité: GriGri, Reverso, Prusik, cordelettes, Micro-traxion
14. Un paquet de mousquetons
15. Des skis de randonnée
16. Des peaux
17. Des couteaux
18. Du matériel de secours en avalanche (DVA, pelle, sonde)

Bref, il a fallu du temps et de l'argent pour réunir tout ce matériel, avec des erreurs d'achats et des regrets, mais aussi des achats en seconde main ou groupés. En revanche, certains équipements doivent absolument être achetés neufs pour des raisons de sécurité (cordes, baudrier, dégaines, etc.).