

# Frouzins Montagne

## CR «les 4000 du Mont Rose»

### du 5 au 12 juillet 2008



Les protagonistes, de gauche à droite : Régis, Fred, Cyril, Martine, Elie, Jean

Nous voici dans « les œufs » qui nous redescendent à Staffal, affublés d'un petit accent italien, gorgés de globules rouges, halés de soleil flamboyant, enivrés d'air pur, émerveillés des immenses étendues glaciaires, éblouis de neiges étincelantes, rassasiés de pâte « al dente », comblés par nos nouveaux 4000 ... maintenant étourdis par les senteurs retrouvées des alpages, des fleurs, des bois. A la fois heureux de l'accomplissement de notre périple, mais attristés par son aboutissement, les images défilent dans nos mémoires alors que nous revenons sur Terre.

Tout commença il y a une semaine, à Cervinia, par une course contre la montre pour ne pas louper la dernière benne. Jamais la pression du temps qui passe ne fut aussi insupportable, jamais nous ne fûmes aussi rapide pour nous équiper et boucler notre sac, jamais, autant chargé, nous ne courûmes aussi vite. A 15h15, à l'heure prévue, le téléphérique de 150 places démarrerait avec, seuls à bord, les six membres de l'équipe Frouzins Montagne, tous transpirants et haletants. Il nous déposa à Testa Grigia, 1400 mètres au dessus. En sortant, l'air vif de l'altitude nous rafraîchit, le paysage de champ de neige d'une station de ski nous surprit, la descente vers le Refuge Teodulo nous ravit, d'habitude on arrive au refuge par le bas !



Testa Grigia et Cervin



Refuge Teodulo

En fin d'après midi, dans la grande salle commune, le soleil entrait par une immense baie vitrée, nous offrant une vue immense sur Cervinia, le Valtournanche, et ses sommets grandioses. Nous attendîmes ainsi, patiemment, que le Cervin se dévoile. Au repas, nous découvrîmes l'hospitalité italienne, qui n'est pas spécifique de ce refuge, et qui se renouvellera les soirs suivants : en entrée, nous avons le choix entre la soupe de légumes frais et les pâtes en sauce, ensuite, le choix entre deux plats, et au dessert un nouveau choix entre les fruits au sirop ou la crème « Mont Rose », un délice très apprécié par Fred.



Au sommet du Klein Matterhorn



Le « matos »

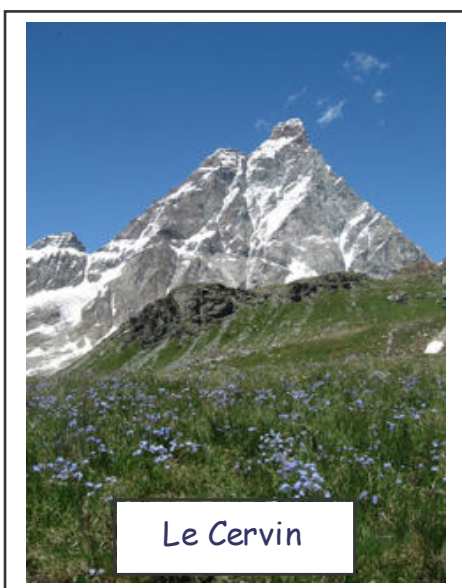
Le lendemain, nous réalisâmes une course d'acclimatation en accédant au Klein Matterhorn : une progression sur glacier, puis dans un tunnel, suivie d'une grimpe verticale, en ascenseur. Sur la terrasse sommitale, contrairement à la rumeur, nous ne rencontrâmes aucune demoiselle en talon haut. Il faut dire que la visibilité était quasiment nulle, mais aussi qu'il paraît impossible de progresser avec ce type de chaussures sur les marches grillagées de l'escalier terminal. Au retour, nous nous rendîmes à l'autre bout du tunnel pour visiter la gare d'arrivée du téléphérique de Zermatt et bien sur, nous croisâmes un groupe de touristes japonais, frigorifiés. Le temps se dégradait, mais pour poursuivre l'acclimatation nous décidâmes d'une reconnaissance des lieux sur le plateau, toujours dans le brouillard, en suivant la ligne du télésiège. Sous le Gobba di Rollin, l'orage nous surprit ! Nous fîmes un demi tour rapide sous la foudre. Les fortes bourrasques nous bousculaient, les grêlons, projetés à l'horizontale, nous fouettaient tout le corps, les nuées nous isolaient, les violents coups de tonnerres nous effrayaient. Ainsi, nous nous acclimations. Nous attendîmes la fin des frasques météorologiques dans le tunnel, où nous rencontrâmes un alpiniste étranger. Nous comprimes tant bien que mal qu'il avait pour objectif d'y passer 4h pour s'acclimater, à l'abri ! Après une rapide descente nous nous retrouvâmes dans la grande salle du refuge, dégustant une bière quand soudain, un cliquetis bizarre attira notre attention. Un touriste arrivait, le visage rougi, en pantalon court style tyrolien, les jambes bleues, avec des chaussures enroulées dans des sortes de ressorts en ferraille, pour éviter de glisser sur la glace. Il avala une bière, acheta une carte postale du refuge, et ressortit accompagné de ses cliquetis. Quand on pense que pour sortir, nous mettions plus de dix minutes pour nous équiper : bonnet, casque, lunettes, veste, baudrier avec ficélu, broche à glace, et mousquetons, puis encordement, crampons, piolet, gants ! Ensuite, la nuit fut notablement agitée : maux de ventre, de tête, et de tous ordres, besoins plus ou moins pressants, ronflements appuyés ou légers, sifflements bizarres, cauchemars avec cris perçants ou borborygmes

incompréhensibles ... enfin, une classique nuit de début de séjour, nous n'étions pas encore suffisamment fatigués !

Le jour suivant, la météorologie fut tout aussi décevante. Nous continuâmes notre acclimatation en poursuivant nos exercices techniques sur le Plateau Rosa. Ils furent toutefois limités, car il n'y avait aucune crevasse visible. Les responsables de l'entretien de la station de ski prenaient un soin méticuleux, dès que l'une d'entre elles apparaissait, à la reboucher immédiatement à l'aide d'énormes pelle-mécaniques. De retour au refuge, constatant une affluence d'alpinistes, nous comprimes que le Grand Beau était annoncé.



Ainsi, le lendemain, l'ascension du Breithorn Occidental, notre premier 4000 de la semaine, fut un vrai régal : excellente forme physique, moral au plus haut, neige fraîche éclatante de blancheur, ciel bleu azur, température agréable, seul un vent un peu frais sur l'arête finale nous rappela que nous étions en haute montagne. Que d'émotion il y eut quand, dans les bourrasques de vent, Cyril perdit la trace dans la descente juste sous le sommet, ou quand Elie, enfonçant sa jambe droite dans la rimaye masquée par la neige, perdit son équilibre ! Malgré toutes ces pertes, la journée fut belle, mais longue. Il fallut en effet redescendre au refuge, faire nos sacs, puis passer sous le Cervin dans un paysage ravagé par les aménagements de la station de ski, jusqu'à Cervinia.

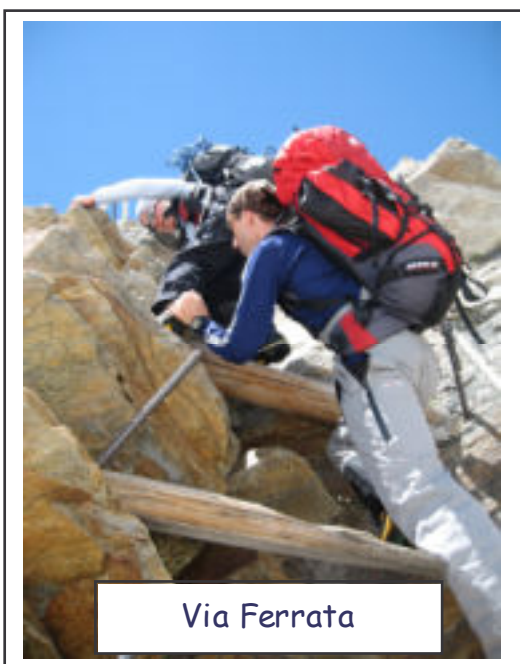


Nous reprîmes nos voitures pour rejoindre le Val d'Aoste, et remonter en Vallée d'Ayas. Quel bonheur cette arrivée à l'accueillant Hôtel « Genzianella », dans le hameau de Saint Jacques, au calme et dans la sérénité. « Pour descendre à Champoluc, et remonter, il y a une navette gratuite tous les quart d'heure, jusqu'à 23 heure » nous expliqua notre charmante hôtesse. Ainsi, nous l'attendîmes paisiblement, sur la place, face à l'église. Mais, en lisant l'inscription sur son fronton « Dieu voit tout », personne n'osait plus parler, car si Il peut tout voir, alors Il peut aussi tout entendre.

Nous fêtâmes notre réussite de la matinée dans un pub champêtre, situé dans un écrin de verdure et de fleurs au bord d'un petit lac, en présence du reflet de nos majestueux sommets : Breithorn, Castor, Pollux. Puis, nous fîmes quelques emplettes de spécialités

locales. Nous apprîmes ainsi par le charcutier du pays que le Jambon d'Aoste venait de Parme. Toutefois, il ne sut pas nous renseigner sur l'origine exacte de celui de Bayonne. Enfin, la soirée se termina par un petit resto savoureux, et, suprême bonheur, la mal de tête de Régis s'évanouît définitivement.

Le lendemain, il fallut de nouveau changer de vallée. Alors, après un copieux petit déjeuner matinal, nous primes la route pour descendre le Val d'Aoste, puis remonter en vallée de Gressoney. Nous fîmes un peu de tourisme, visitant de remarquables granges anciennes sur pilotis, au toit en larges lauzes de schiste. Mais, marqués encore par l'expérience éprouvante de notre première journée, nous évitâmes de perdre trop de temps. Et, dès que ce fut possible, nous nous arrê tâmes dans un Office du Tourisme pour nous renseigner sur l'horaire des remontées mécaniques. Puis, nous arrivâmes à Staffal, et prîmes le téléphérique pour le Paso del Salati. Mais, à partir de là, il nous fallut poursuivre à pieds pendant plus de deux heures trente : passer sous le Stolemberg par une raide montée puis une courte descente dans un terrain instable et exposé, puis une traversée en crête. Riches de notre expérience, nous nous disions qu'il ne faudrait pas se faire prendre par l'orage dans ces passages ! Nous laissâmes sur notre droite la Punta Indren, station du téléphérique du Val Alagna, et nous poursuivîmes par une longue traversée en neige. Nous franchîmes une barre, d'abord en rocher, puis en neige et glace, enfin, la pente se redressa encore et nous terminâmes par une sorte de via ferrata anciennes, équipée de marches en bois.



Au dessus de cet escarpement, nous découvriâmes un paysage grandiose : au dessous de nous le refuge Citta de Mantova, au dessus, perché sur une arête, le Refuge Gnifetti, lui même surplombé par la Pyramide Vincent, et entre les deux refuges, une langue de glacier enneigé. Au Refuge Gnifetti nous profitâmes longuement de la terrasse exposée plein sud, dominant la vallée de Gressoney. Ensuite, nous nous installâmes dans notre chambrée, de 6 places, rien que pour nous, et galants, nous laissâmes Martine choisir son lit.



La chambrée



Les séracs

Le refuge était complet (entre 170 et 330 places suivant la source d'information !) et il fallait constamment faire la queue : pour s'enregistrer, pour utiliser les toilettes (il faut dire, à la décharge des utilisateurs, que la vue sur le glacier et ses séracs y est exceptionnelle), pour commander à boire, pour prendre le repas du soir, pour prendre le petit déjeuner ... ainsi, nous avons le temps de visiter le site : au premier niveau la fameuse terrasse et son bar, au second, le restaurant, au troisième et au quatrième les chambres, qui donnent sur le sommet de cette crête rocheuse, lieu de départ des courses et où est construite la chapelle. Après le repas, je m'offris une promenade digestive sur la longue terrasse, assistant à la naissance des étoiles.



Toute l'Equipe à table

Le matin suivant, évidemment ce fut la cohue, les bouchons, l'engorgement, car tout les alpinistes tentèrent de partir simultanément. Mais, grâce à notre entraînement et à notre expérience, nous nous plaçâmes en bonne position dans la queue pour le petit déjeuner et ainsi notre départ se fit dans le groupe de tête. Expérimentés, nous partîmes d'un pas lent et régulier, et nous traçâmes de grands virages dans la pente raide sous la Pyramide Vincent. Ainsi, aucune pause ne fut nécessaire avant le col orographique du Lys (peu après le replat situé vers 4000, hésitant à prendre la trace de droite pensant qu'elle me conduirait sur un des sommets de la crête je restais dans l'axe et me dirigeais ainsi vers le col orographique, au pied de l'arête Est du Lyskamm). Là, nous fîmes une pause, éclairés par les premiers rayons de soleil. La journée s'annonçait splendide : une ciel bleu azur, aucune brise, une neige excellente, d'un blanc parfait, et qui crissait sous nos crampons. Nous primes un cheminement, hors trace, vers l'Est pour rejoindre le Col du Lys, et toutes ses cordées. Du col, nous découvrions l'itinéraire jusqu'à notre objectif : par un grand arc de cercle à altitude constante, il passe sous les impressionnants séracs de la Punta Parrot, puis sous ceux de la Punta Gnifetti, ensuite il revient en une trace directe et raide jusqu'au Col Gnifetti entre la Punta Zumstein et la Punta Gnifetti.



L'itinéraire



A la Punta Gnifetti

La montée pour atteindre ce col fut longue et éprouvante, car, proche du but, nous eûmes tendance à sous évaluer la distance ; de plus le profil convexe du terrain nous masquait la véritable crête, nous laissant croire à chaque pas que l'arrivée était imminente. Enfin, elle fut là, nous y fîmes une pause. La dernière partie fut réalisée rapidement dans une trace élégante en Face Nord, dominant notre itinéraire. Quelle joie ce fut de se retrouver tous ensemble au sommet, un sommet surprenant puisque équipé d'un refuge tout en hauteur et haubané ... nous y restâmes relativement longtemps pour les photos, le panorama, le plaisir ... il faut dire que le temps était superbe, et l'atmosphère calme.

De la Punta Gnifetti :  
au premier plan le Zumstein puis la  
Pointe Dufour et le Nordend



De la Pt Gnifetti : Parrot, Ludwigshohe, Col du Lys, Lyskamm



Puis, nous prîmes le chemin du retour jusqu'au Col du Lys. Là, après la dégustation d'un thé chaud et de quelques fruits secs, nous décidâmes d'un second 4000. Nous visitâmes ainsi, en touriste, le Ludwigshohe. Puis nous descendîmes par les crêtes, en passant au Bivouac Giordano, jusqu'au replat de 4000, carrefour avec la voie normale de la Pyramide Vincent et la voie du Nez du Lyskam. Nous tentâmes bien d'identifier ce fameux passage, mais la grande distance nous empêchait de juger précisément de la raideur des pentes.



Bivouac Giordano



Passage Nez du Lyskamm et Mt Blanc



Refuge Citta di Mantova

De retour au refuge, nous profitâmes une dernière fois de sa terrasse belvédère, puis nous fîmes nos sacs et descendîmes au refuge Citta de Mantova, pour la suite de notre semaine. Des le sas franchi, nous comprîmes que nous étions de nouveau dans un authentique refuge montagnard. Nous y retrouvâmes le calme et la sérénité.

Il y avait peu de monde, la météo du lendemain n'était pas très bonne ... Le soir nous célébrâmes notre doublé de 4000 de la matinée. Puis, ce fut l'heure du choix cornélien entre la soupe aux légumes frais et les pâtes en sauce.

Le lendemain, il n'y eu aucun stress car nous étions seulement quatre groupes à partir vers les sommets. L'échauffement fut réalisé lors de la montée progressive entre les deux refuges, de sorte que nous étions en pleine possession de nos moyens à la jonction avec les cordées parties de Gnifetti. Alors, et connaissant maintenant les lieux, ce fut un vrai bonheur que d'optimiser notre cheminement en conservant une pente régulière, nous trouvant systématiquement au dessus des autres cordées, dans cette montée laborieuse, jusqu'au replat à 4000. Au delà, nous progressâmes au rythme de notre respiration, les yeux tantôt dans la trace, tantôt dans les cieux, tantôt sur les sommets. Au dessous de nous, dans les vallées, il y avait la mer de nuage, et au dessus des sommets, il y avait aussi des nuages. Nous espérons que cette situation perdure ainsi.



Au pied de la Punta Parrot



L'arête Parrot

Au Col du Lys, la Punta Parrot, notre objectif, était en vue, nous fîmes une courte pause, une cordée en profita pour passer devant. Nous répartîmes, toujours d'un

rythme régulier, et repassâmes devant la cordée alors qu'elle se ré-équipait au pied de la face. La trace partait d'abord pleine pente pour passer une rimaye enfouie sous la neige, puis en traversée ascendante jusqu'à l'arête. A partir de là, nous gravâmes la plus aérienne des crêtes enneigées, rêvées : une étroite ligne blanche, juste suffisante pour poser les crampons, s'élançait au dessus du vide et montait en une élégante courbure dans l'azur. Ce fut fabuleux. Nous fumes ainsi le premier groupe de la journée à atteindre la Punta Parrot. Mais, les bourrasques de vent nous empêchèrent de profiter pleinement de ce moment exceptionnel . De plus, le plafond nuageux descendaient, nous masquant la vue sur les sommets. Nous prîmes la trace du retour en faisant preuve de la plus grande prudence, d'autant plus qu'il fallait croiser les cordées montantes. Puis, c'est dans un brouillard épais que nous regagnâmes le Col du Lys et reprîmes la descente. Au replat à 4000, une pause avec thé chaud et sucrerie nous rendit le moral et nous décidâmes de compléter notre brochette de 4000 par l'ascension de la Pyramide Vincent.

La montée vers le sommet, toujours dans le brouillard, fut monotone, interminable dans une pente régulière, sans aucun point de repère. Soudain devant moi, la pente se redressa, les traces convergèrent vers une traversée ascendante. Je compris que nous étions juste sous la corniche sommitale.



Alors, mon pas s'accéléra pour franchir les derniers mètres donnant accès à la crête. Nous progressions maintenant sur une crête peu pentue. La visibilité était nulle, puis d'un coup, la pente changea de sens. Nous étions donc au sommet. Sur tout le parcours du retour, le temps restait bouché, et nous dûmes faire preuve d'une extrême attention pour suivre les « bonnes » traces. De plus, au dessous de 4000, la neige se transformait rapidement, et le risque de tomber dans une crevasse augmentait. Ce fut pour moi l'ultime occasion de rappeler qu'il fallait progresser « corde tendue ». C'était notre dernier 4000 du séjour, nous le savions, nous redescendions. Arrivés au refuge, la neige se mit à tomber. C'était triste. Et ce fut ainsi toute l'après midi. De temps en temps, profitant d'une éclaircie, nous sortions pour repérer le passage de la descente. Le soir, nous fêtâmes ce nouveau doublé de 4000. Mais, hélas, il n'y avait pas de pastis, alors notre hôte nous recommanda l'apéro « plus ou moins » local : un petit vin blanc sec et âpre provenant des « confins » du Pays. Cette dernière nuit d'été, de notre périple au delà de 3000, il y eu bien encore quelques légères agitations, mais seulement dues à de paisibles songes ...



## Topo détaillé

### **Samedi 5 juillet : Refuge Teodulo (3317 m)**

Départ de Frouzins à 4h. Départ de Cervinia (2000 m d'altitude), en Valtournanche à 15h15.

Arrivée en téléphérique à Testa Grigia (3485 m)

Équipement encordé pour rejoindre le Refuge Tédulo (3317 m). Arrivée à 16h.

De la salle à manger du Refuge, vue sur le Valtournanche, et sur le Cervin.

Météo : le ciel se charge de gros nuages. Le Cervin se voile, puis se dévoile.

Nivologie : neige sur l'itinéraire

DVM = 0 ; DVD = 100 m

### **Dimanche 6 juillet : Ascension du Klein Matterhorn (3883 m)**

Départ du Refuge Teodulo (3317 m) à 6h.

Klein Matterhorn ou Petit Cervin (3883 m) accès sur la terrasse par un ascenseur. Au sommet, fort vent et visibilité nulle.

Orage sur le plateau, abris dans le tunnel. Retour au Refuge

Météo : orage, vent, grêle, neige, brouillard

Nivologie : neige sur l'itinéraire

DVM = DVD = 600m

### **Lundi 7 juillet : Plateau Rosa (3500 m)**

Départ du Refuge Teodulo (3317 m) à 14h. Plateau Rosa (3500 m). Retour au Refuge

Météo : neige, brouillard

Nivologie : neige sur l'itinéraire

DVM = DVD = 200m

### **Mardi 8 juillet : Ascension du Breithorn Occidental (4185 m)**

Départ du Refuge Teodulo (3317 m) à 5h. Breithorn Occidental (4185 m). Retour au Refuge à 12h.

Du sommet : le Viso, le Grand Paradis, le Mont Blanc, le Grand Combin, le Cervin, le Lyskam, le Mont Rose

Départ du Refuge Teodulo (3317 m) à 13h. Plan Maison (2545 m). Téléphérique jusqu'à Cervinia

Descente sur le Val d'Aoste, puis remontée en Val d'Ayas jusqu'à St Jacques (1700 m d'altitude)

Météo : grand beau temps, coups de vent sur le sommet

Nivologie : neige fraîche sur l'itinéraire

DVM = 900m : DVD = 1700 m

### **Mercredi 9 juillet : Refuge Gnifetti (3611 m)**

Descente sur le Val d'Aoste, puis remontée en Vallée de Gressonney jusqu'à Staffal (1800 m d'altitude). Montée à Paso del Salati (2936 m) en téléphérique.

Départ de Paso del Salati à 11h, arrivée au Refuge Gnifetti (3611 m) à 13h30.

De la terrasse du Refuge, vue sur la Vallée de Gressonney.

Météo : beau temps

Nivologie : neige sur l'itinéraire à partir de la Punta Indren, vers 3200 m d'altitude

DVM = 700m ; DVD = 0

### **Jeudi 10 juillet : Punta Gnifetti (4554 m) et Ludwigshole (4342 m)**

Départ du Refuge Gnifetti à 5h30, Col orographique du Lys (4153 m), Col du Lys (4248 m), Punta Gnifetti (4554 m), Col du Lys (4248 m), Ludwigshole (4342 m), descente par les crêtes jusqu'à 4000 m (plateau carrefour avec la voie normale de la Pyramide Vincent et de la voie du Nez du Lyskam), Refuge Gnifetti à 12h.

Puis descente au Refuge Citta di Mantova (3500 m)

Du sommet : le Viso, le Grand Paradis, le Mont Blanc, le Grand Combin, le Cervin, le Lyskam, la Pointe Dufour, le Nordend

Météo : grand beau temps

Nivologie : neige sur l'itinéraire

DVM = 1100m ; DVD = 1200m

### **Vendredi 11 juillet : Punta Parrot (4436 m) et Pyramide Vincent (4215 m)**

Départ du Refuge Citta di Mantova (3500 m) à 5h, Col du Lys (4248 m), Punta Parrot à 4436 m (une arête de neige étroite et aérienne), Col du Lys (4248 m), Plateau carrefour avec la voie normale de la Pyramide Vincent et de la voie du Nez du Lyskam (4000 m), Pyramide Vincent (4215 m), Plateau 4000 m, Refuge Citta di Mantova à 11h.

Météo : temps nuageux, puis brouillard, et neige au retour au refuge

Nivologie : neige sur l'itinéraire

DVM = DVD = 1100m

### **Samedi 12 juillet : Refuge Citta di Mantova (3500 m)**

Départ du Refuge Citta di Mantova (3500 m) à 7h, arrivée à Paso del Salati (2936 m) à 8h30.

Descente jusqu'à Staffal par le téléphérique, puis retour sur Frouzins.

Météo : neige, pluie, et un rayon de soleil au Paso

Nivologie : neige sur l'itinéraire jusqu'à la Punta Indren, vers 3200 m d'altitude

DVM = 0 ; DVD = 600m

Cumul : DVM = 4600m ; DVD = 5400m