

Freeride attitude : la glisse libre ! - 1/3

Vous aimez la montagne ? Soit, mais il s'agit de ne pas faire n'importe quoi n'importe où et n'importe quand. La mer et la montagne se ressemblent sur deux points, quand vous y êtes seul il y a parfois danger !

La poudreuse aux yeux...

Qu'ils soient skieurs ou snowboarders, tous ne rêvent plus que de blanches étendues et de descentes intimistes...
Mais à quel prix ?

Depuis quelques années la pratique " hors-pistes" est en pleine expansion, d'un autre côté on constate une augmentation des accidents en montagne.

Comme en mer, là-haut, le risque zéro n'existe pas, ainsi la liberté se paie au prix fort et laisse peu de place à la peur et à l'erreur. Le freeride, que l'on pourrait traduire par "chevauchée libre", est-ce juste une tendance du moment ou un état d'esprit ? Une vraie philosophie ?

Gilles Voyrol (1975-2002), un des plus grands snowboarder français, nous a peut-être donné la réponse : " Je préfère rechercher la poudre vierge, afin de laisser la trace de ma planche là où personne n'est encore jamais allé. C'est à ce

moment que je prends un vrai plaisir à être dans la nature, à jouer avec elle. C'est une sensation très créative, un peu comme peindre sur une feuille blanche... "

Besoin d'évasion, envie de création, sensation de liberté, douce solitude, légère folie, désir de performances, manque d'adrénaline...

Ce ne sont pas les prétextes qui manquent, juste les occasions.

Freeride : une main de fer dans un gant de soie

S'aventurer en dehors des eaux connues nécessite une bonne condition physique, ainsi avant de vendre son âme au diable dans des pentes immaculées, on prendra note de quelques recommandations.

Skier hors piste c'est avant tout marcher pour atteindre un endroit sauvage. A moins qu'on ne vous largue en hélico (qui reste interdit en France), la marche reste le premier moyen d'atteindre de plus blanches contrées.

Vos jambes et votre souffle doivent donc être prêts, pour cela, natation, course de fond et musculation gymnique sont parfaites pour s'entraîner.

Les trois peuvent être pratiqués modérément et régulièrement pour renforcer les articulations et l'endurance. Se tourner vers des activités de montagnes annexes, constitue aussi une bonne base, la pratique de l'escalade, les ballades

en raquettes, sont autant d'activités préparatoires à une sortie en montagne, et surtout permettent de mieux connaître cette dernière.

Evidemment, votre technique de glisse doit être complète, glisser sur tout type de neige ne doit pas être un problème. Posséder une bonne " lecture "

de neige est aussi un bon atout qui va de lien avec la trajectoire (l'achat de votre masque ne doit pas être pris à la légère, jaune pour le mauvais temps au plus opaque pour le grand soleil). Tout est complémentaire mon cher Watson !

Freeride attitude : la glisse libre ! - 2/3

L'essentiel c'est l'autre

On ne progresse pas bien vite dans ce domaine, sans une bonne communication, sans une certaine ouverture à l'autre. Rien que pour dénicher un bon coin, il faudra communiquer. La pratique du freeride ne se fait jamais seul. Que ce soit en station, sur les pistes, dans les remontées, n'hésitez jamais à entamer la conversation.

Soyez curieux ! Renseignez-vous sur les dernières précipitations,

les variations thermiques, la vitesse du vent, l'état des remontées, l'histoire de la station, ses infrastructures, etc. En restant alerte, souriant et dynamique de la sorte, vous devriez multiplier les rencontres. Si un local vous propose une sortie, vérifiez toujours à ce que les conditions de sécurité

minimales soient respectées. Ne jamais partir en haute montagne sans un bon sac à dos, ce dernier contient :

-un sous-vêtement en polaire sec

-des chaussettes, à boire (pas d'alcool !), des barres vitaminées, un mobile et sa batterie pleine, une pelle, une sonde et une couverture de survie. Il faut toujours prévenir le service des pistes de votre trajet, et avoir chacun un Appareil de Recherche de Victimes des Avalanches (ARVA) testé au préalable.

Avec qui que vous soyez, n'oubliez jamais qu'il n'y pas de risque zéro, mais sachez aussi faire confiance. Pour être un pro sur la sécurité en montagne, n'hésitez pas à faire un stage de secourisme gratuit avec l'ESF (Ecole de Ski Français). Contactez les écoles locales, les shops, les bureaux des guides de haute montagne dès les premiers instants de votre séjour. Une matinée ou une

journée en compagnie d'un " rider " d'expérimenté vous permet d'établir vos marques pour le restant de la semaine. Terminé les coins de rêve découverts à

la dernière minute !

Freeride attitude

Généralement on sort des pistes pour trouver de la bonne neige, légère, douce, profonde, ah la poudreuse...

Voici donc quelques conseils pour mieux l'apprécier. Sur une neige très légère et profonde, vos mouvements doivent être progressifs. Le poids du corps reste légèrement en arrière, c'est avec les épaules que vous vous dirigez, le contrôle se fait avec les hanches et les jambes. Vous devez toujours rester souple, félin, dynamique. Restez dans l'axe de vos skis ou de votre snowboard. Une bonne visualisation de votre trajectoire est capitale, en snowboard comme en ski : recherchez toujours la prise de vitesse, on en manque toujours une fois en bas, dans le plat...

Avalanches : la mort par l'or blanc

Les raisons pour que le pan entier d'une montagne se mette à glisser sont nombreuses. Le plus souvent, une forte accumulation de neige, puis un surpoids (le saut d'un skieur) en sont à l'origine.

> A retenir : toute pente de plus de 40° d'inclinaison est un danger potentiel.

Les deux autres facteurs principaux sont : le vent, qui provoque des accumulations de neige (wind-lips, congères) et la température.

En effet, une température stable tout au long de la saison est gage de neige uniforme, à contrario de fortes variations thermiques entraînent une mauvaise liaison entre ces différents types de neige. Les conditions

typiques d'instabilité du manteau sont par exemple : quelques jours de neige, puis de soleil, plongée des températures (sous-couche dure) et à

Freeride attitude : la glisse libre ! - 3/3

nouveau de fortes précipitations. Inutile de sortir le lendemain vous pouvez être sûr de trouver un risque maximal de coulée ! Enfin un manque de neige n'est pas forcément synonyme de sécurité totale, les rochers dans un premiers temps constituent un danger énorme (n'hésitez pas à investir dans des protections : casques protections dorsales et du bassin), enfin une avalanche de plaques (neige dure de sous-couche) est souvent la plus meurtrière puisque constitué de glace de rochers et parfois même d'arbres !