

# Frouzins Montagne/TIS Montagne

## ECOLE D'ESCALADE -La Clape-

CR du 16 mars 2008

Participants : Jean, Chris et Christine (Frouzins Montagne)

Lieu : Narbonne secteur des Miss et de la Crouzade

Temps : Tramontane et soleil radieux

Texte : Christine Photos : Chris

Départ de Frouzins à 7 heures, nous passons chercher Chris en ville qui est déjà en train de prendre des photos du beau lever de soleil sur la Garonne.

Nous nous dirigeons vers Narbonne, plus précisément sur le versant de Gruissan, dans une région de collines calcaires entre Narbonne et la mer. Nous prenons un petit sentier entouré de pins, bercés par les odeurs de thym et romarin. Nous arrivons au mur d'escalade face à la mer, abrité de la tramontane qui soufflait fort ce jour là, sur le « secteur » des Miss à côté du Mas où ont été tournées quelques séances du film « 37,2 le matin ». Le beau temps est au rendez vous et c'est avec plaisir que l'on déballe notre matériel devant cette voie d'un niveau débutant.



Premier cours sur le nœud d'encordement (nœud de huit), premier contact avec le matériel.



Jean installe les deux premières voies et pose les dégaines, pendant ce temps Chris m'aide à enfiler mon baudrier et vérifie que mon nœud de huit soit bien fait et j'attends mon tour, une boule à l'estomac...

Jean m'explique les techniques pour grimper sans se fatiguer ni s'arracher les genoux ! Bien tendre les jambes, ne pas se coller à la paroi, bien prendre appui sur ses pieds, gérer son centre de gravité, « ca va tout seul »

« Allez ! On se lance et surtout on s'accroche »

Au bout de 3 voies d'échauffement je me sens « un peu » plus à l'aise, Jean à même réussi à me convaincre de me retourner (sourire crispé!) tout là haut pour regarder la

mer et le village de Gruissan. J'avoue que pour rien au monde je n'aurai manqué cette vue, et fière d'avoir surmonté mes peurs je redescends en moulinette, assistée par Chris.

Avant le déjeuner, Jean nous propose de faire un entraînement en rappel auto assuré par un machard tressé. Il grimpe le premier, je le rejoins et le temps que Chris nous rejoigne nous profitons d'une merveilleuse vue sur la mer, bercé par le vent et chauffé par le soleil (les p'tits lézards). Puis nous appliquons la technique du machard tressé que nous avons répétée en bas. Chris passe la première, puis à mon tour et j'avoue que cela apporte des sensations exceptionnelles de descendre en rappel.

Chris est habile et arrive même à décrocher plusieurs « bien » de la part de Jean pour son autonomie à effectuer le machard tressé et la préparation.

Déjeuner léger au soleil, calme, odeurs de pins, on se croirait en vacances, une petite sieste ? Mais non c'était une blague! :)

L'après midi nous avons rejoint l'équipe du TIS sur le « secteur » de la Crouzade avec une vue de plus en plus géniale sur la mer, des teintes turquoises, quelques moutons. Un petit coucou rapide à la brochette du très ancien, de l'ancien et du nouveau président du TIS, puis nous allons grimper sur des voies plus faciles et à l'abri du vent. Jean pose deux voies. La roche est différente, avec un angle droit rentrant « le Dièdre » qui permet de poser 1 pied sur chaque face de la paroi.

Nous effectuons 3 montées, avec un travail technique intéressant et toujours avec le sourire. Mais le temps s'écoule vite et il faut prendre le chemin du retour. Dans la voiture je m'aperçois que j'ai mes genoux plein de bleus. Morale de l'histoire, j'ai fais le crapaud sur la paroi et non la grimpeuse expérimentée !



Jean dans le Dièdre « secteur » de la Crouzade

Un grand merci à Jean et Chris pour ce baptême d'escalade, j'avoue que j'ai bien cru que j'allais rester bloquée, figée, tétanisée à la paroi en attendant qu'on vienne me secourir !



Un grand merci pour leur bonne humeur, C'est promis je reviendrai.  
Christine.

Vue imprenable sur la mer, mais ce jour là nous ne verrons pas le Canigou.  
Secteur des Miss (Christine)