

Initiation ski de randonnée - Val d'Aran

Sortie jumelée Frouzins Montagne et TIS Montagne

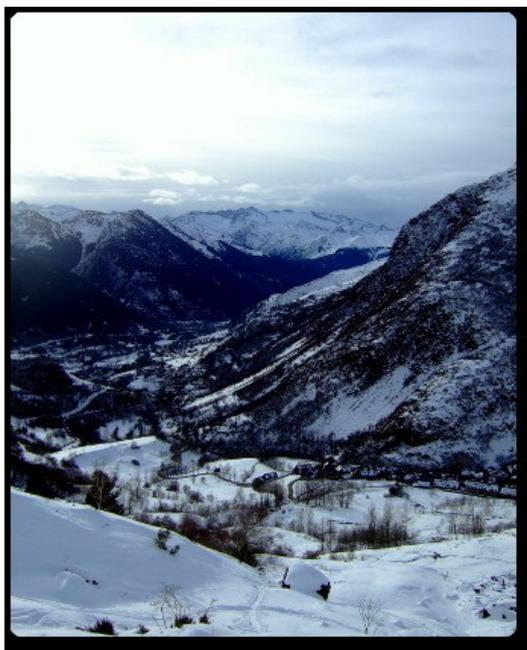
16 et 17 janvier 2010

Initiateurs: Francis (TIS/FM), Frédéric D. (TIS/FM), Frédéric C. (TIS/FM), Jean-Marc B. (TIS/FM), Thierry (TIS)

Participants: Guillaume (TIS/FM), Vincent (FM), Sabine (FM), Robin (FM), Alexandre (FM), Aurélie (FM), Nicolas Carrere (FM), Nicolas Carreras (FM), Christophe (TIS), Charlotte (FM), Dominique (TIS), Muriel (FM), Elodie (FM), Valérie (FM), Dimitri (FM), Jean-Marc F. (FM)

Samedi matin, le rendez-vous est fixé à 8h30. Nous partons à 21 de Frouzins, Direction : Salardù dans le val d'Aran, environ 40km après la frontière espagnole. Sur place, nous gagnons Bagergue (1400m), quelques kilomètres au dessus, où nous ferons connaissance avec le matériel. Il fait beau malgré quelques nuages, nous nous installons pour entamer le pique-nique. L'heure est à la dégustation de saucissons, de gâteau à la noisette (en. annexe) et autres amuse bouches.

Midi passé, tout le monde a chaussé ses skis, attaché ses peaux et vérifié son ARVA, nous formons 4 groupes de 5 à 6 personnes, un par initiateur. L'après-midi est consacrée à la familiarisation avec le matériel. Nous montons au dessus de Bagergue, sur le flanc orienté ouest de la montagne pour tester nos skis et effectuer des exercices ARVA. La neige est un peu lourde mais présente en quantité suffisante, il fait suffisamment chaud pour se mettre en t-shirt ! Nous croisons des skieurs hors piste qui descendent de Baqueira. Chacun des groupes réalise son itinéraire, c'est l'occasion pour certains de se rendre compte qu'ils sont plus à l'aise sur un snowboard que sur des skis (hum). Les malheureux ARVA enfouis sous la neige pour les besoins des exercices sont retrouvés sains et saufs (ouf !).



Vers 17h30, rendez vous aux voitures, le soleil a disparu, tout le monde maîtrise parfaitement la conversion (oui oui). Nous redescendons sur Salardù pour nous retrouver au chalet refuge *Juli Soler Santalo* (coordonnées en annexe) où nous passerons la nuit. Après avoir pris possession de nos quartiers, un cri résonne «APÉROOO !». Chacun y va de son remontant : rhum arrangé, punch, cake chèvre-courgettes (en annexe), rouge, ... Pour couronner le tout, nous fêtons l'anniversaire de Muriel. Le repas est servi à 20h, extinction des feux vers minuit.

Petit déjeuner à 7h30 le lendemain matin, nous repartons sur Bagergue, point de départ de la rando (1400m). Nous suivons le fond de la vallée vers le nord pendant une petite heure jusqu'à Bòrda de Peró (~1500m). Nous traversons l'Arriu Unhóla pour continuer à flanc, direction nord ouest. Francis choisi de passer par la droite du vallon à cause d'un risque avalanche niveau 4. L'Arriu de Moredo est sur notre gauche en contrebas. Le temps fait des siennes, la brume est sur nous, alternance de pluie et de neige.



La montée est un peu plus raide, jusqu'à ce que nous arrivions vers 1750m, où nous faisons une petite pause pour manger une barre sur un replat. Les conditions météo n'ont pas évolué. La barre engloutie nous voilà repartis, nous traversons l'Arriu de Moredo pour nous retrouver du côté gauche du vallon. Encore environ 100m de dénivelé dans le brouillard et nous arrivons sur une piste. Il est 11h30 passé, réunion au sommet entre les initiateurs. Compte tenu des conditions météo, de la vitesse de progression et de la taille du groupe, Francis et Jean-Marc décident de faire demi-tour. Il était initialement prévu de redescendre par le côté gauche du vallon mais du fait de la visibilité, de l'exposition Est de la pente et du fait que Francis avait remarqué que les pentes n'étaient toujours pas purgées, nous redescendrons par là où nous sommes montés. S'en suit alors des scènes d'une rare violence comme en témoigne la photo ci dessus.

Vers 12h30 nous nous arrêtons peu avant de rattraper le fond la vallée pour casser

la croûte. Vincent nous fait goûter son gâteau chocolat - crème de marron (en annexe), un délice pour nous consoler d'avoir fait demitour ! Nous sommes juste sous les nuages. Une fois le ventre plein et après avoir fait

quelques photos de groupe, nous rechaussons nos skis pour terminer notre descente, "à donf dans la drepou !" © Francis. Vingt minutes plus tard nous sommes aux voitures, c'est l'heure des comptes autour d'une bière à Vielha. L'inconnu du groupe fut alors démasqué. Le 21ème participant sur une liste n'en comptant que 20 fut pris. Ni son sort ni son identité ne seront révélés ici. Nous repartons de Vielha une fois les comptes approuvés, direction Toulouse, le weekend est passé trop vite !



Texte: Robin.Photos: Guillaume, Vincent.

Infos refuge: Ils parlent Français,
Chalet refuge Juli Soler Santalo
Tel: 0034 973 645 016
32€ / 29€ (réduction FFME / CAF)

Recettes :

• **Cake Chèvre Courgettes (Alex et Aurélie)**

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 45 mn

Ingrédients :

- 3 oeufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 12 cl de vin blanc
- 1 bûche de chèvre
- 1 courgette
- 100g de gruyère râpé

Préparation:

Faites préchauffer le four à 180°C (Therm. 6)

Lavez la courgette et coupez-la en rondelle, faites rissoler à feu doux dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 10 mn.

Retirez les rondelles et posez les sur du papier absorbant.

Dans un saladier, battez les oeufs puis ajoutez la farine, la levure, l'huile, le vin blanc, le sel et le poivre.

Bien mélanger.

Incorporez les courgettes, la bûche de chèvre coupée en rondelles, le gruyère et mélangez.

Versez le tout dans un moule à cake beurré et mettez au four pendant 45 mn. (Alex : n'hésitez pas à le cuire un peu plus pour qu'il soit moins moelleux et plus brioché)

Ce cake est meilleur servi froid

• **Gâteau aux noisettes (Robin)**

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

- 5 blancs d'oeufs (soit 150 à 160 g)
- 100 g de beurre demi-sel, fondu
- 80 g de noisette en poudre
- 150 g de sucre
- 75 g de farine
- 1 cuil. à café rase de levure chimique

Préparation :

Montez les blancs d'oeufs en neige
Ajoutez le sucre et les noisettes en poudre en mélangeant délicatement
Incorporez ensuite la farine tamisée avec la levure, puis le beurre fondu
Versez la pâte dans un moule rectangulaire ou à cake

Faites cuire ensuite le gâteau 15 min à 200°C, puis encore 10 min à 150°C

Sortez le gâteau du four laissez-le tiédir dans le moule, puis démoulez-le
Dégustez le gâteau aux noisettes nature avec une crème anglaise à la vanille ou au chocolat, ou bien décoré d'un glaçage au chocolat blanc.

• **Gâteau rando (Vincent)**

~ Convient à toute rando de plus de 1 heure pour 6 personnes ~

Ingrédients:

- 3 oeufs
- 100g de chocolat pâtissier
- 100g de beurre
- 500g de crème de marron

Préparation:

Faire fondre le beurre avec le chocolat.
Hors feu rajouter les oeufs, mélanger, puis la crème de marron, mélanger...
Cuisson environ 30 minutes à thermostat 6/7

~ **Ne pas oublier d'effectuer la rando après consommation** ~