



Objectif du week-end :

S'immerger dans un environnement spécifique en mode bivouac au pied des voies et travail des manips sur la remontée sur corde à double / aide au second / pose de coinces.

Les retrouvailles de la chouette équipe des Tradeuses se font dans l'arrière-pays héraultais au parking de l'Hortus le vendredi en fin d'après-midi.

Elodie n'a pas pu se joindre au week-end. Nous accueillons une nouvelle recrue : Noémie qui vient seconder Nadia dans l'encadrement. Noémie est en formation au CREPS à Montpellier pour devenir monitrice d'escalade en milieux naturels.

Nous prenons le repas au parking de manière à nous alléger pour la montée. Les sacs prêts - avec le matériel d'escalade ainsi que les affaires de bivouac / popote pour le petit-déjeuner et le pique nique du samedi- Nous voilà prêtes à arpenter la montée qui nous mène au pied du site.

Les matelas et les duvets sont de sortis, les frontales s'éteignent petit à petit pour laisser place à un ciel lumineux ! Le milieu de la nuit est accompagné de cris de chouettes et à l'aube, le ciel est bercé par le cris d'un couple de faucon pèlerin. Pas de chauves-souris à l'horizon....elles hibernent.

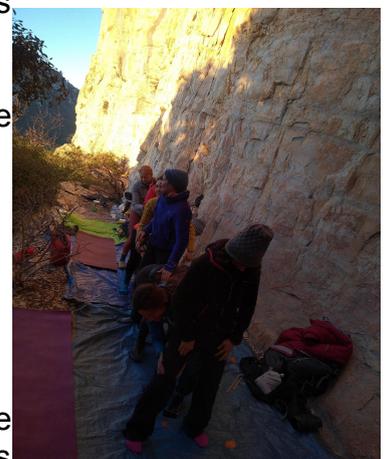
Samedi matin le premier réveil sonne à 7h45. Nadia nous propose une petite séance de yoga pour bien commencer la journée.

Pendant le petit déjeuner, nous organisons la journée :

- choix des cordées
- choix du secteur
- matériels à prendre

.....

Nous voilà partis sur le secteur de LA BIDASSE. Nadia et Noémie installent les cordes à doubles jusqu'au 1^{er} relais. Des fractionnés sont installés afin que nous puissions faire les manips en toute



Séance yoga /massage

sécurité et sous surveillance. De ce temps, la consigne est de s'initier, au sol, et de trouver la solution pour remonter sur corde et basculer du mode remontée en mode descente en rappel.

Nous mettons en pratique nos connaissances, on s'entraide, Nadia et Noémie nous donnent des conseils et des méthodes pour économiser de l'énergie et être plus fluide dans notre progression. La matinée défile, le déjeuner se fait ressentir : nous grignotons.



Manip de cordes

Nous en profitons pour définir les voies que nous allons faire. Des voies variées autant en fissures, semi-équipées qu'en dièdre....toutes les filles sont concentrées !

- **La QUILLE** pour Lourdès et Jeanne
- **Moi et mon ombre** pour Laurie et Audrey
- **La voie de La Bidasse** pour Charlotte et Roxane
- **La voie de la Bidasse directe** Julie et Virginie

Lourdès et Jeanne s'initient à : 'l'aide au second' avec mouflage simple et mouflage avec la poulie traction qui permet de démultiplier les forces et moufler plus facilement son binôme.

Laurie part en tête dans la L1 de Moi et mon Ombre. Elle s'initie à la pose des friends, arrive au relais et confectionne son relais sous l'œil vigilant de Nadia.

Charlotte part en tête dans la voie de La Bidasse, travaille son côté émotionnel pendant que Julie, en tête également dans la voie de la Bidasse 'directe', ne se laisse pas impressionnée par la grimpe en fissure/ dièdre. Noémie veille aux cordées de La Bidasse.

Les longueurs s'enchaînent, Lourdès et Jeanne survolent leurs longueurs. Audrey passe en tête, arrive au relais et fait un tas de nouilles avec les cordes. Nadia part au secours de Laurie.

Du côté de la Bidasse, tout roule, Charlotte est trop contente d'être là et de profiter de cette belle voie ! Roxane garde le mental dans cette belle fissure dièdre en L2. Julie engage les pas doucement mais sûrement. Virginie grimpe proprement dans sa longueur en tête !

Nous arrivons toutes en haut des voies. Le vent se lève, la fatigue se fait sentir et les blousons se font attendre en bas des voies ! Nous redescendons par les deux rappels des 'Sybarites'.

Le temps de ranger le matériel et de revenir au bivouac, le soleil se couche. Par groupe, nous nous organisons les tâches :

- cueillette du bois et allumer le feu
- retourner aux fourgons pour récupérer de l'eau, les légumes et la semoule.



Apéro repas au coin du feu

Les missions faites, c'est le moment de préparer le repas avec au menu : Couscous de légumes cuits aux réchauds. Cette préparation se fait sous l'œil réchauffant du feu de bois accompagné d'un zeste de bières et d'un brin de graines pour l'apéro.

Pour conclure le repas, nous finissons par un dessert de bananes au chocolat cuites à la braise.

La soirée défile, la nuit est plus calme et le temps plus frais. Il est l'heure de s'emmitoufler dans notre duvet et de fermer les yeux !

Le jour se lève sous un ciel légèrement voilé. L'équipe s'active :
petit déjeuner
rangement des affaires de bivouac
dernière petite mise au point sur les cordées
dernière vérification du matériel
choix des voies

Jeanne, Noémie et Audrey partent dans 'Le Pendentif' : une grande classique, une belle ambiance dans un niveau de 6b max avec un pas en 6c AO. L'idée est de bosser de l'artif dans la variante en L1. La longueur est équipée avec des points un peu espacés. Crochets goûte d'eau, pédale, fifi, coinceurs : Audrey s'y lance. Elle progresse à son rythme, pose des coinceurs, progresse sur crochets, engage un peu et là, le crochet lâche, le cablé en dessous ne tient pas.... Une belle chute en mode 'chien tête en bas' mais elle a été stoppée sous l'œil attentif de Jeanne. Audrey reprend sa progression jusqu'au relais. Jeanne et Noémie arrivent. Noémie nous montre le hissage du sac.

Jeanne part en tête dans L2. Magnifique fissure légèrement déversante à bonnes prises ! Arriver au relais, Jeanne hisse le sac. En L3 Audrey repart, arriver à la terrasse, elle hisse le sac à son tour. Les filles partent en flèche. Noémie en profite pour rajouter un cordasson à la chasse d'eau déjà existante.

Très belle voie et deux très beaux rappels avec un départ gazeux !



La récompense en fin de voie : La pomme !

Les autres cordées s'amuse dans le 'Moule à gaufres'. La forme n'est pas au top pour tout le monde. Julie et Charlotte redescendent en rappel après la L1.

Laurie et Nadia progressent ensemble dans la voie et Virginie, Roxane et Lourdès s'éclatent à poser des coinceurs et hisser leur sac.

Week-end Tradeuse # 2 la bonne Cam **ACTE 3 : L'HORTUS**

Encore une journée bien remplie ! Nous nous retrouvons à l'aire de bivouac pour un dernier feed back sur la journée et c'est l'heure des au revoir en attendant le prochain week-end