

RELAIS

le Mag de l'EB Montagne

Dry Tooling, une nouvelle
activité pour la salle

P 20

Groupe Handi escalade,
de belles émotions

P 14-15

EB Montagne est une section de l'Etoile Balgentienne, affiliée à la FFCAM



N° 63
octobre 2021

l'EB Montagne ***c'est ...***

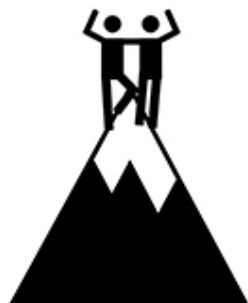


de la cascade
de glace

de l'alpinisme



du trail



de l'escalade



de la slackline



du VTT



de la randonnée



du ski alpin et de randonnée



de la rando raquettes

Pour venir s'entraîner :

Lundi		Jeudi	
19h-21h	Escalade pour tous	17h30-19h	Baby escalade
		19h-21h	Perfectionnement technique
Mardi		Vendredi	
20h-22h	Escalade pour tous		
20h-21h30	Slackline	18h-19h30	Escalade enfants 2008 et avant
Mercredi		Samedi	
16h30-18h	Escalade enfants 2011-2012	10h-12h	Escalade pour tous
18h30-20h	Escalade enfants 2009-2010	14h-15h45	Escalade pour tous
19h30-22h	Escalade pour tous	16h-17h30	Groupe féminin
19h15-20h15	Trail		

A VOS AGENDAS

Mercredi 17 novembre 19h45 : AG EB Montagne



EDITO

Christian MAHU
Président de l'EB Montagne



Je commençais mon éditio du bulletin d'octobre 2020 par ces mots : "Nous avons tous vécu à des degrés différents un printemps bien particulier... et sans précédent." Je ne pensais pas à l'époque que la saison 2020-2021 serait encore plus perturbée!

La vie du club en a été impactée :

- salle fermée pendant plusieurs mois et accès restreint en fin de période,
- séjour sports de neige sans ski de piste,
- semaine d'escalade du printemps décalée en dehors des vacances scolaires.

Néanmoins, l'activité s'est poursuivie tant bien que mal et ce fut minime par rapport à bien d'autres clubs.

Nous avons maintenu un peu de lien avec les adhérents pendant toute la période de restriction. Nous avons conservé toutes nos sorties : week-ends Mont Dore, séjour neige... et dès que possible, nous avons repris nos activités escalade et rando, en respectant les mesures sanitaires et les divers protocoles. Enfin cet été, nous avons pu réaliser tous les séjours prévus.

On nous annonçait une rentrée difficile, avec une perte de licenciés... des soucis de "pass-sanitaire"... C'est finalement une rentrée au beau fixe en termes de licences et de fréquentation ; nous dépassons tout ce qui pouvait être espéré !

Et je note de nombreuses satisfactions pour le président de club que je suis :

- De superbes séjours cet été (résumés dans ce bulletin).

- Des écoles d'escalade et un créneau "baby-escalade" complets avec des jeunes motivés.

- La continuité, et les supers résultats de nos actions pour le public en situation de Handicap

Il faut malgré tout, ne pas se relâcher, il y a encore un peu de travail après cette rentrée surchargée. Il faut préparer le calendrier des sorties, trouver des hébergements pour nos séjours, rédiger le rapport d'activités de la saison écoulée et préparer notre Assemblée Générale du 17 novembre.

Cette A.G., ouverte à tous bien sûr, sera l'occasion de faire le bilan de la saison passée et de se projeter sur celle qui débute. C'est aussi une année "électorale", comme toutes les années "Olympiques". Vous aurez donc à élire (ou réélire) les membres du Comité Directeur et je vous attends nombreux pour cette occasion.

En attendant de vous retrouver, à la salle ou en montagne, je vous souhaite une bonne saison sportive.

Je tiens aussi à remercier Jean Christophe pour son implication dans l'édition de ce journal, tous les cadres et les responsables administratifs pour leur implication dans la vie du club.

Sportez-vous bien !

Christian

L'EB Montagne est une section de l'Etoile Balgentienne et est affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne (FFCAM).

Comité Directeur

Christian MAHU (Président)	Bruno HEDDE
Stéphanie MORISSET (Vice présidente)	Patrick DESNOS
Anne HEDDE (Trésorière)	Béatrice MARTINS
Jean-Christophe ROCHER (Secrétaire)	Sébastien MORISSET
Philippe MAHU	Aurélien HUOT

Contact : Christian MAHU - 06.87.63.89.83

 mahu.christian.45@gmail.com - ebmontagne@gmail.com

<http://etoile-balgentienne.ffcam.fr>  EB Montagne Beaugency

Permanence à la salle d'escalade tous les jeudis soir de 19h à 21h
Complexe sportif Alain Jarsaillon - 45190 BEAUGENCY

Retrouvez toutes les infos et les contacts des cadres en dernière page.

Au Menu

P 3 Edito

Séjours d'été

- P 4-7 Randos Alpines
- P 8-11 Camps 4
- P 12-14 Hauteroche et la Grave

activités du club

- p 15 Les jeudis techniques
- P 16-17 Handi escalade
- P 18-19 Trail
- P 20 Dry Tooling

Sorties à venir

- p 21 Les prochaines sorties

Été 2021 : des randonnées alpines pour tous les goûts

Le carnet de route d'Anne

Par Anne Hedde



la Meije et le Rateau depuis le plateau d'Emparis

Début juillet, je commence par une journée à Fontainebleau sur les 25 bosses pour commencer les vacances alpines en pleine forme physique.

Séjour à LA GRAVE

Une semaine multi-activités et multi-clubs pour me permettre de débiter la saison estivale en douceur et profiter sans casse des séjours suivants.

Quelques souvenirs :

- une journée à la falaise des Fréaux où je découvre qu'il me reste quelques compétences et retour à pieds jusqu'à l'appartement
- au départ du village du Chazelet, une découverte du val-lon de Martignare et de nombreux vautours attirés par le cadavre d'une vache
- jolie montée au bord du

plateau d'Emparis en passant par le Serre Bernard au départ du Chazelet

- après-midi et soirée chant par apprentissage oral avec l'ensemble Soubeyrans
- journée au lac du Goléon avec une traversée de névé
- l'occasion d'initier Anne B. à la randonnée en montagne et au crochet

Séjour à Guillestre

Une semaine dédiée à la randonnée avec un groupe de 10 personnes motivées dans un grand chalet d'où la vue sur le Pelvoux, le Pic Sans Nom et le massif de l'Ailefroide est superbe, même si elle n'est jamais complètement dégagée

- Dimanche 25, tour de la Gardiole au départ d'Eygliers : 12 km et 655 mètres de dénivelé positif ; un arrêt pique-nique au top ; dans la deuxième partie, certains retrouvent une partie du trajet de la deuxième étape de la randonnée itinérante de l'été 2017 entre Ceillac et Modane

- Lundi 26, aller-retour vers les sources de la Fonsante au départ du refuge de Basse-Rua, dans le Val d'Escreins après un faux départ dû à un topo erroné ; une randonnée assez fréquentée, mais dans un décor magnifique ; pique-nique dans un décor minéral à proximité de la source, à 2538 mètres d'altitude

- Mardi 27, tour des lacs du Malrif, au départ d'une route forestière au-dessus d'Aiguilles, dans le Queyras : 12 km et 876 mètres de dénivelé ; route carros-



sable mais encombrée de pierres ; pique-nique au bord du Lac Mézan

- Mercredi 28, après une matinée pluvieuse, départ à pieds du chalet pour découvrir la rue des masques par un sentier qui descend dans les gorges du Guil et passe sous un site d'escalade

- Jeudi 29, départ de Ceillac pour un circuit sur la crête des

Chambrettes : 14 km et 938 mètres de dénivelé positif ; jour de marché au village, passage près de l'église St-Sébastien, montée au col de Bramousse, parcours sur la crête avec des vues à 360° en passant par un ancien poste optique près duquel nous pique-niquons, descente jusqu'au village en passant par le col Fromage puis à proximité de la chapelle Ste-Barbe.

Nous terminons la journée par un dîner dans une crêperie.

- Vendredi 30, matinée brumeuse. Pendant que certaines préparent leur sac pour la semaine suivante, d'autres partent en voiture pour visiter Saint-Véran, plus haut village d'Europe et deux courageux font la randonnée prévue: 8,5 km et 650mètre de dénivelé positif, au départ de Ste-Catherine sur la route du col de Vars pour parcourir la crête de Vars.



Séjours

Randonnée itinérante : 7 jours de l'Ubaye au Mercantour

Une semaine réservée aux randonneurs avertis, habitués à la marche en montagne et au portage d'un sac à dos de 10 kg. Une équipe de 9 randonneurs, 4 hommes et 5 femmes, âgés de 36 à 71 ans.

- 1^o étape : du hameau de Maljasset (au-dessus de Saint-Paul-sur-Ubaye) au refuge du Chambeyron

Montée au col du Marinet en passant au Lac du Marinet sous le soleil, pique-nique du côté italien du col, à l'abri du vent. Nous continuons en Italie. Le temps se gâte dans la descente et vire à l'orage avec des averses de grêle. Les montées des cols de Ciaslaras puis de l'Infernetto sont raides, ainsi que la descente du premier col. La pluie ne cesse plus ; les arrêts sont donc réduits au minimum. Nous repassons en France en franchissant le col de la Gypièrre, passons

ron avant d'atteindre le refuge du même nom.

Nous avons parcouru 18 km, marché pendant plus de 8 heures, monté 1450 mètres et descendu 750 mètres. Nous arrivons trempés...

- 2^o étape : du refuge de Chambeyron à Larche

Une journée moins fatigante et qui nous permet de sécher. Nous empruntons les cols du Vallonet et de Mallemort, avant d'entamer la descente vers le village de Larche, situé sur la route du col du même nom et au bord de l'Ubayette. Ingrid G. souffre beaucoup ; elle va devoir abandonner. Bruno H ; va venir la chercher ; elle terminera la semaine dans un chalet confortable.

13 km ; 6 heures de marche ; 530 mètres de dénivelé positif ; 1465 mètres de dénivelé négatif

- 3^o étape : de Larche à Bousièyas (sur la route du Col de la Bonette)

Lac du Lauzanier. Nous poursuivons jusqu'au Pas de la Cavale, puis continuons à monter vers le Col des Fourches où subsistent de nombreux bâtiments militaires désaffectés. Nous descendons ensuite et rejoignons la route montant au Col de la Bonette et nous la traversons au Camp des Fourches, avant de poursuivre la descente.

Nous avons parcouru 21 km, marché pendant 8 heures, monté 1028 mètres et descendu 1243 mètres.

- 4^o étape : de Bousièyas au refuge des Lacs de Vens

Nous suivons la route jusqu'au hameau de Le Pra et empruntons ensuite un sentier pour monter sur le plateau de Morgon. Nous passons ensuite à la maison forestière de Tortisse, atteignons la frontière italienne au Col du Fer, passons au collet de Tortisse avant de redescendre sur les lacs de Vens, dans un décor époustouflant. Le temps s'est gâté.

Une courte journée : 13 km ; 5 heures de marche ; 974 mètres en montée et 480 mètres en descente.

La journée se termine au refuge où chacun tente de se réchauffer.

- 5^o étape : du refuge des lacs de Vens au refuge de Rabuons

Une courte étape. Heureusement, car la pluie ne s'arrêtera pas!

Nous commençons par longer la série de lacs avant de monter vers le Lac des Babarottes et de passer les crêtes. Cette journée aurait pu être reposante car le chemin de l'énergie que nous empruntons ensuite a été construit en suivant une ligne de niveau. Mais un



près du Lac des neuf couleurs, ainsi nommé à cause des différents couloirs qui s'y déversent, puis sous l'aiguille de Chambey-

Nous remontons la vallée de l'Ubayette d'abord par une petite route, puis par un sentier jusqu'au



éboulement oblige à un détour escarpé par le lac Fer, sur un sentier mal tracé.

Nous arrivons trempés. Nous ne nous sommes pas arrêtés pour pique-niquer. Nous essayons d'étendre les vêtements mouillés avant de nous attabler. Après-midi jeux de société.

14 km ; 5h30 de marche ; 862 mètres en montée contre 715 en descente

- 6° étape : du refuge de Rabuons au hameau de Roya

La pluie s'est arrêtée. Longue

descente jusqu'à la Tinée au bord de la quelle nous pique-niquons. Deux d'entre nous choisissent de continuer par la petite route qui s'enfonce dans le vallon de Roya. Les autres grimpent par un sentier jusqu'à la station d'Auron où nous empruntons un télésiège afin de pouvoir rejoindre le GR5 qui a été coupé par un éboulement. Nous terminons par une nouvelle descente et retrouvons nos camarades au gîte installé dans l'ancienne école.

Nous avons parcouru 22 km, marché pendant 7h30, monté 884

mètres et descendu 2382 mètres.

- 7° étape : de Roya à Beuil

Jean-Pierre B. préfère s'arrêter là. Il a fait preuve de beaucoup de volonté et de persévérance. Il redescend jusqu'à la Tinée où il a rendez-vous avec Bruno, notre chauffeur attitré.

Nous repartons sur le GR 5 jusqu'au Col de Crousette puis la Stèle Valette, contournons le Mont Démant (arrêt pique-nique) puis descendons jusqu'à des bergeries, avant de remonter vers le col de l'Espaul, au-dessus de la station de Valberg. Nous empruntons le large sentier qui mène au lac de Beuil (une mare) avant de finir par la descente jusqu'à la chapelle Ste-Anne, à proximité de laquelle se situe notre dernier hébergement. C'est là que nous rejoignent, en fin d'après-midi, Bruno, Ingrid et Jean-Pierre.

18 km ; 6h30 de marche ; 1178 mètres en montée et 1149 mètres en descente.

Merci à toutes et tous de m'avoir accompagnée dans cette aventure, la plus dure des semaines itinérantes organisées jusque là.

Le séjour en quelques chiffres

J1 Maljasset/refuge du Chambeyron 8h36 18km 1539D+ 826D- pic 2940m

J2 refuge du Chambeyron/Larche 4h42 13km 532D+ 1440D- pic 2752m

J3 Larche/Bousieyas 7h10 21km 1210D+ 1022D- pic 2671m

J4 Bousieyas/refuge des lacs de Vens 3h50 12km 955D+ 482D- pic 2591m

J5 refuge des lacs de Vens/refuge de Rabuons 5h21 14km 693D+ 529D- pic 2565m

J6 refuge de Rabuons/Roya 7h13 21km 881D+ 2341D- pic 2714m

J7 Roya/Beuil 5h48 16km 1120D+ 1089D- pic 2577m

soit 42h40 115km 6130D+ 7729D-

De retour de CAMP 4 Vercors à Pont en Royan.

Par Christian Mahu

Manifestation en direction des jeunes, organisée par le club local sous l'égide de la FFCAM. Petit résumé de 5 journées intenses !!!



Cette années (c'est notre 4ème participation) le club était bien représenté :

12 jeunes de 5 à 15 ans (Morgane, Clara, Maxime, Mélodie, Kiara, Florian, Louane, Camille, Romane, Cynthia, Alice et Hugo)

5 adultes (Franck, Damien et Nicolas, les « papas accompagnateurs », Virginie, la cadre slackline et moi)

Mercredi matin, départ pour quelques centaines de kms... arrivée au camp de base en fin d'après-midi, inscription, installation des tentes...

Jeu

di : un groupe part à la découverte du Dry-tooling (grimpe avec les piolets ; encadré par des pros locaux), accompagnés de Damien et Franck, pendant que les autres (avec Virginie Nicolas et Christian) découvrent une grande voie (en 3 longueurs). Pour beaucoup, ces 2 activités sont des nouveautés et quelques péripéties vont émailler la journée...

Vendredi : nous inversons les groupes. Nicolas et Virginie emmènent leur groupe sur l'atelier Dry-tooling et je pars sur une grande voie difficile (en 5 long) avec 4 jeunes pendant que Damien et Franck grimpent les 3 longs de la voie que nous avons faite la veille... nouvelles péripéties... les jeunes vont avoir beaucoup de choses à raconter au retour.

Samedi : journée réservée au "Contest", un petit challenge avec un atelier de Deep-Water-Solo (grimpe au-dessus de l'eau), un autre de Bloc et un parcours de blocs urbains. Vu que nous avons des grimpeurs dans toutes les catégories d'âges, les cadres vont jongler entre les ateliers (et les différents horaires) pour suivre et coacher tous les jeunes.

Dimanche : un petit parcours de blocs pour certains et une jolie falaise pour les autres. Avec un retour au camp pour 13h et un démontage... pour reprendre la route du retour...

Durant ces 4 jours, il faut ajouter un peu de tourisme dans le superbe village de Pont en Royan, un peu de slackline (il y en avait de tendues non loin de nos tentes), un concert et une séance de cinéma de montagne... un séjour bien rempli !

Une super ambiance pour le CAMP en général, et pour notre groupe en particulier. Entraide, échanges, bonne humeur... et surtout une envie de découverte et dépassement de soi pour tous les jeunes, mais également pour les cadres-accompagnateurs.

Tous contents de leur séjour et prêts à revenir, avec l'envie de progresser.

Et moi, heureux de voir tout cela, mais content de me poser dimanche soir !!!

Impressions de Romane

Camp 4 a été la première sortie que j'ai faite en extérieur, sur de la vraie roche. C'était vraiment génial. L'ambiance était super et conviviale. Les différentes activités proposées permettaient de découvrir une autre partie des sports alpins comme le dry tooling ; le bloc urbain ; le dip water ; la grande voie.

Cette sortie m'a permis de m'améliorer et de me surpasser. Les fins de soirée étaient super grâce aux activités comme la soirée film, avec des documentaires très intéressants et émouvants et un concert sensationnel.

Cependant il aurait juste fallu que le bracelet soit en tissu et non en papier pour une meilleure résistance. À part ce détail, c'était

un séjour merveilleux avec pleins de souvenirs. J'espère y retourner l'année prochaine.

Impressions de Franck

Camp4 se déroulait du 18 août au 22 août dans le charmant petit village de Pont en Royans dans le Vercors. Outre les nombreuses activités proposées c'est la beauté du site qui m'a particulièrement frappée.

Ainsi tout au long de la semaine nous avons pu nous initier à des activités inédites pour moi, au milieu d'une nature préservée et accueillante avec des paysages à couper le souffle, le tout baigné par une météo assez clémente dans l'ensemble.

C'est ainsi que nous avons été le premier groupe à avoir foulé le nouveau site de Dry Tooling né d'un projet porté par un collectif de Femme, « leadé » par Cora (championne de France dans cette spécialité) ; 1 année de réflexion, de rencontre, de partage, d'émotion, de dépassement de soi qui a conduit à la mise en œuvre de ce qui pourrait devenir l'un des plus grands sites de Dry Tooling au monde.

Le Dry Tooling, vous savez, c'est grimper avec des piolets dans la roche... plus facile à dire qu'à faire et mes bras s'en souviennent encore ; même si nous avons passé cette journée dans l'humidité des nuages, ce fût une découverte enrichissante. Nous avons poursuivi le lendemain sur de l'escalade grande voie... encore une fois, une première pour moi, et me retrouver en tête de cordée avec ma faible expérience a été particulièrement éprouvant, mais même si tout ne s'est pas déroulé comme



Séjours

sur des roulettes, j'ai passé un super moment entouré d'une équipe de copains grimpeurs et grimpeuses exceptionnelle.

Les enfants (et adultes...) pouvaient par ailleurs participer au « contest » qui regroupait 3 épreuves principales, le bloc (1 mur était installé au camp de base) les enfants ont donc pu s'y entraîner pendant leur temps libre ; le « deep water », un mur d'escalade artificiel en dévers installé sur une paroi rocheuse qui donne directement sur le cours d'eau.

Après une traversée de quelques mètres à la nage (juste avec une combinaison légère) dans une eau à 12 degrés, les participants doivent tenter de réaliser le maximum de voies...mais l'issue est toujours identique, à chaque voie validée ou non c'est le « plouf » qui attend nos grimpeurs... depuis la rive au sec, j'avais froid pour eux... Enfin la dernière épreuve réalisable sur toute la semaine consistait en du bloc urbain.

C'est l'épreuve que j'ai préférée car muni d'une carte il fallait sillonner l'ensemble de la ville, nous faisant découvrir des petits coins tous plus beaux les uns que les autres, et même si les blocs à grimper étaient souvent trop compliqués, les enfants et les grands se sont bien amusés.

Au-delà de l'aventure sportive, c'est bien l'aventure humaine, les rencontres, le partage ainsi que l'excellent état d'esprit de l'ensemble des participants qui en ont fait un séjour d'exception !!!

Les enfants se sont surpassés dans tous les domaines et peu pouvaient imaginer, je pense, aller aussi loin avant le séjour... alors rendez-vous l'année prochaine.



Impressions de Kiara

J'ai adoré ce stage au camps4, j'ai appris pleins de choses et je me suis aussi beaucoup améliorée en bloc. Le dry tooling était aussi très sympa ; le fait de monter avec des piolets change beaucoup ; comme sur les voies il y avait des trous fait par des personnes, du coup c'était plus facile ; je ne connaissais pas cette discipline, je suis contente de l'avoir découverte.

Le jour suivant j'ai fait ma première grande voie ; j'ai beaucoup aimé mais c'était quand même difficile ; on a quand même réussi malgré la chaleur et la faim ; c'était une super expérience.

Le troisième jour c'était le jour du challenge ; le matin il y avait l'épreuve du bloc au-dessus de l'eau ; l'eau était très froide mais

quand on rentre dans l'eau on s'y habitue vite ; il y avait des voies de bloc très difficiles mais j'en ai quand même réussi deux ; on avait à disposition de la magnésie et des serviettes pour les mains, c'était cool ça ; il y avait une fiche avec les nombres de points que les



blocs rapportaient, j'ai aussi beaucoup aimé cette épreuve.

L'après-midi il y avait l'épreuve de bloc sur terre ; cette fois s'il y avait plein de blocs à faire c'était très sympa ; on devait marquer les blocs qu'on avait fait sur une feuille, c'était très fun ; avant je ne faisais pas de bloc mais maintenant je m'y intéresse beaucoup plus et j'adore ça !

Le quatrième jour, le matin je devais aller faire du bloc urbain ; ça aussi j'ai beaucoup aimé c'est très original, ça m'a permis de découvrir le village ; j'ai trouvé aussi très sympa le village.

Je suis très contente d'avoir participé à camp4, c'est une superbe expérience, c'est à refaire. La nourriture est très bonne et ce premier séjour à camp4 m'a vraiment plus.

Impressions de Louane

C'est la deuxième fois que je vais à Camp4, et à chaque fois je trouve que les activités proposées sont intéressantes et à la portée de tous.

Si on veut aller grimper en falaise il faut prendre la voiture mais il n'y a pas long à faire et on trouve des voies de tous les niveaux (du 4 au 9) ; il y a des voies simples et des voies à plusieurs longueurs.

Plusieurs clubs venus de pleins d'endroits différents en France viennent à Camp4, ce qui permet de faire plusieurs rencontres amicales avec d'autres grimpeurs expérimentés.

Je recommande ce séjour à ceux qui veulent tester de nouvelles voies ou essayer le dry-tooling ; récemment un nouveau site a ouvert, il a été mis en place par



60 femmes bénévoles ; il y a des voies de tous les niveaux et pour une première expérience ce site est parfait.

Impressions de Camille

Camp4: Pour cette deuxième année à camp4 le séjour était tout aussi génial et tout aussi fatigant que l'an dernier. Le partage avec les grimpeurs venus des 4 coins de la France nous a tous enrichi en peu de temps et le dépassement de soi nous a tous rendu fière malgré le mal partout en fin de journée.

Et encore d'autres séjours durant l'été

11 au 13 juin: week-end à Hauteroche (Bourgogne)

Escalade, randonnée et tourisme, pour une quinzaine de participants.

Hébergement dans 4 bungalow du camping proche.

A noter: 2 familles avec parents et enfants... et quelques grimpeurs (euses) qui découvraient l'escalade en extérieur.

Quelques impressions:

« Le site était magnifique, on était dans la nature, il faisait beau. J'ai grimpé 10 voies, certaines étaient hautes et impressionnantes mais j'ai réussi !!! C'était un super week-end et je serais bien restée quelques jours de plus.»

Mélodie



« On s'est bien amusée j'ai grimpé dans l'arbre Harry Potter, j'ai fait la voie haute-roche et je me suis fait des nouvelles amies. On se croyait en vacances.»

Lucie

« Un super week-end qui permet de renouer avec la pratique de l'escalade dans un beau cadre naturel. Grâce au club cela était accessible à tous les niveaux. Bienveillance, respect, dépassement de soi étaient au rendez-vous sans oublier l'ambiance conviviale du club. Un grand merci à tous.»

Delphine



Belle découverte de la grimpe en « vraies » falaises. Mais le soucis quand on découvre et que l'on adore, c'est qu'on a envie que d'une chose, y retourner!

Merci à tous et principalement à Bruno pour l'organisation, et votre implication à nous faire découvrir et transmettre votre passion.

Charline

10 au 17 juillet: stage d'été du Groupe Promo Régional à La Grave

3 jeunes de Beaugency et les 4 encadrants; les autres jeunes étant licenciés à Orléans

Pas gâtés par la météo ; nous avons dû changer nos plans tous les jours et nous adapter... mais de superbes expériences, une super ambiance et des participants (jeunes, cadres et guides) très satisfaits et motivés ! Vivement le prochain séjour !

17 au 24 juillet: séjour multi-activités à La Grave :

19 participants, pour de la rando, escalade, alpinisme et via-ferrata.

Si pendant la première semaine, passée avec le groupe promo régional, la météo a été plus que maussade et nous a bien... gêné ; la 2ème semaine, pour le séjour



club, le soleil a dominé !

Nous avons donc bien enchaîné, tous les jours ! Et nous étions 4, à cumuler les 2 semaines : Lucille, Jules, Philippe et moi.

Samedi, grande voie (11 long, avec 5c+ et rappels) en réversible avec Jules

Dimanche, la même, mais avec

Lucille (en inversant les longs en tête)

Lundi : grande voie sur « l'éperon de la route » avec Camille et Arthur (1 long en tête pour Camille)

Mardi : via ferrata, « le voile de la mariée » au bord d'une superbe cascade, avec Camille, Lucille, Stéphanie, Arthur, Jules, Philippe et moi.

Mercredi : alpinisme depuis le sommet du télécabine : d'un côté Philippe avec Camille, Stéphanie et Arthur au col de la Lauze. Et de l'autre, la cordée Jules - Lucille et sur ma corde Nadine, pour aller au Râteau.

Jeudi : la traversée des Pointes Trifides, avec Lucille (en réversible); la cordée Jules et sa maman (Stéphanie) et sur la 3ème corde, Phil et Nicolas. Une super course, avec l'ambiance, les coéquipiers (ères) qui déroulent, qui se complètent et tout s'enchaîne... un régal !

Vendredi : retour sur « l'éperon de la route » pour des grandes voies : Philippe et Camille et de mon côté, une cordée de 3 avec Jules et Lucille sur "du miel et





sur un petit peu plus facile avec Stéphanie qui n'avait pas pu grimper avec Arthur. Cinq longueurs en réversible, super ! mais...encore le pierrier de descente !!!

Et pour finir, une bonne soirée tout le groupe ensemble !

Un super séjour!!!

Impressions de Camille

A La Grave nous avons passé une super semaine avec des gens géniaux ; découverte de l'alpinisme, presque découverte de la grande voie et la joie de retoucher à la montagne.

des abeilles" (6a+) en réversible avec Jules. A noter qu'ils ont bien grimpé tous les 2, malgré le cumul de fatigue des 2 semaines et que

cette voie, on l'attendait depuis un moment, presque'autant que la traversée des Trifides.

En redescendant, j'y retourne



Les rendez-vous du "jeudi technique"

Comme vous le constatez chaque semaine dans l'agenda, le jeudi est réservé à la réunion mensuelle (le 1er jeudi de chaque mois) ou à un rendez-vous plus "technique".

Ces jeudis techniques sont ouverts à tous les grimpeurs autonomes qui souhaitent se perfectionner dans la grimpe, les manipulations au relais, les techniques de cordes...

Voici le planning avec les thèmes abordés :

21 octobre - communication, grimpe en tête et mise en place d'une moulinette

18 novembre - assurage du second et descente en rappel

25 nov: les différentes prises de main – la continuité

9 déc : les problèmes liés à la grimpe en tête (vol, ...)

16 déc : ½ groupe, révision pose de pieds et prises de mains et ½ groupe dry-tooling

23 décembre - différents nœuds 1/2 et conception d'un relais

13 janv - cotation/matériel et progression en Alpi

20 janvier : différents placements et endurance

27 janvier : révision placements et endurance et ½ groupe en dry-tooling

17 fév - différents nœuds 2/2, mouflage et remontée sur corde

24 fév : ½ groupe pose de pieds (révision – progression) et ½ groupe dry-tooling

17 mars - révision technique Alpi

24 mars : les différents facteurs de progression en grimpe, révision et approfondissement

14 avril - enchaînement de plusieurs longueurs et descente en plusieurs rappels

18 mai - révision technique de corde à la demande

16 juin - aide au second, astuce et dépannage



Handi-escalade : des sorties sur site extérieur aussi !

Par Christian Mahu

Au menu, falaise à la Chaussée-Saint-Victor et séjour à Angles-sur-Anglin avec les jeunes du foyer des Cent Arpents et de l'Herbaudière.



Quelques mots d'Arnaud l'éducateur sportif responsable du foyer :

Agréable journée à La Chaussée St Victor en compagnie de Christian MAHU, Président du club de Beaugency, de Camille et d'Adéla. Un grand merci à eux pour ce moment partagé avec parfois beaucoup d'émotions.

Après la confection des pique-niques, très appréciés, deux groupes ont été réalisés. Le premier a marché sur le beau parc en contrebas et les filles ont gagné au mölky. Le second groupe a grimpé sur le site naturel, préparé par Christian, avec plein d'enthousiasme et de compétences.

Finalement dès le début de l'après-midi, tous volontaires ont décidé de grimper. Nous avons été très étonnés de la participation de chacun, heureux d'avoir réussi à grimper, parfois avec quelques égratignures mais surtout plein de fierté !!!

Un grand bravo aux sportifs et un grand merci au club.

Et pour enchaîner, après le séjour CAMP 4 en Vercors, une super journée à la falaise du Coteau (Blois) avec un groupe "Handi-Escalade"

Des jeunes (et moins jeunes) du foyer des Cent-Arpents, encadrés par Arnaud, Manon et Maxime.

Pour m'aider à encadrer, Camille, tout juste rentrée de CAMP 4... Pour des débuts en co-encadrement, elle a super bien assuré !!! Avec un public sympathique, mais pas toujours facile à conseiller, guider, rassurer et assurer, elle a bien rempli son rôle de coach.

Week-end à Angles sur Anglin

Le week-end à Angles aura été particulièrement humide...

Très bien organisé pour l'hébergement et la logistique, par Arnaud, avec Angela et Béatrice pour m'aider à encadrer. Il ne manquait que le soleil!!!

Tous les participants ont eu le temps de grimper un peu samedi en début d'après midi, avant... la douche... Une grosse averse qui a détrempé le rocher, le matériel... et nous...

Pique-nique à l'abri, suivi de randonnée pendant une éclaircie. Beatrice et moi, rajoutons même un petit (gros) footing avant le dîner.

Hébergement et repas à la Base de Plein Air du Blanc. Un super plan, merci Arnaud !

Le dimanche matin, vu la météo... très humide... nous décidons de rentrer à Beaugency et de grimper dans la salle.



Même si ce n'était pas sur le rocher, ils ont tous bien participé, ont fait des progrès et sont repartis ravis.

Un grand merci à Arnaud pour l'organisation et aux cadres pour ce beau week-end !

Avec la rentrée, nous reprenons les séances du mardi après midi avec une semaine l'IME de Baule et la semaine suivante le foyer de l'Herbaudière (Meung sur Loire).

Cette saison, c'est Virginie qui me donne un coup de main pour l'encadrement de ce créneau. Merci à elle !

Christian

TRAIL : et nos coureurs, ils sont où ?

Par Nicolas Flabeau

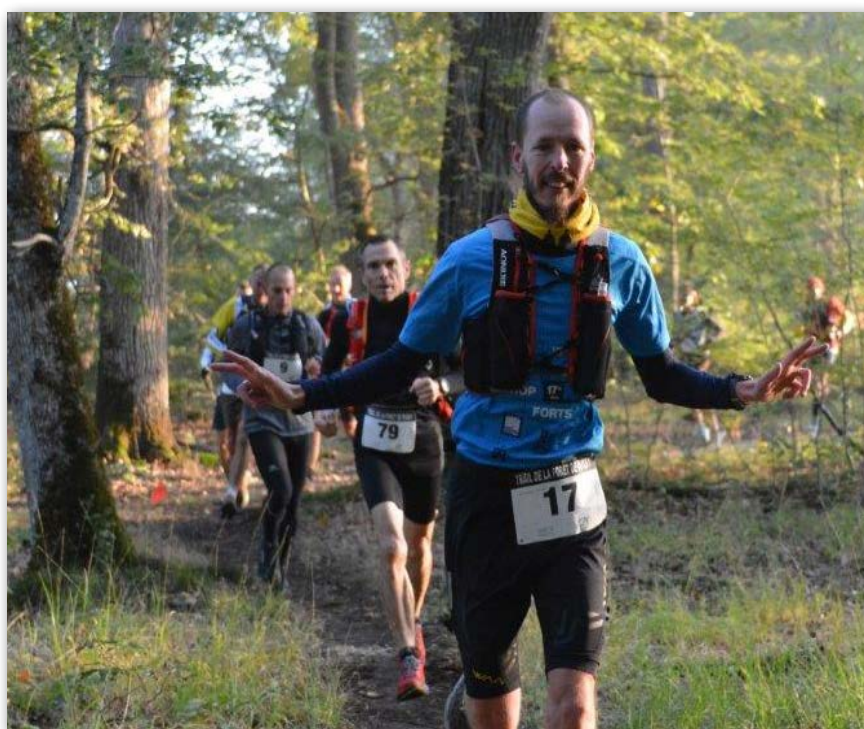


10 octobre 2021 : Trail de la Forêt de Russy - 27km

Première course depuis très longtemps avec les copains EB Montagne, ça fait du bien de se retrouver et pouvoir mettre un dossard.

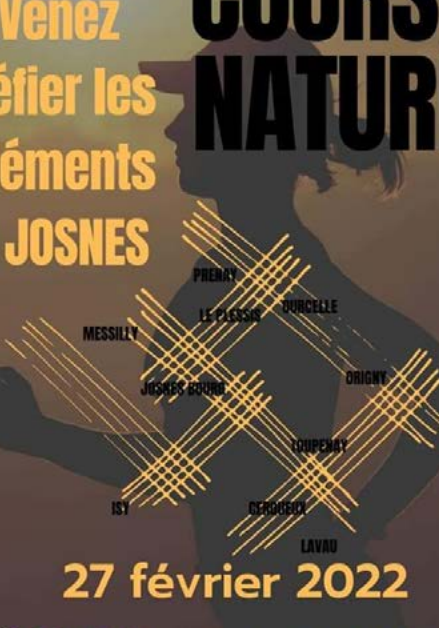
Nous sommes trois à prendre le départ du 27km en ce dimanche matin. Un grand soleil nous attend mais la fraîcheur automnale est bien installée.

Départ donné à 8h45 depuis Saint-Gervais-La-Forêt pour notre grande ballade dans la forêt de Russy avec ses bois et son coteau. Un parcours bien varié qui nous permet de ne pas trouver le temps trop long malgré la difficulté et la fatigue.





- 57ème Franck S. en 2h21min03s
- 69ème Nicolas F. en 2h24min18s
- 70ème Christian M. en 2h25min44s



**Venez
défier les
éléments
à JOSNES**

**COURSE
NATURE**

PRENAY
LA PLESSIS
DORCELLE
MESSILLY
JOSNES COURNO
ORIGNY
COUPENAY
ISY
CEROUEN
LAVAU

27 février 2022

**3 courses
21 / 10 / 1.5 km**

Inscription : protiming à
partir de fin septembre
2021

DRY TOOLING... Quésaco ?

Par Christian Mahu

Une nouvelle activité dans la salle d'escalade de Beaugency

C'est une discipline dérivée de la grimpe en cascade de glace et qui consiste à grimper sur le rocher avec des piolets.

A l'origine, les grimpeurs de cascades, ont été amenés à grimper certains passages "secs" entre 2 "glaçons", avec les piolets et crampons.

Puis, la pratique s'est généralisée et des sites complets ont été équipés pour grimper sur le rocher avec les piolets.



Lors de nos séjours à CAMP 4 Vercors, nous avons fait connaissance avec Coralie qui co-organise cette manifestation et anime l'atelier "dry".

Membre de l'équipe de France d'escalade sur glace, elle est passionnée par le dry et équipe un site naturel dans le Vercors.

Elle nous a proposé de venir tracer des voies spécifiques dans la salle de Beaugency. Elle a passé un week-end chez nous, installé 4 voies de dry sur notre structure et animé un après-midi de découverte pour nos grimpeurs.

Un très grand merci à elle !!!

Depuis son intervention, nous avons organisé une séance de découverte lors d'un "jeudi technique". Et nous en avons programmées quelques autres durant la suite de la saison.

C'est une activité qui permet de se familiariser avec la pratique du piolet sur rocher, des gestes que l'on retrouve parfois en alpinisme. Et puis, une bonne séance de dry, ça renforce bien les bras...

Venez découvrir lors d'un autre entraînement du jeudi (annoncé sur l'AGENDA), c'est ouvert à tous les grimpeurs autonomes.



WE ski de Rando

Date : 21 et 23 janvier **Lieu :** Mont Dore
Activité(s) : Ski de rando



Semaine neige et multi-activités

Date : 12 au 19 février **Lieu :** Serre Chevalier
Activité(s) : ski piste, ski-rando, raquettes, cascade-glace



Semaine neige

Date : 6 au 13 mars **Lieu :** La Grave
Activité(s) : Ski de rando et ski hors piste



WE Alpi Hivernal

Date : 18 au 20 mars **Lieu :** Mont Dore
Activité(s) : Alpinisme



Semaine escalade

Date : 16 au 23 avril **Lieu :** Massif du Caroux
Activité(s) : Escalade et randonnée



Retrouver toutes les sorties en détail dans l'agenda sur le site du Club . N'hésitez à vous pré-inscrire rapidement car les places sont limitées.

[lien agenda du club](#)

Autres dates à retenir

Mercredi 17 novembre 19h45 : AG EB Montagne

Samedi 8 janvier 13h - 17h : formation niveau 1 sur Neige-Avalanche ; c'est obligatoire pour ceux qui veulent faire une sortie hivernale (ski de rando, cascade glace, raquettes...) et c'est conseillé de se recycler régulièrement

Une équipe de cadres pour vous accompagner en toute sécurité



Christian Mahu

Alpinisme, escalade,
cascade de glace, ski-alpi-
nisme, trail
Tél : 06 87 63 89 83



Stéphanie Moriset

Escalade, alpinisme,
carto-orientation
Tél : 06 13 73 41 88



Lucile Martins

Escalade
Tél : 06 47 52 40 56



Bruno Hedde

Escalade, cascade de
glace, terrain d'aventure
Tél : 06 08 26 59 63



Sébastien Moriset

Escalade, alpinisme,
carto-orientation,
ski de randonnée
Tél : 06 14 81 95 95



Virginie Mahu

Slackline
Tél : 06 79 68 27 12



Anne Hedde

Escalade, alpinisme,
randonnée
Tél : 06 77 89 96 78



Aurelien Huot

Escalade, alpinisme,
ski de randonnée
Tél : 07 77 26 44 03



Frédéric Boubault

Marche Nordique
Tél : 06 66 04 16 79



Patrick Desnos

Escalade, alpinisme,
randonnée
Tél : 06 89 14 72 21



Emmanuel Ciechelski

Escalade
Tél : 06 48 08 02 34



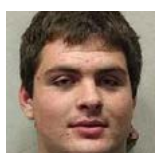
Nicolas Flabeau

Trail
Tél : 06 07 50 48 99



Philippe Mahu

Escalade, alpinisme, trail
référent EPI
Tél : 06 11 11 64 35



Clément Mengual

Escalade
Tél : 07 82 72 94 27



Béatrice Bindelin

Escalade
Tél :



Angela Da Costa

Escalade
Tél :



Eric Puymerrail

UF2 Carto-orientation



Florent Merlet

Escalade
Tél :



Anton Moriset

Escalade, alpinisme
Tél :



Eric Brégéras

Escalade
Tél :

