



club  
alpin  
français  
de  
l'Etoile Balgentienne



# le club alpin de l'Etoile Balgentienne

# Meilleurs voeux 2006

randonné escalade alpinisme VTT



Sommet du Mont Blanc  
10 août 2004



Bulletin n° 15 - Janvier 2006  
Sur Internet: <http://etoile-balgentienne.ffcam.fr>

# PROGRAMME DES ACTIVITES DU CLUB

Janvier à mai 2006.



## Cycle permanent

1<sup>er</sup> jeudi du mois 19h-20h30 : réunion de la section au gymnase des Hauts de Lutz (Salle A)

tous les jeudis 19h-20h : permanence au gymnase des Hauts de Lutz (Salle A)

3<sup>ème</sup> mardi du mois, 19h-21h : Technique escalade et alpinisme au gymnase des Hauts de Lutz



## Jeudi 5 janvier :

Réunion mensuelle de la section montagne avec ...la galette

## Dimanche 8 janvier :

Randonnée pédestre (lieu à déterminer)

Responsable Guy ☎ 02 38 44 99 16



## Week-end 14 & 15 janvier:

Stage formation « Neige et avalanche » à Chaffaud (dans le Jura)

Trois inscrits : Christophe, Frédéric et Christian



## Mardi 17 janvier :

Technique escalade et alpinisme au gymnase des Hauts de Lutz

Responsables Bruno HEDDE, ☎ 02 38 45 15 62, Christian MAHU 02 38 46 41 17



## Jeudi 2 février :

Réunion mensuelle de la section montagne

## Dimanche 5 février :

Rando. VTT vers Chambord

Responsable : Bruno COUEDOR ☎ 02 38 44 24 10



## Semaine du 11 au 18 février :

Sports de neige (ski, raquettes, alpinisme, ...) à St Gervais



## Mardi 21 février :

Technique escalade et alpinisme au gymnase des Hauts de Lutz

Responsables Bruno HEDDE, ☎ 02 38 45 15 62, Christian MAHU 02 38 46 41 17

## Dimanche 26 février :

Randonnée pédestre (lieu à déterminer)

Responsable Guy ☎ 02 38 44 99 16



## Jeudi 2 mars :

Réunion mensuelle de la section montagne

## Week-end 11 & 12 mars:

Multi-activités au Mont Dore (Rando raquettes, alpinisme, cascade de glace, ski, ... selon météo)

Hébergement : refuge CAF du Sancy (20 place maxi)

Responsable ☎ Christian 02 38 46 41 17



## Mardi 21 mars :

Technique escalade et alpinisme au gymnase des Hauts de Lutz

Responsables Bruno HEDDE, ☎ 02 38 45 15 62, Christian MAHU 02 38 46 41 17

## Dimanche 26 mars:

Randonnée pédestre (lieu à déterminer) et VTT (rando + technique) ; pique-nique final en commun

Responsables Guy ☎ 02 38 44 99 16 et Bruno COUEDOR ☎ 02 38 44 24 10



### Week-end 1 & 2 avril:

Stage « sécurité en montagne » à Fosse Arthour (Orne) organisé par le Comité Régional.  
Responsable Daniel-Yvan Ricour ; renseignements Christian ☎ 02 38 46 41 17



### Jeudi 6 avril :

Réunion mensuelle de la section montagne

### Samedi 8 avril :

Escalade à Blois (selon la météo) ou Gaston Couté  
Responsables Bruno ☎ 02 38 45 15 62, Christian ☎ 02 38 46 41 17



### Dimanche 9 avril :

Randonnée pédestre (lieu à déterminer)  
Responsable Guy ☎ 02 38 44 99 16



### Mardi 18 avril :

Technique escalade et alpinisme au gymnase des Hauts de Lutz  
Responsables Bruno HEDDE, ☎ 02 38 45 15 62, Christian MAHU ☎ 02 38 46 41 17

### Semaine du 22 au 29 avril :

Escalade et randonnée dans les calanques ; hébergement en gîte ; inscription avant le 15 janvier  
Responsable ☎ Christian 02 38 46 41 17



### Jeudi 4 mai :

Réunion mensuelle de la section montagne

## *Mes premiers pas avec des crampons*

Départ de Chamonix à 7h00, direction Le Montanvers par le petit train à crémaillère. Avant de poser les pieds sur la Mer de Glace il faut descendre plusieurs échelles. C'était assez impressionnant. Une fois les crampons mis aux pieds, nous partons en direction de l'Angle. Au programme, pose d'une broche à glace, piolets traction, mouflage et taille de marches. C'était vraiment sympa. La vue sur les Drus était magnifique, vivement l'été prochain.

Jeason



Jean TROILLET, « L'Aventure Absolue »

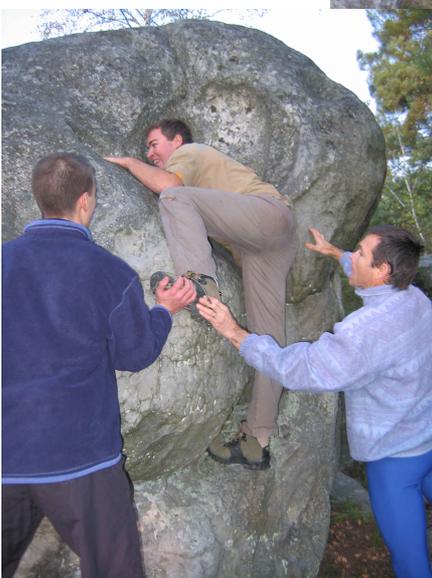
« Avec l'humilité et la détermination, l'intuition est l'une des vertus essentielles quand on chemine dans la houle figée des cimes. L'humilité, car elle commande le respect de ce qui est plus grand et plus fort que l'homme, la détermination, car elle force à repousser les limites, et l'intuition car elle unit l'alpiniste aux éléments qui l'entoure. Sans intuition, un montagnard ne vit pas longtemps. »

« En montagne plus qu'ailleurs, l'orgueil tue. Lorsque la montagne refuse l'homme, renoncer relève de la sagesse. »

---

### **Fontainebleau à pied ou à VTT**

*Vendredi 11 novembre 6h30 : 8 randonneurs courageux prennent la route pour Fontainebleau. Au menu du jour, « les 25 bosses », avec comme objectif, pour certains, la préparation à O.B.C. Deux heures plus tard, 4 grimpeurs vététistes prennent la même direction. Pendant que les uns alignent les kilomètres sur un itinéraire maintenant bien connu, les autres goûtent aux joies du VTT dans le sable. Après une vaine tentative de rencontre, par GPS interposés, les 4 cyclistes rangent les vélos et sortent les chaussons d'escalade. La météo étant superbe nous enchaînons les longueurs de rocher et les randonneurs sont déjà rentrés depuis longtemps lorsque nous prenons le chemin du retour.*



# Fiche technique N° 4

## 1) réaliser la tête de mouflage

La tête de mouflage est sous tension, elle est bloquante dans un sens (le poids (grimpeur) ne peut pas redescendre) et glissante dans l'autre sens.

- à partir d'un assurage par plaquette, ou autre : la tête de mouflage est toute prête
- à partir d'un 1/2 cab : il faut bloquer la corde (n de mule) et réaliser la tête de mouflage

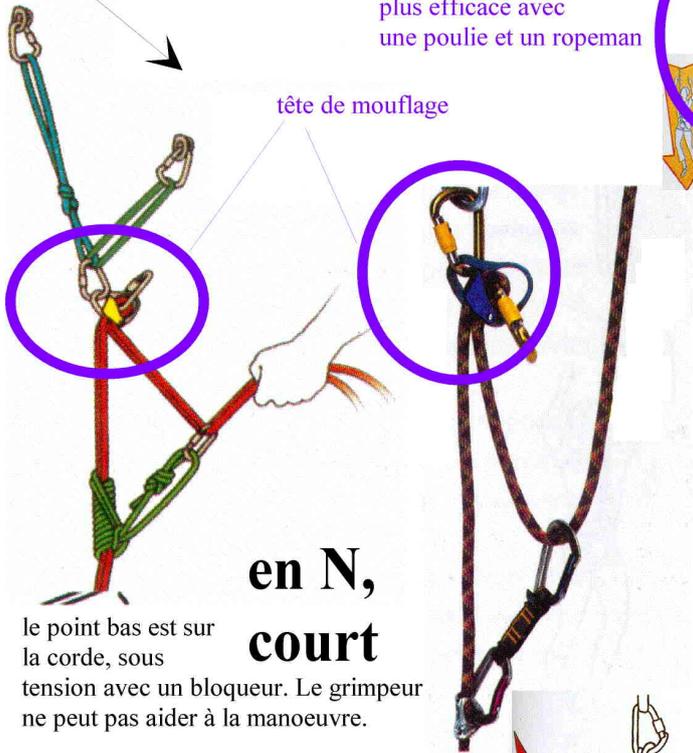
## 2) libérer la tension

## 3) choisir le mouflage

- selon : ce que l'on sait faire, le poids de la charge, le matériel à disposition
- mouflage en N court (x3)
- mouflage en N long (x3)
- mouflage de Mariner simple (x5)
- mouflage de Mariner double (x7)

tête de mouflage plus efficace avec une poulie et un ropeman

tête de mouflage



**en N,  
court**

le point bas est sur la corde, sous tension avec un bloqueur. Le grimpeur ne peut pas aider à la manoeuvre.

**en N,  
long**

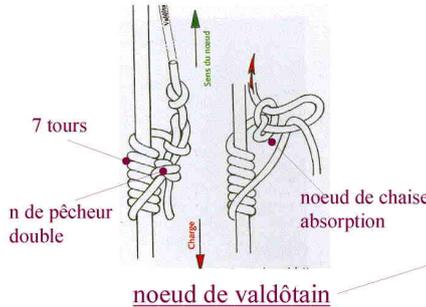
le point bas est au niveau du grimpeur qui aide à la manoeuvre.

### matériel :

- mousquetons
- poulies
- bloqueur : ti bloc ropeman
- machard,
- cordelette 1m50 pour valdôtain
- cordelette 5m pour mouflage de Mariner

### noeuds utiles:

- 1/2 cab : noeud de mule
- valdôtain
- noeud de chaise par absorption)
- noeud de pêcheur double



## 4) faire le montage

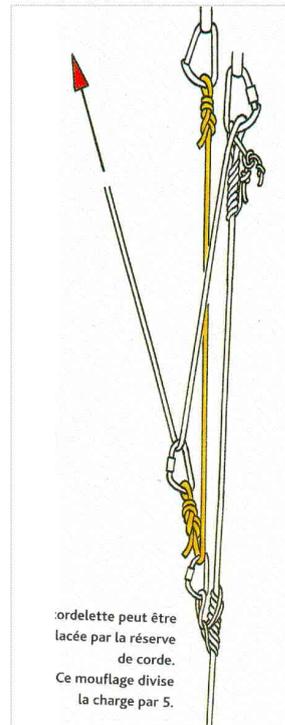
placer le point bas le plus bas possible, c'est ce qui va rendre la traction efficace

## 5) tracter ...

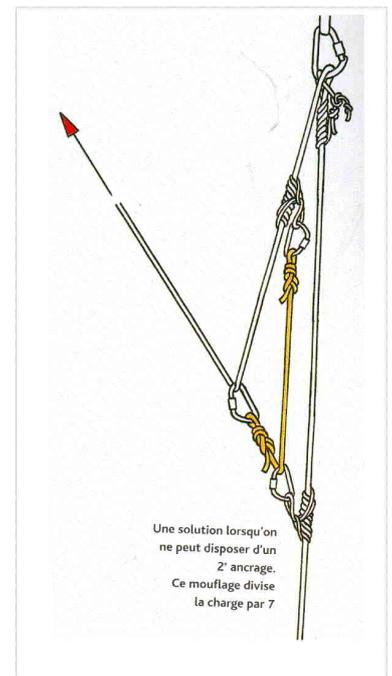
tracter une longueur de corde la plus grande possible, c'est la partie qui glisse dans la tête qui est efficace, le reste est perdu

## 6) redescendre le point bas

uniquement si N court, et recommencer à tracter ...



**Mariner simple**



**double**

