

RELAIS

le Mag de l'EB Montagne

DOSSIER

Cascade de Glace

Conseils et technique pour
bien préparer vos sorties. P 4

Gestion des EPI

Et vous, vous en êtes où
avec votre sécurité ? P 14

Bonne Année 2019

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

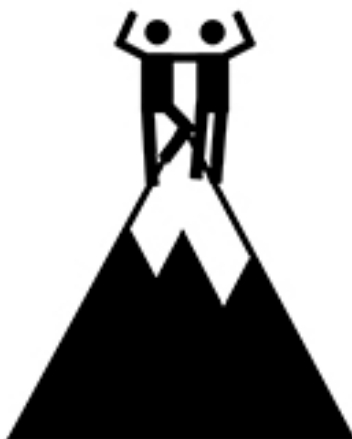


de la cascade de glace



du trail

de l'alpinisme



de l'escalade

du VTT



de la slackline



de la randonnée



du ski alpin et de randonnée



de la rando raquettes



EDITO



Christian MAHU
Président de l'EB Montagne

C'est la période et je ne vais pas déroger à la tradition... je vous présente donc tous mes vœux pour 2019!!!

Des vœux «classiques», bonheur, santé, amour, ... mais aussi des vœux de montagnard, puisque ce qui nous rapproche, c'est ce club de «sports de montagne»!

Vous êtes tous les ans un peu plus nombreux à prendre une licence et à venir pratiquer l'escalade, la randonnée, le ski, la slackline, le trail ou l'alpinisme.

Pour beaucoup d'entre vous la pratique se limite à la salle d'escalade, et si quelques-uns connaissent le milieu naturel pour beaucoup d'entre vous, la montagne reste un terrain difficilement accessible (hormis quelques pistes de ski).

Pour cette nouvelle année, je vous souhaite donc de pouvoir découvrir de somptueux paysages (pas seulement vus depuis le parking), des escalades rocheuses ou glaciaires magiques, des randonnées magnifiques, les beautés du soleil levant en altitude, ... et des activités en pleine nature.

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

Comité Directeur

Christian MAHU (Président)	Bruno HEDDE
Stéphanie MORISET (Vice présidente)	Christophe LEMOINE
Anne HEDDE (Trésorière)	Patrick DESNOS
Jean-Christophe ROCHER (Secrétaire)	Jean-Christophe OLIVIERE
Emilie AZNAR (Secrétaire adjointe)	Sébastien MORISET
Philippe MAHU	Aurélien HUOT

Contact : Christian MAHU - 06.87.63.89.83



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

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

Je vous souhaite aussi de découvrir (ou redécouvrir) l'amitié, le partage, la confiance, la complicité, ... qui règnent au sein d'une cordée; ainsi que l'ambiance chaleureuse, familiale et conviviale de la soirée au refuge ou dans le gîte.

«La montagne offre à l'homme tout ce que la société moderne oublie de lui donner» Samivel

Alors, si cela vous tente, si vous avez envie de réaliser ces vœux, venez nous rejoindre sur les différents séjours que nous organisons tout au long de l'année avec de multiples activités ouvertes au plus grand nombre!

Une superbe Année 2019 à vous tous !

Au Menu

P 3 l'Edito

Un peu de technique

P 4-7 Bien préparer sa sortie en cascade de glace

P 8-9 Se préparer en cas d'avalanche

En image et en bref

P 10 Sortie St Quentin

P 11 La Balgentienne

P 12 infos club

Santé

P 13 Savoir s'hydrater

Sécurité

P 14-15 Gérer ses EPI

Formation

P16-17 Formation : savoir, savoir faire, savoir être

P18-19 Carto UV1

Sorties à venir

P20-21 Sorties à venir

Bien préparer sa sortie en cascade de glace

Par Bruno Hedde



Il n'y a jamais une solution, mais des solutions

Depuis quelques années le terme consacré est «escalade sur glace». Pour la FF-CAM, l'activité fait partie de l'alpinisme. La qualification «cascade» (UV1) est obligatoire pour être initiateur alpi.

Pour ma part, je la pratique comme une alternative hivernale à l'escalade.

Comme les grandes voies sur falaise, il y a un grimpeur, un assureur, il y a une chaîne d'assurage avec une corde ..., il y a des dégaines, des relais ... ensuite tout est différent.

Il fait froid, il faut des vêtements appropriés, il y a des piolets, des crampons, des broches, une gestuelle, un gros sac d'approche, des gros gants (les nœuds).

Il n'y a jamais UNE bonne solution, mais des solutions. Il y par contre le bon choix, et pour cela il faut connaître, apprécier, estimer ... les conditions, les conséquences, les avantages, les risques ...

Vous trouverez dans cet article quelques éléments, règles, expériences qui vous aideront à faire votre choix.

Pour bien choisir son matériel

Voici une liste non exhaustive de matériels, d'expressions, de conseils qui pourront vous donner un petit aperçu de l'activité.

Piolet : La poignée déportée permet aux débutants de ne pas se fracasser la main sur la glace à chaque ancrage. Le piolet cascade comprend deux ergots permettant des changements de main.



On peut essayer la dragonne au poignet, on l'abandonne vite. La dragonne longue élastique peut être une alternative. Il ne faut jamais laisser tomber ses piolets ! Il faudra aussi choisir entre le piolet 100% cascade (mais pas d'alpi possible) et le piolet qui permet les 2 activités (mais moins bien en cascade).



Une fois la broche tombée, ...elle est perdue !

Crampons : le mono pointe sera plus stable, il permet une légère rotation du pied. Les pointes avant du crampon cascade ont une petite surface d'appuie et sont plus vers l'avant que les pointes des crampons alpi.

Porte broches : indispensable, perso j'ai abandonné le 'Ice Flûte'.

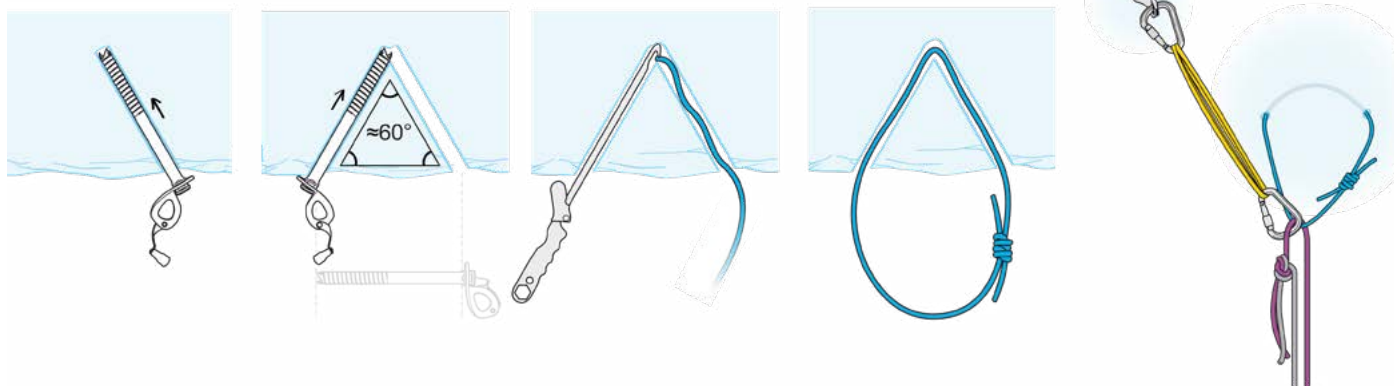
Ce qui est sûr c'est qu'une fois la broche tombée, et/ou enfoncée dans la neige fraîche, elle est perdue ! Le porte broche (type rack) permet de ranger une dizaine de broches.

Crochet à lunule ou crochet pour abalakov : indispensable en grandes voies, attention à bien protéger la pointe : les doudounes n'y réchappent pas ! Un porte manteau en fer un peu travaillé et aiguisé peut faire l'affaire.

Relais : Une fois les deux trous réalisés, il s'agit d'aller accrocher la corde pour la faire ressortir. Pour un relais sur abalakov, des restes de corde à double de 3m font l'affaire.

Ensuite il y a 2 abalakov avec sur chacun, la corde, un nœud de chaise, arrêt avec nœud de pêcheur double. Les premiers descendront avec une broche en sécurité, le dernier descend sur le relais, le bout de corde est perdu.

Exemple de mise en place d'un relais (extrait du site Petzl)





le froid peut être très handicapant.



Corde : le rappel standard escalade peut se gorger d'eau et devenir très raide en fin de journée. Les cordes 'Ice line' font la différence. Attention : en glace il est usuel d'avoir un rappel de 2 x 60m. Attention : la corde 'Ice Line de Beal' fait 8,1mm, il faut adapter son assureur. (exemple : le Reverso n'est pas approprié, le Reverso n'est possible).

Les gants : des sous-gants permettent de faire des nœuds sans être mains nues, les gants seront avec dragonne pour ne pas les perdre. La 2^{ème} paire sera dans son manteau ... au chaud !

Chaufferette : le froid peut être très handicapant. J'ai testé la chaufferette dans le gant le matin ...encore chaude le soir.

Guêtre : La salopette peut être avec guêtre intégrée, mais attention aux crampons qui peuvent sérieusement attaquer la salopette. La guêtre à 20€ est plus facile à changer.

Coût de l'activité : contrairement à la falaise, les vêtements techniques peuvent coûter chers à la première sortie. Chaussures, Goretex, gants, salopettes, campons, piolets, broches ...

Type de glace, Glace travaillée / voie vierge : les multiples passages sur les voies fréquentées vont jusqu'à former des marches pour les pieds et les piolets. La glace vive sera bien plus difficile à aborder. La température sera également importante : une nuit très froide va rendre la glace extrêmement dure et cassante. L'ancrage du piolet sera difficile, plus long, plus fatigant.

Approche : ne pas négliger l'approche, parfois en raquette dans de la poudreuse de 40 à 60 cm. Chacun ouvre la marche à tour de rôle, le 1^{er} s'écarte de la voie pour laisser la place au suivant, etc...

Affûtage : les crampons et les piolets seront affûtés en début de séjour. Eviter les marches sur goudron ou les pierres. Eviter la tentative d'ancrage du piolet sur le rocher masquée !

Les broches seront parfaites, il s'agit d'ancrer la broche en quelques secondes, les minutes pendues à son piolet feront la différence en fin de journée !

Avoir au gîte quelques limes pour un réaffûtage d'appoint de ses piolets et broches.

Les avalanches : Un vrai danger qui vient du dessus, de très loin. Ecoutez les conseils et, sauf décision ultime du guide, le DVA-pelle-sonde est dans le principe obligatoire. Car bien entendu on ne prévoit jamais de s'en servir.

A Ceillac, il y quelques années, quelques personnes ont été ensevelies par deux coulées successives à 10 minutes du parking. Sans pelle, cela leur a été fatal.

Les consignes des responsables sont dans tous les cas sans discussion en début de journée, et feront en fin de journée l'objet de debriefing toujours intéressants.

Anti bottes : Pour la descente, les anti-bottes sont nécessaires, pas toujours dispo sur les crampons cascade : quelques tours de scotch américain font l'affaire. En avoir dans son matos au gîte.





Deux heures au soleil, et votre broche bien ancrée le matin se retire avec le petit doigt

Casque : En falaise, les chutes de pierres sont rares. En cascade la progression entraîne souvent (toujours) des chutes de morceaux de glace (assiette lors de l'ancrage du piolet !).

- Il est conseillé d'avoir un casque à visière pour éviter les éclats dans la figure,
- le relai sera toujours fait en décalé (environ 2 m) du couloir de grimpe,
- il est interdit de faire des rappels dans la voie pour ne pas lancer de la glace sur les cordées suivantes,
- on évitera de se lancer dans une voie où il y a foule !

Brochage : c'est une des difficultés pour celui qui est en tête. Brocher lorsque c'est facile, brocher avant la sortie sur le ressaut, brocher en ayant ancré son 2^{ème} piolet, ne pas se laisser entraîner par la grimpe : 10m c'est vite fait et ça fait haut !

Broches cascade : elles seront parfaites et affûtées. 3



petits aller retour en rotation, et la broche doit tenir. Cette année le père Noël m'a apporté des broches laser

speed ... à suivre au prochain numéro.

La manivelle est très très fortement conseillée. Après ancrage en quelques tours la broche est en place.

Pour vérifier une broche, regarder dedans comme une lorgnette: le fût est lisse, les dents ne sont pas tordues. Aller voir le fût d'une vulgaire broche alpi à 20€.

Protection : Pour être parfaite, la broche sera protégée lors des transports. Quelques mètres de mousse isolante pour tuyau de chauffage vous font une protection très efficace. Pour éviter la rouille, de retour au gîte, rincez vos broches à l'eau chaude, et faites les sécher verticalement.

Vache réglable : en glace j'abandonne la vache manufacturée pour la vache avec ropeman. Le mousqueton pourra être au torse (dispo rapidement). Un ancrage de secours sur un piolet bien ancré peut permettre un temps de repos ...

Cotations : du niveau 3 à 6, avec des + et des -. Cela correspond à peu près à une pente de 70° / 80° / 90° légèrement déversante ou passage de surplombs !

Sur une pente à 70°, les crampons sont ancrés, les genoux maintiennent l'équilibre, les mains sont libres. Une fois expérimenté, le passage en alpi d'une pente à 70° devient facile.

Broche au soleil : deux heures au soleil, et votre broche bien ancrée le matin se retire avec le petit-doigt.

Dry tooling : est une activité qui regroupe les techniques d'escalade sportive et d'escalade glaciaire. Elle se pratique sur rocher ou en salle d'escalade, avec l'utilisation de matériel de cascade de glace en plus du matériel d'escalade habituel.

Ce n'est vraiment pas mon truc, et pas top pour l'affûtage. Des équipements spéciaux existent, tel que des chaussons d'escalade avec une pointe.

Se préparer en cas d'avalanche



Détecteur de Victimes d'Avalanche (DVA) – Pelle – Sonde

Les trois outils indispensables pour aborder la montagne, l'hiver, hors des pistes de ski sécurisées!

Par Christian Mahu

Cet article n'est pas une fiche technique sur les avalanches et le secours aux victimes. Il est là juste pour sensibiliser le lecteur à se former sur ces risques et sur les possibilités de secours.

Dans le monde, les avalanches font environ 500 victimes par an. En France, les accidents sont aujourd'hui, dans plus de 95 % des cas, liés aux activités de loisirs, ils représentent une trentaine de décès par an.

DVA pour Détecteur – Victime – d'Avalanche :

C'est à la fois un «émetteur» d'ondes qui permet à vos sauveteurs de vous localiser sous la neige et un «récepteur», pour retrouver un coéquipier sous l'avalanche.

Pour être localisable à tout moment, vous devez porter le DVA sous le blouson en mode «émetteur» pendant toute la sortie.

Si vous avez besoin de chercher votre équipier sous la neige, il faut le basculer en mode «réception» et appliquer la procédure apprise lors d'une formation...

Le DVA permet de localiser la victime, de manière plus ou moins précise.

Il faut ensuite utiliser la Sonde pour affiner cette recherche et surtout connaître la profondeur à laquelle la victime est ensevelie.

La pelle, bien sûr sert pour creuser. Car s'il est facile de manipuler la neige pour faire le classique bonhomme, aller chercher une victime ensevelie en quelques minutes est beaucoup moins évident, surtout si la neige est mouillée ou dure!

Danger Risque d'Avalanche!!!

Tous les habitués de la montagne l'hiver connaissent ce panneau, rencontré au bord des pistes avec un drapeau à damier (parfois un drapeau noir).

Le skieur «classique», prudent, reste bien sagement sur le domaine sécurisé. Et il a raison!

Pour le randonneur (en ski ou en raquette) ou l'alpiniste, le but du jeu c'est bien évidemment de sortir de ces pistes...



Le plus important à avoir à l'esprit, c'est que l'avalanche, ce n'est pas seulement quand on met le pied sur une couche instable...



FORMATION DVA

Le club organise tous les ans un après-midi de formation sur ce sujet.

Cette année, ce sera **le samedi 12 janvier à 14h** à la salle d'escalade.

Inscription auprès de Christian au 06 87 63 89 83

Et pour parfaire vos connaissances de base sur les avalanches, [cliquez ici](#).

Et si on veut rester au maximum en sécurité (alpiniste ne veut pas dire suicidaire) il faut respecter quelques règles.

Il faut savoir:

L'avalanche peut arriver aussi bien à la première chute de neige (poudreuse, selon la quantité, ...), qu'au printemps sur de la neige souvent très lourde et mouillée. Et cela peut arriver sur toute la saison selon de nombreux paramètres que je ne vais pas décrire ici.

Le plus important à avoir à l'esprit, c'est que l'avalanche, ce n'est pas seulement quand on met le pied (ou les skis) sur une couche instable, mais que cela peut nous tomber dessus, car on passe sous une zone dangereuse.

En effet, même le piéton qui se promène tranquillement sur un chemin au pied de la montagne peut se retrouver enseveli car au-dessus de lui une avalanche aura été déclenchée (par un humain, animal ou déclenchement spontané).

Il faut ensuite prendre quelques précautions:

- Se munir du DVA-Pelle-sonde; mais c'est bien si on sait s'en servir!!! Sinon, ça ne sert à rien.
- Consulter le BRA (bulletin risque avalanche) local et savoir le lire et l'interpréter....
- Ne pas s'aventurer sur ou sous les zones à risque.

Et la première des choses à faire avant de partir, c'est de suivre une formation qui vous expliquera comment on utilise le DVA (et le reste du matériel), comment on interprète un BRA, comment on trace son itinéraire en dehors des pistes et toutes les précautions à prendre pour éviter l'avalanche.

Cette formation vous préparera aussi à une éventuelle recherche de victime, car même si vous avez pris toutes les précautions et évité l'avalanche, vous pouvez aussi être le témoin d'un accident et porter secours à un autre groupe.

Bonne neige! Bon ski! Et soyez prudents!

L'EB Montagne possède plusieurs appareils DVA qu'elle prête à l'occasion des sorties organisées par le club.

Kit DVA - Pelle - Sonde

Outil indispensable en hors piste qui peut vous sauver la vie.

Vous pouvez trouver des kits adaptés, compact et léger à partir de 230€ jusqu'à plus de 400 € pour les modèles plus évolués.

Il existe également d'autres dispositifs de protection individuelle contre les avalanches comme les sac à dos Air Bag. Renseignez-vous auprès de vos revendeurs préférés tels que Montera à Orléans.

Par exemple sur le site du Vieux Campeur : PACK EVO 4 + PELLE ACCESS + SONDE 2.40 à 256 €. Lien en cliquant sur l'image.

Week-end dans le Gard

Petit retour d'expérience de leur week-end dans le Gard, à Saint Quentin la Poterie pour Emile, Albano et Béatrice. Ils nous font partager leurs impressions et les émotions qu'ils ont vécus.

Première sortie «Escalade» *Par Albano*

Ce fût un séjour dont je ne m'attendais pas du tout à rencontrer une végétation telle que celle du Gard. Hormis le thym et le romarin omniprésents dans les garrigues, il y avait les arbousiers et les yeuses (chênes verts), les maquis en étaient recouverts, ce qui fait « l'hôtel » pour les éventuels sangliers qui vivent dans cet environnement.

Ce fût aussi une surprise en allant faire les courses dans le bourg de rencontrer un petit camion blanc frappé Omexom du nom du groupe d'entreprises qui m'a employé lorsque j'étais

en activité. C'était probablement son lieu de garage, je l'ai aperçu le week-end de fin de séjour!

Le panorama des falaises était grandiose, je me rappelle de Seynes, l'endroit où je me suis initié à l'escalade sur rocher calcaire, l'approche était abrupt dans la dense garrigue avant de parvenir enfin sur site.

Les organisateurs ont dû jongler avec la météo pour les plages de temps sec, favorable à l'escalade. J'ai énormément apprécié les randonnées dans les divers paysages que le pays

offrait au randonneur, au passage des pierres taillées sous diverses formes, en tête de chien, silhouette de renard, silhouette de sanglier, déjà vues dans une randonnée précédente il y a quelques années, croisant le chemin d'un berger, son chien et ses brebis allant pâturer son troupeau, l'image typique et authentique d'un pays où ce l'est encore dans la coutume et les habitudes des gens.

Merci encore une fois aux organisateurs pour cette escapade en terre inconnue.

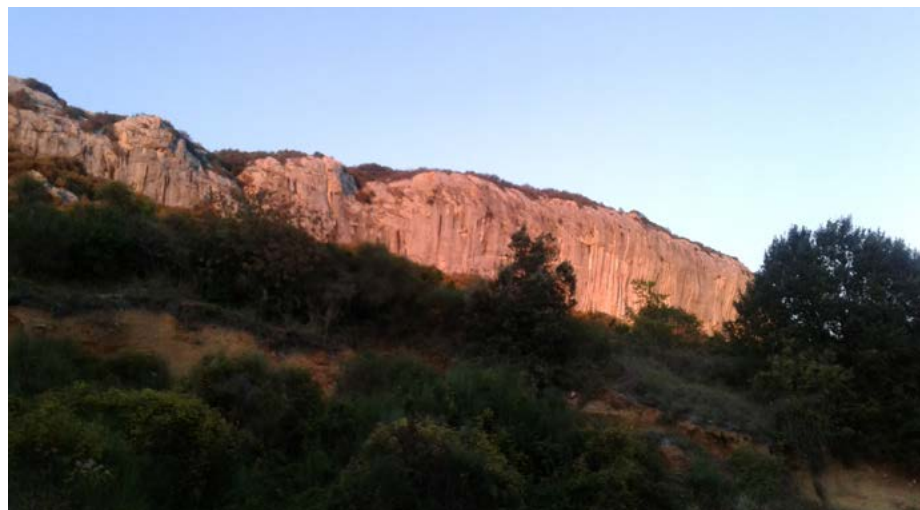


Un long week-end de Novembre *Par Emilie*

Cette année, le Comité régional de la région Centre de la FFCAM organisait un rassemblement régional dans le Gard, à Saint-Quentin-la-Poterie. J'étais la seule Balgennienne à y aller pour le week-end et j'ai rejoint les six autres au camping du Moulin Neuf, où des mazets nous étaient réservés.

Jeudi matin, la pluie de la veille tombait toujours. Grimper sur du rocher mouillé, pas top, donc je m'apprêtais à randonner quand vers midi un rayon de soleil perça les nuages. Toutes les météo des téléphones étaient d'accord : l'après-midi, grand beau !

Donc finalement, on a été grimper à la falaise de Seynes sur le Secteur Rouge-Gorge gauche, exposée au Sud. Cette belle falaise de calcaire dévorait la chaleur du soleil et était donc quasi sèche, un pur bonheur de la dompter ! Et arrivés au sommet, quelle vue ! Magnifique, je dirai



presque le Saint Graal des grimpeurs, que d'avoir un panorama à ses pieds !

Le lendemain, nous retournons à cette falaise où se côtoient des voies entre le 4 et le 6. Nous nous croyons en été, tee-shirt et short pour les uns, torse nu pour d'autres, et lunettes de soleil vissées sur le nez.

Samedi, nous changeons de falaise et allons grimper à Rochefort du Gard,

belles falaises également, où le rocher calcaire est façonné différemment, les bacs et écailles se faisant rares.

Ce week-end fut vite passé, une parenthèse telle des vacances au soleil. Il va falloir patienter la venue du Printemps pour grimper de nouveau sur du vrai rocher.

Sortir de sa zone de confort... *Par Béatrice*

C'est ce que m'a dit un jour un copain de course. C'est ce qui pourrait résumer le côté sportif de cette sortie.

Un paysage somptueux aux abords



du Pont du Gardon, des parois majestueuses, un décor idéal nous attendait avec une météo presque propice.

Angela, Patrick, Albano et Christian, la team de l'EB prête!

Marche d'approche pas très difficile. Arrivée sur la zone définie, Christian et Patrick prennent le topo et forment les binômes.

Christian ne perd pas de temps, il décide de faire une voie d'échauffement 5 C pour démarrer !!!

Et on enchaîne, pour profiter au maximum !

Les autres, plus raisonnables, démarrent en douceur.

Chaque montée est un plaisir,

chaque pas est mesuré, les mains tâtonnent, la respiration s'accélère... et quand on arrive en haut, on se vache et on voudrait arrêter le temps, assis dans le boudoir, subjugué par le paysage !

La récompense de l'effort de l'ascension !

L'envie d'aller plus haut encore et encore !

Côté humain, un beau partage avec le club d'escalade d'Orléans, de la bonne humeur et des rires pendant nos repas dans le mazet !

Merci à tous pour cette semaine riche en expérience humaine et sportive ! A refaire.....

1er décembre 2018

La Sarabande



nom	Temps	class général	class/cat
Christian Mahu	26'19.77	60 ^e	1 ^{er} /V3
Nicolas Flabeau	26'28.97	62 ^e	16 ^e /SE
Romain Houry	29'05.81	97 ^e	28 ^e /SE
Loris Di Nicolantonio	29'23.80	105 ^e	96 ^e /SE
Philippe Mahu	29'30.16	111 ^e	11 ^e /V2
Thomas Varenne	30'38.50	118 ^e	6 ^e /JU
Béatrice Martins	31'38.94	130 ^e	3 ^e /V2
Julien Leflanc	33'02.19	144 ^e	36 ^e /SE
Florent Merlet	33'07.01	147 ^e	37 ^e /SE
Baptiste Renoult	34'20.13	165 ^e	42 ^e /SE

La section Montagne de l'Etoile Balgentienne était particulièrement bien représentée cette année avec pas moins de 10 coureurs engagés sur les 233 inscrits. Et les résultats sont là: Christian 1^{er} en V3, Béatrice 3^{ème} en V2, Thomas 6^{ème} en junior. Bravo à tous. Grande satisfaction des organisateurs avec 174 enfants de 3 à 14 ans.

Un peu de révision

Dimanche 2 décembre Christian a organisé une petite séance de révision pour les cadres sur des techniques utilisées en grandes voies.

Au menu: aide au second, remontée sur corde, rappel rapide, mouflage...

De temps en temps, remettre le nez dans le livre ça ne fait pas de mal !!!



EPI

Comme chaque année, l'ensemble des EPI du club a fait l'objet d'un contrôle complet pour votre sécurité. Un grand merci à tous ceux qui ont prêté main forte.



Mattia, première étape vers le diplôme BPJEPS

Jeudi 6 décembre dernier, notre apprenti Mattia était examiné par deux membres de Jeunesse et Sports lors d'une séance d'entraînement.

Il a démontré ses capacités à encadrer un groupe de 6 personnes depuis l'échauffement jusqu'aux étirements.

Il a su convaincre le jury sur ce premier test. Il lui reste encore deux épreuves à passer d'ici le mois de juin prochain, date de la fin de sa formation.



Téléthon 2018 : du haut du clocher de Lailly

Samedi 8 décembre l'EB montagne était de nouveau présente pour assurer des descentes en rappel depuis le haut du clocher de Lailly-en-Val. Plus de 110 personnes se sont prêtées au jeu pour la bonne cause. Merci à tous les participants et aux bénévoles qui ont assuré l'animation.



De nouvelles voies

Comme à chaque période de vacances, opération démontage, nettoyage et remontage de nouvelles voies durant les vacances de Noël.

Consultez bien le topo de la salle, vous y trouverez quelques surprises pour cette nouvelle année.

Merci à tous les volontaires qui ont donné un peu de temps pour l'entretien de nos équipements.

Hydratation

COUREUR : ATTENTION À LA NOYADE !

Vous pensez qu'il faut boire un maximum d'eau à l'effort pour compenser la transpiration et lutter contre la chaleur. Erreur !

Vous risquez un coma par « noyade interne » qui provoque la mort 4 fois sur 10 ! Explications et solutions !



Dans la littérature médicale, plus de 200 cas d'hyperdilutions sanguines mortelles survenues chez des sportifs d'endurance ont été publiées.

Le plus souvent, il s'agit de coureurs de niveau moyen, engagés sur des épreuves longues distances par temps chaud et humide.

Moins entraînés, leur sueur est plus concentrée, ils perdent plus de sel. Conscientieux, ils prennent le temps de s'arrêter aux ravitaillements et boivent abondamment de l'eau. Vous vous reconnaissez ?

AH BON ? LA SUEUR EST SALÉE !

Quand vous transpirez, vous éliminez de l'eau et du sel. La sueur est moins salée que le sang, vous perdez plus d'eau que de sel. Si vous ne buvez pas pendant votre effort, la concentration de ce minéral augmente dans le sang. Si vous ingérez un peu d'eau pure, vous parvenez à préserver la teneur en sel du sang. Si, pour optimiser votre hydratation, vous buvez autant d'eau que vous en avez transpirée, vous diluez votre sang ! Il manque tout le sel perdu avec votre sueur. C'est « l'hyponatrémie ». Si vous abusez, le coma vous guette !

TROP D'EAU ET C'EST LA «NOYADE INTERNE» !

Lorsque la dilution du sang augmente, son eau s'engouffre dans les cellules. À l'intérieur de chacune d'elle, les constituants sont moins concentrés, les réactions chimiques gravement perturbées. Ce sont les neurones du cerveau qui montrent la plus grande fragilité. Le sportif ressent des nausées, il voit sa vigilance perturbée. Il peine à trouver son chemin. S'il pense qu'il est déshydraté, s'il boit encore de l'eau pure, la situation s'aggrave ! Il titube, chute et sombre dans le coma !

UNE SOLUTION SALÉE !

Lors d'un marathon, on transpire environ 4 à 5 litres et on perd 8 à 10 grammes de sel. Quand votre séance dure plus d'1 heure, les experts considèrent que votre boisson doit impérativement contenir de 0,5 à 1,2 gramme de sodium par litre. Quand la sueur est très abondante, il est d'usage d'opter pour les formules les plus diluées.

En plus de vous épargner la « noyade interne », le sel emmène avec lui l'eau et le sucre dans la traversée de la paroi digestive. Il favorise la réhy-

dratation et la recharge en énergie. Voilà pourquoi, une boisson de l'effort répondant à la réglementation est composée d'eau, de sucre et de sel.

TROIS À QUATRE GORGÉES TOUTES LES 15 À 30 MINUTES

Dès le début de la séance, buvez au moins 3 à 4 gorgées toutes les 15 à 30 minutes. Si votre tube digestif le tolère, il faut tenter d'atteindre un volume correspondant à vos pertes sudorales soit 0,5 à 1,5 litre/heure de course. Lors des trails de plus de 3 ou 4 heures, quand le dégoût du sucre se fait sentir, l'apport en sodium est en partie assuré par les aliments solides type fromage ou jambon. Dans ces conditions, l'eau pure complète la boisson de l'effort. Au cours d'un footing de 45 minutes réalisé sous une température clémente, on peut se contenter de boire de l'eau à son retour. La petite perte de sel sera largement compensée par les apports alimentaires quotidiens.

*Extrait du magazine «santé sport mag»
de juin 2010*

Et vous, vous en êtes où avec votre sécurité ?

*Outre les aspects techniques, dans la pratique de notre activité, il existe des éléments indispensables à notre sécurité : **les EPI**.*

Emilie Aznar, référente EPI du club, nous en dit plus



Un EPI, c'est quoi ça ?

Un Equipement de Protection Individuel, c'est un équipement personnel qui protège des risques tant minimes que graves, voire mortels.

Au titre de ces EPI, on retrouve les baudriers, les casques, les mousquetons, les assureurs/descendeurs, les cordes, les sangles, les dégaines...

Ici au sein du club, l'ensemble matériel fourni est vérifié méthodiquement chaque année et un registre est tenu à jour. Le matériel est également vérifié après une suspicion de défaut (par exemple, un choc sur une corde). Quand vous utilisez votre matériel, un coup d'œil permet un contrôle de routine.

Un soin tout particulier doit donc être apporté à votre matériel de sécurité. Pour cela quelques précautions d'usage sont évidentes : PAS de contact avec des flammes (ni sur le radiateur !), PAS de contact avec des solvants. Ne RIEN écrire sur le matériel.

Et, surtout : **NE PAS MODIFIER un EPI !**

Oui, vous pouvez écrire votre nom prénom sur le baudrier (et c'est fortement conseillé) ... Mais sur l'étiquette !

Tout matériel de sécurité a une durée de vie !

Et oui, toutes les bonnes choses ont une fin. La durée de vie d'un matériel de sport de montagne (escalade, alpi, via-ferrata, etc.) est inscrite par le fabricant sur la notice. Il est noté « valable x ans [à compter de la date de fabrication] ».

La date de fabrication est également inscrite dans la notice ou le numéro de série.

Les matériels métalliques (mousquetons, assureurs...) ont une durée de vie illimitée, pourvu que le matériel ne soit pas détérioré ni trop usé.

Les textiles (baudriers, casques, cordes...) ont une durée de vie qui peut varier d'un produit à l'autre

et d'un fabricant à l'autre. Egalement, selon l'utilisation intense ou non, la durée de vie peut diminuer. Il est indispensable de se renseigner sur la notice.

Le Saviez-vous

Vous pouvez laver vos EPI, mais consultez d'abord la notice, le fabricant vous indique comment faire afin de ne pas détériorer le matériel.

Par exemple : Baudrier PETZL Corax.
- Lavage : A la main, 30°C maxi, éventuellement avec du savon. A la machine, 30°C, SANS lessive.
Pas de Karsher !

- Séchage : 30°C maxi, Laisser sécher à l'air libre. PAS au soleil direct, PAS au sèche-cheveux, PAS au sèche-linge.

- Stockage : entre 10°C et 30°C. Pas près d'une source de chaleur, ni dans un lieu humide, pas à proximité de solvants.

Besoin d'un conseil, contactez **Emilie Aznar**, référente EPI du club.
contact sur la dernière page.

Quelques conseils pour bien vérifier son matériel de base.

Le Harnais ou baudrier

Vérifier l'absence de coupure, brûlure sur les sangles, les pontets, et la sangle de jonction. Vérifier l'absence de mauvais blocage dans les boucles de réglage. Vérifier la présence de tous les éléments.



Le système d'assurage

Vérifier l'absence de corrosion susceptible d'endommager la corde (qui ne disparaît pas après un ponçage manuel léger au papier de verre). Vérifier l'absence de fissure, d'usure très prononcée.



Les cordes

La vérification se fait centimètre par centimètre, l'âme ne doit pas être abîmée, coupée, apparente.



Les casques

Vérifier le bon fonctionnement des systèmes de réglage, et de la fermeture de la jugulaire.

Vérifier la présence du rembourrage et l'absence de déformation locale permanente au niveau de la calotte.

Vérifier l'absence de coupures, brûlures sur les sangles et coutures.

Vérifier l'absence de fissure sur la surface intérieure et extérieure de la calotte.



Les mousquetons

Vérifier le bon retour du doigt contre le corps lors de la fermeture. Vérifier le bon fonctionnement de la vis (visser et dévisser à fond). Un verrouillage partiel n'est pas acceptable. Vérifier l'absence de jeu dans le doigt.

Vérifier l'absence de corrosion, de fissure.

Astuce : si le retour du doigt est un peu raide, mettre une goutte d'huile de machine à coudre peut résoudre le souci

La fiche de vie du matériel : autre outil indispensable pour votre sécurité

Voici un exemple de tableau facile à réaliser. Il faut en faire un par EPI. Vous pourrez trouver en téléchargement sur le site du club d'autres modèles de fiches. Sur le site des fabricants, vous pouvez également trouver des fiches de vie correspondant exactement à votre matériel comme par exemple chez Petzl en cliquant ci dessous.

Fiche de suivi de matériel			
Type de Matériel	Marque	Modèle	N° de Série
Baudrier	Petzl	Corax	15308GM
Année de fabrication (visible sur la notice ou le numéro de série pour certains matériels)		date théorique de mise au rebut (année d fabrication + durée de vie théorique)	
2015		2025 (2015 +10 ans ici pour un baudrier)	
Date de vérification	Commentaires (RAS, ou détériorations observées)		Nom du contrôleur
18/12/2016	RAS		Emilie
17/12/2017	RAS		Emile

Sources et images: petzl france, Béal, FFACM JL Oliva, Sophie Aufray

Formation : le savoir, le savoir faire et ... le savoir être

Par Christian Mahu

« Dans ce genre d'itinéraire, en effet, il faut rester concentré en permanence, c'est la seule vraie sécurité. La difficulté de l'escalade, la mauvaise qualité du rocher, l'éloignement et la précarité des points d'assurance interdisent l'erreur; la vie du grimpeur est alors en jeu.

Il en est souvent ainsi en montagne, et l'on se dit parfois qu'au lieu de former les gens à évoluer avec toujours plus de sécurité, on ferait mieux de les sensibiliser à l'importance de la concentration et d'une conscience aiguë ».

Patrick Berthault



Et puis, le pied glisse, la prise casse (ou tourne en S.A.E), et puis l'assureur était distrait et puis...



En relisant un livre de Patrick Berthault(*): «Encordé mais libre»(**), le petit passage que je vous cite ci-dessus m'a interpellé.

Ces quelques lignes venant d'une personnalité comme Patrick, en disent long sur l'état d'esprit dans lequel devrait évoluer tout grimpeur (alpiniste).

Et cela rejoint ce que je pense depuis longtemps des soi-disant automatismes qui sont censés mettre le grimpeur en sécurité. Tous ces outils qui verrouillent le mousqueton à notre place, freinent la corde,... et qui ont tendance à déresponsabiliser le grimpeur.

De la même façon que ces pratiques qu'il faut tout le temps appliquer avec comme seule raison « il faut rendre la pratique automatique pour le jour où ce sera utile... »

Avec ce genre de raisonnement, le grimpeur n'a plus besoin de penser, il applique tous les automatismes que ses cadres lui ont enseignés et il est en sécurité!

Enfin ça c'est ce qu'il croit, et cet état d'esprit lui permet de se relâcher, de penser à autre chose, de discuter avec son voisin, de regarder le paysage, voire de prendre des photos... Tout va bien, je peux grimper tranquille, j'ai fait vérifier mon nœud à mon assureur, il a bien fermé son mousqueton et fait un nœud en bout de corde...

Et puis, le pied glisse, la prise casse (ou tourne en SAE), et puis l'assureur était distrait et puis... et l'incident peut devenir très vite un accident !

J'ai fait validé mon livret, je suis «autonome»... je connais tous les gestes qui me permettent d'évoluer en sécurité. Il me reste le plus important à apprendre: «savoir rester concentré durant toute l'activité»



Dans ce genre d'activité, il y a un temps pour tout: admirer le paysage, discuter, photographier les copains ou les fleurs, ... pendant les pauses ! Et à condition de se reconcentrer dès la reprise de l'activité elle-même.

Car que l'on soit dans le rôle de l'assureur ou du grimpeur (en tête, mais même en second), la concentration et l'attention doivent être présent durant toute l'activité, que l'on soit en haute montagne, sur falaise et même dans la salle!

Et personnellement, je pense que ce n'est pas assez mis en avant sur nos formations de débutants, ni même sur celles des cadres.

J'ai fait validé mon livret, je suis «autonome»... je connais tous les

gestes qui me permettent d'évoluer en sécurité. Il me reste le plus important à apprendre: «savoir rester concentré durant toute l'activité», que ce soit 9m de grimpe en salle ou 15heures de haute montagne.

C'est cette partie-là de l'apprentissage qui est certainement la plus difficile à acquérir, mais la plus importante et qui peut nous permettre réellement d'évoluer le plus en sécurité possible!

Et c'est aussi cette partie qui est la plus difficile à enseigner, mais qu'il ne faut surtout pas négliger!

Bonne grimpe à tous et soyez prudent et vigilants!

(*) Patrick Berhault est un grimpeur et alpiniste français, né en 1957 et mort en 2004. Il a notamment été guide de haute montagne et professeur à l'École nationale de ski et d'alpinisme (ENSA). Il est l'auteur de nombreuses premières et d'enchainements de haute difficulté (Calanques, Verdon,... ou haute montagne, y compris Himalaya et Amérique du Sud).

(**) Dans son livre «Encordé mais libre», il raconte sa traversée des Alpes de la Slovénie à la Méditerranée en 167j, (plus de 1000kms et 140000m de dénivelé) ponctuée de l'ascension de 22 sommets qui ont marqués l'histoire de l'alpinisme.

Une super aventure et un super livre!

Edition Glénat 19.99€, lien en cliquant sur l'image.

Formation carto UV1

*Retour d'expérience
par Aurélien Huot*



Je trouve qu'à partir du moment où l'on pratique et enseigne un sport montagne il est important de savoir se repérer à tout moment et savoir d'où on vient et où on va.

Même si pour certaines formations la FFCAM n'oblige pas cette formation de cartographie et d'orientation, il me semble nécessaire de la faire.

C'est donc un samedi matin de décembre et armé d'un crayon de papier, gomme, règle et l'indispensable boussole que je me retrouve à l'Île Charlemagne accompagné d'une petite vingtaine de stagiaires venant de la région pour y apprendre les bases de la cartographie et de l'orientation. Cette formation est animée principalement par Clarisse Martinez du CAFO et de 3 autres encadrants également du club d'Orléans.

Pour le matin nous commençons par découvrir la carte à proprement parlé avec les différentes couleurs, les échelles, les légendes, courbes de niveau et les différences entre les cartes des différents pays. En France c'est l'IGN (Institut national de l'information géographique

et forestière) qui édite les cartes à plusieurs échelles sachant que l'échelle principalement utilisée est le 1/25000. Cela veut dire qu'un centimètre sur la carte représente 250m sur le terrain. Mais cela n'est qu'un petit point de ce que peut nous apprendre une carte et si vous le désirez, outre vous-même suivre cette formation, l'IGN de Villefranche sur Cher dans le 41 ouvre de temps à autre ses portes au public afin d'en savoir davantage sur la création des cartes.

Suite à cela nous sommes partis sur le terrain par groupes de deux avec comme exercice de poser deux balises à l'aide d'une carte seulement. Une fois posées et revenu au point de départ nous repartons avec cette fois comme mission de retrouver les deux balises posées par un autre groupe. Exercice très intéressant sauf quand le premier groupe ne pose pas correctement une balise et que nous tournons en rond pour la trouver !





***L'orientation c'est savoir
où l'on est pour choisir
où l'on va.***



Une fois rentré au chaud il est temps de déjeuner et d'attaquer la partie boussole. Il est bon de savoir que beaucoup de boussoles vendues dans le commerce ne sont pas optimal pour la pratique de la cartographie et de l'orientation alors si vous souhaitez en acquérir une n'hésitez pas à demander.

On ne se rend finalement pas compte de tout ce que l'on peut faire avec une carte et une boussole mais on peut trouver le nom d'un sommet, trouver et suivre un azimuth (angle formé entre le nord et la direction que l'on veut suivre), trouver l'endroit où l'on se trouve par triangulation et bien d'autre chose encore.

Pour mettre tout cela en pratique un petit exercice avec une première phase de recherche de distance et d'azimut entre un point de départ et 8 balises sur terrain. Une fois nos résultats trouvés et validés par Clarisse il ne nous reste plus qu'à mettre en pratique sur le terrain en se servant cette fois de la boussole et de la carte pour s'orienter et poinçonner les

différentes balises que nous devons trouver.

Nous finissons la journée par une brève introduction aux systèmes GPS et comment donner aux secours notre position exacte dans le système UTM (système géodésiques et de coordonnées mondial) avec comme seuls moyens une carte et une boussole. Le tout étant de savoir où l'on se trouve sur la carte.

Cette formation fût vraiment enrichissante et c'est avec plaisir que j'invite ceux qui le veulent à suivre cette formation de niveau 1.

Pour finir cet article, je reprendrais une phrase trouvée dans le memento (Bible de la FFCAM et disponible dans la bibliothèque du club) : «comme n'importe quelle technique, l'orientation s'apprend. Le fameux sens de l'orientation dont certains se flattent est une supercherie. S'il fallait définir l'orientation en une seule phrase on pourrait dire : l'orientation c'est savoir où l'on est pour choisir où l'on va.»

Boussole : que choisir ?

La boussole et la carte sont deux des équipements essentiels à toujours avoir dans son sac avant d'aller pour une randonnée, tandis qu'un GPS est facultatif. L'explication rapide de ceci est l'adage «ne jamais confier votre vie à une batterie».

Les GPS dédiés et les applications de téléphone portable sont des outils utiles, mais ne devraient jamais être les seuls outils pour trouver votre sortie du désert.

Il y a quatre caractéristiques principales à considérer en choisissant une boussole :

- Correction de déclinaison : Toute boussole pour la randonnée devrait avoir ceci (Pour la France, la différence entre le nord magnétique et géographique est quasiment insignifiante actuellement).

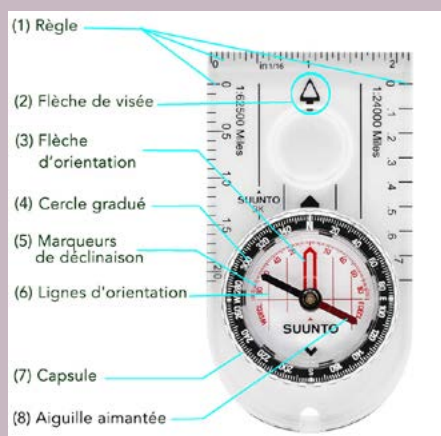
- Miroir de visée: Optez pour un modèle avec cette fonctionnalité vous laissez avec

plus d'avantage si vous souhaitez une navigation plus précise, car il est possible de viser une direction tout en gardant sous les yeux la capsule de la boussole.

- Clinomètre : Pour l'alpinisme et le ski de randonnée, une boussole avec clinomètre pour estimer l'angle de la pente afin de vous aider à évaluer les risques d'avalanche.

- Aiguille mondiale : L'industrie de la boussole a divisé le monde en 5 zones. Si vous prévoyez voyager autour du monde ou si vous partez simplement pour un voyage hors votre zone, optez pour une boussole avec une aiguille mondiale.

Alors que toutes les boussoles pointent vers le nord, elles peuvent également avoir un large éventail de fonctionnalités supplémentaires. Généralement, une boussole plus riche en fonctionnalités



coûte plus cher, bien que la qualité de construction (précision et durabilité) soit également prise en compte dans le prix que vous payez.

Une boussole coûte en moyenne entre 15 € et 70 € en fonction de ses caractéristiques.

Voici les séjours et activités organisés pour les trois prochains mois. N'hésitez pas à contacter les organisateurs et à vous inscrire très rapidement.

Trail «Raidnight 41»



Date : 26/01/2019

lieu : La Ville aux Clercs / Vendôme (41)

Activité(s) : Course de nuit en autosuffisance (départ de La Ville-aux-Clercs et une arrivée à Vendôme) / 25 à 41 kms en solo, 15+10 kms en relais et un canicross de 25 kms solo ou en relais. Courses ouvertes aux marcheurs.

Contact : Flabeau Nicolas 06 07 50 48 99



Week-end Cascade de glace et Raquettes



Date : 02 au 03/02/2019

lieu : La Boudio (15)

Activité(s) : Pour la cascade de glace, grimpeurs expérimentés. Possibilité Rando raquettes, tout public

Hébergement : Gite LA BOUDIO

Départ le vendredi entre 17h00 et 18h00 depuis Beaugency.

Contact : Hedde Bruno 06 08 26 59 63



Séjour neige (Ski, Raquettes, Alpi ...)



Date : 09 au 16/02/2019

lieu : le Grand Bornan (74)

Activité(s) : Au programme

- Ski piste et hors-piste
- Ski de randonnée
- Randonnée raquettes

Contact : Mahu Christian 06 87 63 89 83

Séjour neige (Ski, Raquettes, Alpi ...)



Date : 09 au 16/03/2019

lieu : la Mongie

Activité(s) : Au programme

- Ski piste et hors-piste
- Ski de randonnée
- Randonnée raquettes

Contact : Huot Aurélien 07 77 26 44 03



Week end neige



Date : 23/03/2019

lieu : Mont dore

Activité(s) : ski, randonnée, alpinisme...

Hébergement : Gite Les Hautes Pierres

Contact : Desnos Patrick 06 89 14 72 21

Semaine multi-activités

Date : 13 au 22/04/2019

lieu : Montagne Saint Victoire

Activité(s) : Semaine sportive et attractive pour nos activités favorites, escalade (grandes voies, terrain d'aventure) - Grimpeurs autonome, randonnée...



Contact : Moriset Stéphanie 06 13 73 41 88

.....Et aussi

12 janvier : Formation neige et avalanches à la salle d'escalade

contact : Mahu Christian au 06 87 63 89 83

13 janvier : Loto de l'Etoile Balgentienne à la salle des fêtes des Hauts-de-Lutz

19 janvier : Echange avec le club alpin Val Beuvron à la salle d'escalade

contact : Hedde Bruno au 06 08 26 59 63

2 mars : Rencontre départementale d'escalade à la salle d'escalade

contact : Mahu Christian au 06 87 63 89 83

25-26 mai : Week-end échange entre club de Kayak et Club d'escalade à Tournon

St Martin / Angle sur l'Anglin

contact : Huot Aurélien 07 77 26 44 03

IMPORTANT

Des séjours sont programmés pour le printemps et l'été

Un lien doodle vous a été envoyé afin d'avoir une idée du nombre de participant potentiel. Vous pouvez y accéder en [cliquant ici](#).

Le nombre de place est limité et les organisateurs doivent réserver les hébergements au plus vite. Vous devez donc vous inscrire très vite auprès de chaque organisateur.

Retrouvez toutes les fiches d'inscription en [cliquant ici](#).

30 mai (Ascension) : Week-end escalade, rando, alpinisme dans le Vercors

30 mai (Ascension) : Week-end randonnée

8-10 juin (Pentecôte) : Week-end escalade, randonnée à Salers (15)

6 au 20 juillet : séjour escalade, rando, alpinisme à la Grave (05)

10 au 17 Aout : séjour escalade, rando, alpinisme à Chamonix

22 au 25 Aout : séjour Camp 4 dans le Vercors

Pour venir s'entraîner

Salle d'escalade et salle de gym : complexe sportif des Hauts-de-Lutz

Lundi		Jeudi	
19h-21h	Escalade pour tous	19h-21h	Perfectionnement technique escalade
20h-21h30	Slakline		
Mardi		Vendredi	
15h-16h	Handi-escalade	17h30-19h	Escalade pour tous
20h-22h	Escalade pour tous	19h-20h30	Escalade enfants 2005 et avant
Mercredi		Samedi	
16h30-18h	Escalade enfants 2008-2009	10h-12h	Escalade pour tous
18h-19h30	Escalade enfants 2006-2007	15h-17h	Escalade pour tous
19h30-22h	Escalade pour tous		
19h15-20h15	Trail		

Tous les 1^{er} jeudi du mois sont consacrés à la préparation des sorties. Ces réunions sont ouvertes à tous les adhérents qui peuvent venir donner des idées, discuter des lieux de séjours...



Une équipe de cadres pour vous accompagner en toute sécurité



Christian Mahu
Alpinisme, escalade,
cascade de glace, ski-al-
pinisme
Tél : 06 87 63 89 83



Stéphanie Moriset
escalade, terrain mon-
tagne, 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



Emilie Aznar
escalade, carto-orienta-
tion, référente EPI
Tél : 06 72 61 21 64



Julien Leflanc
escalade
Tél : 06 31 12 31 08



Anne Hedde
escalade, alpinisme,
randonnée
Tél : 02 38 45 15 62



Sébastien Moriset
escalade, terrain mon-
tagne, carto-orientation
Tél : 06 14 81 95 95



Virginie Mahu
Slakline
Tél : 06 79 68 27 12



Patrick Desnos
escalade, alpinisme,
randonnée
Tél : 06 89 14 72 21



Aurelien HUOT
escalade, terrain mon-
tagne
Tél : 07 77 26 44 03



Victor Michi
Slakline
Tél : 06 48 07 87 47



Christophe Lemoine
escalade, alpinisme
Tél : 06 76 20 44 93



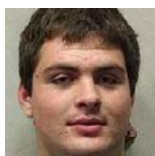
Emmanuel Ciechelski
escalade
Tél : 06 48 08 02 34



Frédéric Boubault
Randonnée Nordique
Tél : 06 66 04 16 79



Philippe Mahu
escalade, alpinisme
Tél : 06 11 11 64 35



Clément Mengual
escalade
Tél : 07 82 72 94 27



Nicolas Flabeau
Trail
Tél : 06 07 50 48 99