



club
alpin
français
de
l'Etoile Balgentienne



le club alpin de l'Etoile Balgentienne

randonnée escalade alpinisme VTT



Sommet du Mont Blanc
10 août 2004



Bulletin n° 14 - Septembre 2005
Sur Internet: <http://etoile-balgentienne.ffcam.fr>

PROGRAMME DES ACTIVITES DU CLUB

Septembre octobre novembre 2005.



Cycle permanent

1^{er} jeudi du mois 19h-20h30 : réunion de la section
tous les jeudis 19h-20h : permanence au gymnase de Bel Air
3^{ième} mardi du mois, 19h-21h : Technique escalade et alpinisme au gymnase des Hauts de Lutz

Dimanche 25 septembre :

Sortie VTT sur les bord de Loire, environ 30 km,
Rendez-vous 9h au pied du pont de Beaugency
Responsable : Jean-Luc CRESSEAU, ☎ 02 38 46 49 79



Dimanche 2 octobre :

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



Jeudi 6 octobre :

Réunion mensuelle de la section montagne

Week-end , 8 et 9 octobre

Rassemblement régional des club alpin, VTT, escalade, randonnées, rencontre
Départ le vendredi soir, hébergement en gîte (réservation indispensable)
A Saulges, participation (environ 8€ / personne)
Responsables Bruno HEDDE, ☎ 02 38 45 15 62



Mardi 18 octobre :

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 3 novembre :

Réunion mensuelle de la section montagne

Vendredi 11 novembre :

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



Mardi 17 novembre :

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



Samedi 26 novembre :

AG du club « Etoile Balgentienne » 17h au gymnase des Hauts de Lutz.



Vendredi 11 décembre :

Randonnée pédestre : Orléans Beaugency dans le cadre du circuit , circuit OBC
Responsable Guy ☎ 02 38 44 99 16



Jeudi 1^{er} décembre :

Réunion mensuelle de la section montagne



Samedi 3 décembre :

Téléthon

Un week-end dans le Cantal

Nous n'étions que trois, car nous avons la chance de bénéficier d'un week-end de trois jours au début de ce mois de juin.

Franck nous emmène, Anne et Bruno, découvrir sa région, le Cantal, qui de par son relief offre bien plus de parois à grimper que les champs de Beaugency.



Vendredi, à mi chemin nous allons découvrir le site de **la Roche Tuillère** (c'est dans le Mont Dore). Après 15 minutes de descente jusqu'au col, nous découvrons une belle paroi de 25 30 m. Nous enchaînons chacun en tête une 5b et quelques 5c, un brin d'engagement au départ de la 'diagonale de gauche'. Pour finir une voie bizarre a failli nous surprendre. Nous voyons Franck les bars en grand écart de chaque coté de cette dalle ... mais un pas d'équilibre, une fine prise et ça passe : bravo. Un gîte sympathique nous attend à Angalrd de Salers. Nos hôtes précisent que le cantal et la tomme dans le frigo c'est pour nous : super.

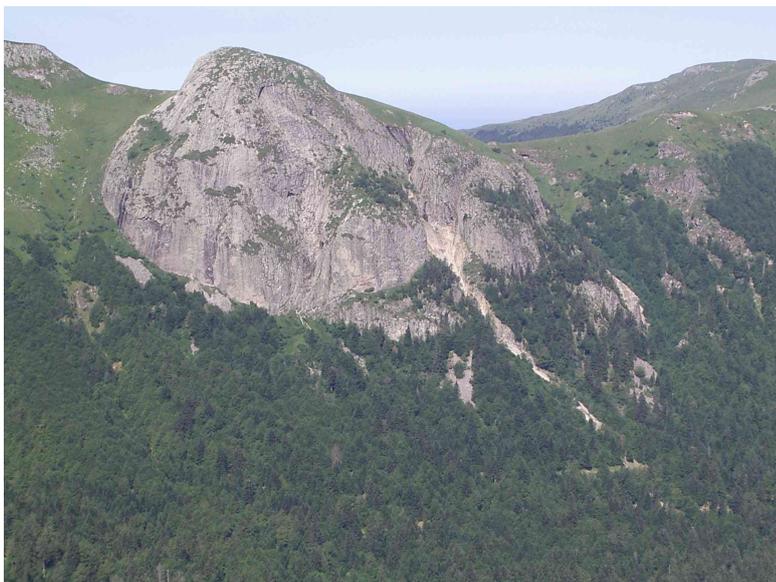
Samedi, le topo est très précis (1100 m après le carrefour), mais le chemin est introuvable il fallait

compter 1700 !. Nous escaladons donc la forte pente à travers bois, rochers et éboulis (dur dur pour une cheville tout juste rétablie). Trop haut, nous descendons au travers d'une coulée et nous rejoignons notre secteur par un câble au dessus du secteur 1! Enfin nous Une voie en 2 longueurs le matin, et une petite voie qui paraît bien difficile l'après-midi.

Le puy Mary nous fait face, c'est de celui-ci que nous pouvons découvrir dans sa globalité la masse imposante du roc d'Hozière. La journée se termine après la dégustation de ce plat bien connu : Bravo Franck pour les souvenirs de cette recette familiale (voir mes quelques notes ci dessous).

Dimanche, le temps est toujours au grand beau, nous allons profiter de l'ombre du site de la **cascade de Salin**. 5b 5c 6a, nous reprenons la route avec l'intention de revenir. Il y plein de sites à découvrir, et la région est vraiment très sympa.

Bruno



Recette truffade

500gr tomme cantal, 1300 gr patates
fait avec Franck WE cantal juin 05

tomme : couper en dés , aérer

patates : en rondelles, noix de beurre, cuire dans un faitout. Recouvrir une fois dorées.

Une bonne heure.

Saler patates et tomme, ail.

- Mettre les dés de tomme par dessus, recouvrir, 5 min à feu doux. Mélanger. Puis feu fort 3-4 min pour griller en dessous.

- Servir en retournant dans un plat

QUAND LA RANDONNEE VOUS MENE AU PARADIS !

Cette année, notre souci d'aventures pédestres nous a conduit vers le plus grand parc national européen à savoir celui du Grand Paradis qui se situe au sud d'Aoste en Italie. C'est au XVIII^e siècle que le roi Victor Emanuele II qui a décidé de protéger la faune en se réservant l'exclusivité de la chasse sur ce territoire. Cette randonnée qui s'effectuera en 12 étapes a la particularité de couper transversalement les quatre vallées qui sillonnent ce massif ce qui implique des dénivelés assez importants bien que les étapes soient correctement dimensionnées. Le départ est fixé au samedi 2 juillet tandis que le retour s'effectuera le vendredi 15 juillet 2005.



Les paysages rencontrés sont de toute beauté malgré un temps parfois capricieux. Chaque jour, nous devons gravir des cols au-delà de 3000 m qui nous permettent d'apprécier les cimes enneigées du Grand Paradis (4061 m) ou du Ciaforon (3640 m). Les refuges italiens sont vraiment magnifiques et l'accueil très chaleureux.

Nous n'avons d'autre regret que d'avoir pu entrevoir l'ascension du Grand Paradis qui ne présente aucune difficulté technique hormis le dénivelé supérieur à celui du Mt Blanc soit 1400 m.

Mais peut être que la lecture de ce récit

donnera des idées aux CAF de Beaugency pour les années futures, en tout cas c'est sans doute le moyen de côtoyer le Paradis !

Michel

Cotisation 2005/2006

La cotisations 2005 / 2006 (version simplifiée) est la suivante :

Pour les grimpeurs désirant s'entraîner sur les murs (SAE) d'Orléans il est demandé une participation de 20 € (10 pour les -18 ans). Une carte à mettre au baudrier vous sera remise. La carte est indispensable à partir du 1^{er} janvier 2006.

Tableau

Résumé du coût des licences. Année 2005 / 2006		sans AI	avec AI	accès au SAE d'Orléans
T1	Titulaire plus de 24 ans	45.40 €	57.70 €	20.00 €
J1	De 18 à 24 ans	35.40 €	47.70 €	20.00 €
J2	Moins de 18 ans	29.40 €	41.70 €	10.00 €
C1	Conjoint de titulaire	32.40 €	44.70 €	20.00 €
E1	Enfant de membre (18 à 24 ans)	28.20 €	40.50 €	20.00 €
E2	Enfant de membre (moins de 18 ans)	22.90 €	35.20 €	10.00 €
	Dont assurance Responsabilité civile (3.90 €), obligatoire			
	Dont part du club (12.30 €), obligatoire			Gymnase de La Source
	AI : assurance Individuel Accident (12.00 €), facultatif			et
	En supplément :			Gymnase Gaston Couté
	Abonnement "La Montagne & Alpinisme" : 13.00 €			

Pour les cas particuliers, s'adresser à la permanence.

Bruno

Les Vigneaux été 2005

Le CAF Orléans organisait un rassemblement du 18 au 29 juillet aux Vigneaux ; il était couplé avec des stages de formation de cadres.

Anne, Maryse, Noé, Damien, Bruno et Guy ont participé aux différentes activités.

Maryse, Guy et Anne ont suivi le stage UFCA (2 jours). Puis Anne a enchaîné sur le stage « terrain montagne » et sur celui « terrain d'aventure ». Il faut noter que toutes ces Unités de Formation ont été validées.

Bruno, notre initiateur escalade a mis à



profit son savoir et son expérience en encadrant des grimpeurs moins chevronnés.

Quant à Maryse et Guy, après les 2 jours de stage, ils ont fait des randos très sympas, avec approche des animaux (hermines, marmottes, ...) et des fleurs (en particulier les edelweiss).

Après l'effort de la journée, nous nous retrouvons au camping autour d'un verre, pour faire le bilan de

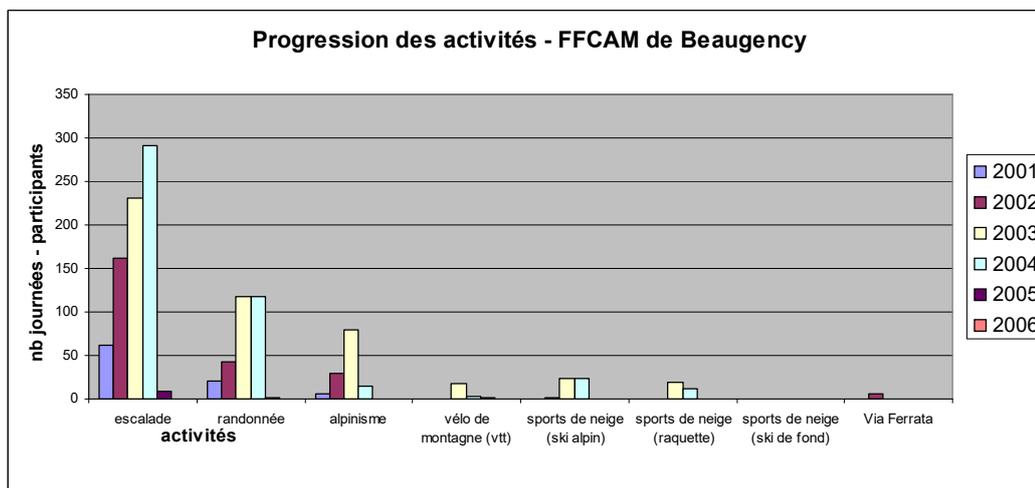
la journée et fixer le programme du ou des jours suivants. Durant ces 2 semaines nous avons rencontré des gens très sympas et sommes prêts à participer à un prochain regroupement.

Guy Maryse



La section Montagne de l'Etoile Balgentienne en quelques chiffres.

La section Montagne a 5 ans. On appelle « journées participant » le nombre de journées d'une activité x le nombre de participants. Pour simplifier, les séances inférieures à 4 heures sont comptées pour ½ journée. Les statistiques commencent au 1^{er} septembre.



ASSURANCES

La protection est faite par la MAIF (200 Av Salvador Allende – 79038 Niort Cedex 9).

N° de sociétaire **2 857 150 R**. Tel **05 49 73 74 24**

Contact : Mme Rouquennelle : tel **05 49 73 71 38**

Prise d'effet des garanties : dès l'acquisition de la licence pour la période du 1^{er} octobre (dès le 1^{er} septembre pour la 1^{ère} année) au 30 septembre. La couverture reste acquise jusqu'au 31 décembre (renouvellement de licence).

Bénéficiaires : le club, les licenciés (licences en cours de validité, annuelles ou temporaires carte découverte), les dirigeants,

Les participants non licenciés inscrits à l'activité du club pour la seule garantie 'responsabilité civile'.

Sont assurés : les activités encadrées par le CAF (le club), ou à titre individuel, les trajets aller-retour pour se rendre sur les lieux de l'activités.

Pour le club → escalade, école d'escalade, randonnées et raid, sorties en montages (à pied, en raquette, en ski), ski de piste, hors piste, entraînement physique, stage d'enseignement.

Les garanties s'exercent dans le monde entier.

Les garanties RC et IA sont dissociées.

1) RC : Responsabilité civile :

Elle est **obligatoire**.

- responsabilités civiles
- locaux loués ou occupés à titre gratuit pour une durée de moins de 8 jours ou de façon discontinue
- défense : assistance amiable ou judiciaire
- sans franchise, 30 000 000 € pour les dommages corporels, et 15 000 000 € pour les dommages matériels et immatériels consécutifs

2) Assurance de personne

Elle est **facultative**.

Elle comprend :

- Assistance (Rapatriement, frais médicaux sur place, intervention d'IMA : voir ci-dessous)
- Frais de recherche et sauvetage (max 30 000 €)
- Individuel accident
- Protection juridique
- Remboursement de frais

a) Individuel accident :

- service d'aide à domicile
- remboursement de frais médicaux, dont lunettes (1400€) et rattrapage scolaire (15 jours)
- perte de revenus
- capital selon taux d'invalidité
- capital aux ayants droits si décès

b) recours juridique

Intervention amiable ou judiciaire en vue d'obtenir la réparation. Non majoré.

c) Remboursement des frais de séjour

frais de séjour (au delà du 4^{ème} jour, max 76 €

- cours de ski et remontée (si durée > 5jours, max 230 €)

3) option IA sport + : surprime de 26€, les plafonds des garanties sont majorés

Déclarations, Importants

Les déclarations d'accidents (imprimés au club) doivent être adressés dans les **5 jours** à la MAIF en joignant photocopie de la carte d'adhérent et le certificat médical initial signé par un médecin donnant la date de l'accident et la nature des lésions.

IMA : Inter Mutuelle Assistance

Réservé à ceux ayant souscrits la part facultative IA. IMA supporte les coûts qu'elle a décidé de prendre en charge, mais ne participe pas après coup aux frais engagés à l'initiative de l'assuré.

Contact :

- 24h/24 7j /7 : tel 0800 75 75 75 (en France)
- + (33) 5 49 75 75 75 (si étranger)

Informations à fournir :

- Sociétaire = Club Alpin Français – 24 av de Lumière 75019 PARIS. Contrat N° 2 857 150 R
- Votre N° d'adhérent (8 chiffres)
- Votre N° de tel, fax etc... pour reprendre contact
- Si rapatriement de personne : nom, prénom, adhérent, date de naissance, valide / malade / lieu de soin, contact – horaire - langage, ...

Exclusions

- A - Sinistre de toute nature
- Guerre, tremblement de terre, éruptions, raz-de-marée et autres cataclysmes
- Effets direct ou indirects d'explosions, irradiations ... provenant de transmutation atomique
- Découlant de la propriété ou usage de véhicule terrestres à moteurs assujettis à obligation d'assurance
- B - Dommages résultant de faute intentionnelle
- C - Accidents pendant des activités sans rapport avec ce contrat
- D - Amendes ou assimilés
- E – dommages causés aux matériels de tous types appartenant aux licenciés ou au club

Prescriptions : au delà de deux ans

Précautions. Les informations notées ci-dessus ne sont pas contractuelles, elles peuvent avoir été modifiées depuis la dernière mise à jour.

Vous pouvez me contacter ou vous renseigner au club pendant les permanences.

Bruno HEDDE

au 02 38 45 15 62, 06 08 45 15 62