

RELAIS

le Mag de l'EB Montagne

Retour sur un début d'année riche P4

L'été sera actif, consultez l'agenda des sorties P20-21

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



N° 68
Avril 2023

l'EB Montagne

c'est ...

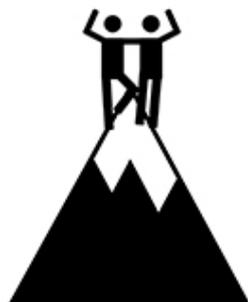


de la cascade
de glace

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

18h-19h30 Escalade pour tous
19h30-21h Escalade pour tous

Mardi

20h-22h Escalade pour tous
20h15-21h45 Slackline

Mercredi

16h30-18h Escalade enfants 2012-2013
18h30-20h Escalade enfants 2010-2011
19h30-22h Escalade pour tous
19h15-20h15 Trail

Jeudi

17h30-19h Baby escalade
19h-21h Perfectionnement technique

Vendredi

18h-19h30 Escalade enfants 2009 et avant
19h30-21h Escalade grimpeur initié

Samedi

10h-12h Escalade pour tous
14h-16h Escalade pour tous

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



EDITO



Christian MAHU
Président de l'EB Montagne

Nous sommes à la mi-saison de cette année 2022-2023, même si au contraire d'un club de compétition, nos activités se poursuivent sans réelle interruption. Il y a bien sûr un fonctionnement réduit en horaires de salle lors des vacances scolaires, des activités différentes selon les saisons, mais il y a toujours possibilité de grimper, courir, randonner, slacker, ... toute l'année. Les sorties en montagne (week-end ou semaine) sont réparties sur toute la saison avec des spécificités selon les périodes.

Voici donc, un rapide bilan.

Le nombre de licenciés a légèrement diminué par rapport à l'an dernier, mais les statistiques de fréquentation sont en hausse... donc vous participez plus !

Les responsables, encadrants (diplômés ou non) et administratifs qui sont tous bénévoles sont aussi des passionnés qui font un travail remarquable et digne de professionnels !

Cela explique la quantité de créneaux hebdomadaires (escalade, slackline, course, randonnée), ainsi que le nombre, la variété et la qualité des sorties qui vous sont proposées.

Les sorties hivernales, alpinisme, ski de piste et de rando, raquettes et rando, ont bien fonctionné, avec parfois de mauvaises conditions de neige, mais toujours des participants satisfaits.

Bien sûr, tout ceci demande un peu (beaucoup) de temps pour organiser les séjours, encadrer les créneaux,

trouver des remplaçants lors des absences, tenir la trésorerie et rechercher des subventions, assurer un suivi du matériel, communiquer et informer les licenciés, ...

Mais le résultat est là : le club est vivant et bien vivant si j'en crois vos remarques et vos témoignages de reconnaissance.

Autre sujet de satisfaction, c'est le rajeunissement des responsables et encadrants. Bien sûr, il y a toujours quelques « anciens », comme moi, mais une nouvelle génération de jeunes passionnés prend des responsabilités : encadrement (ou co-encadrement pour les plus jeunes), organisation de sorties et coups de mains en tous genres.

Les meilleurs exemples se retrouvent dans nos récentes actions, comme « les 10 heures de grimpe », le week-end « alpi – débutant » au Mont Dore, mais aussi la mise au planning du week-end VTT (18 juin) et de celui de « bloc » (6 juin). A noter aussi, l'arrivée de Camille (15 ans) comme membre du comité de direction, bravo !

Vous trouverez des récits et témoignages de nos différentes sorties dans les pages de ce journal. Vous avez également le calendrier de nos prochains séjours ; inscriptions encore possibles sur notre site.

Et si vous aussi vous avez envie de rejoindre cette superbe équipe de bénévoles qui m'entoure, n'hésitez pas, nous serons heureux de vous accueillir.

A bientôt, dans la salle ou en montagne !

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

Comité Directeur

Christian MAHU (Président)	Béatrice BINDELIN
Stéphanie MORISET (Vice présidente)	Sébastien MORISET
Anne HEDDE (Trésorière)	Charline GIBOUREAU
Jean-Christophe ROCHER (Secrétaire)	Damien DUTHOIT
Bruno HEDDE	Eric TOUNY
Stéphanie BAUNÉ	Camille TERTERRE

Contact : Christian MAHU - 06.87.63.89.83 EB Montagne Beagency
mahu.christian.45@gmail.com - ebmontagne@gmail.com
<http://etoile-balgentienne.ffcam.fr>

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

N°68 Avril 2023. Responsable de la publication : Christian Mahu, conception réalisation : JC Rocher. Textes, articles et crédit photo : EB Montagne

Au Menu

P 3 Edito

Séjours

P 4 les séjours d'hivers
P 14 Jeu
P 15-16 en Images
P 17 solution du jeu
P 18-19 Groupes Régionaux

activités du club

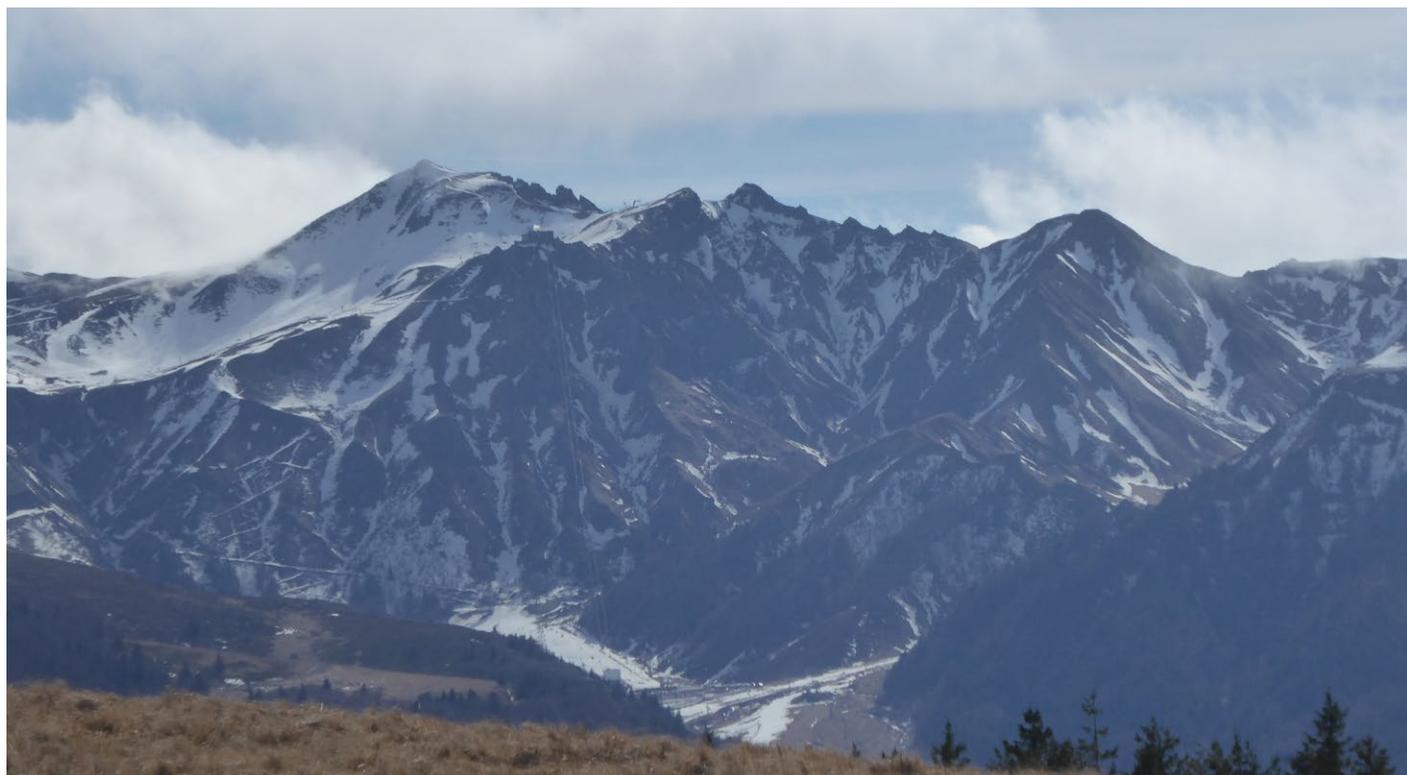
P 20-21 10 ans de la salle

Sorties à venir

p 22-23 Les prochaines sorties

Retour sur un début d'année 2023 très intense

Depuis la mi-janvier pas moins de 7 séjours ont été organisés, essentiellement dans le Massif Central



14-15 janvier : Mont Dore

Cela faisait une éternité que je n'avais pas chaussé les skis et l'organisation de ce week-end « ski de randonnée » était l'occasion de m'y remettre, mais, la météo, reine en ses terres, en a décidé autrement... ce n'est donc pas encore cette année que je glisserai sur les pistes... La très bonne nouvelle c'est qu'il en faut beaucoup plus pour arrêter notre équipe d'initiateurs dans leur quête de plein air et d'activité montagne!

Ni une ni deux : on transforme la paire de skis en crampons, on chausse le baudrier et c'est parti pour un week-end Alpi !

Bien que les conditions n'étaient pas optimum nous avons pu effectuer une course par jour ; nous avons trouvé un massif du Sancy déserté et une mince couverture neigeuse ou plutôt un manteau verglacé le long des crêtes où le vent ne nous a pas épargnés ! Mais c'est dans la bonne humeur, l'optimisme et la joie de s'oxygéner, que grimpeurs expérimentés et novices se sont encordés pour vivre cette expérience.

Même si cette météo très ventuse (mais plutôt douce pour la saison) nous a bien refroidi, stoppant les ardeurs de tous pour une seconde montée, la douce chaleur du chalet et la bienveillance de ses gestionnaires nous a permis de nous retrouver pour vivre de sympathiques moments de cohésion.

Cette sortie a également été l'occasion pour les coureurs du club de s'aguerrir sur les chemins escarpés avec un « chouïa » plus de dénivelé que dans notre terrain de jeu habituel.

Un week-end de partage, de rigolade et de bonheur autour de

la montagne que nous avons tous appréciée avec de gargantuesques et fameux repas !

Un grand merci à toute l'équipe d'initiateurs et d'encadrants qui a organisé et conduit cet événement et que je voulais mettre à l'honneur pour leur capacité d'adaptation, leur professionnalisme, leur écoute et leurs précieux conseils. Ils ont su en dépit des conditions nous faire vivre un super week-end.

Franck

30 janvier - 3 février : Picherande

Nous étions huit pour profiter de ce séjour idyllique à Picherande: gîte agréable, groupe très sympa, météo et qualité de la neige au TOP pour parcourir les prés et les collines recouverts de poudreuse. De quoi oublier la ville...

Claudie

Super séjour raquettes de cinq jours à Picherande. Après avoir cherché quelques gants, quelques lunettes de soleil, nous être accoutumés au réglage de nos raquettes, nous voilà partis à la découverte de magnifiques paysages enneigés sous un soleil radieux, et sous l'œil attentif et attentionné de Anne.

Que du bonheur ! Groupe homogène et super sympa, beaux moments de partage, repas délicieux. Une expérience à renouveler.

Jacqueline

Super séjour dans le Massif Central. Heureusement que nous avons beaucoup randonné en raquettes car il fallait éliminer nos copieux repas !

Bravo à Patrick et Luc pour les photos.

Monique

Si les photos sont belles, c'est grâce à votre bonne humeur à vous tous et aussi aux beaux paysages. Cela fait plaisir.

Voyage à refaire avec l'équipe.

Luc

J'ai participé à ce séjour raquette de 5 jours à Picherande en janvier. C'était ma première expérience au club alpin. Je suis enchantée de ce moment: nous avons eu un temps extraordinaire avec la neige juste tombée avant notre arrivée et le soleil au rendez-vous chaque jour.

Parties d'Orléans le lundi matin, nous sommes arrivées à La Tour d'Auvergne pour pique-niquer en voiture et retrouver le reste du

groupe qui venait de Bretagne. Nous avons chaussé les raquettes sur la place de l'église pour une mise en jambe de 2 heures.

Puis nous avons rejoint le gîte à Picherande qui nous a hébergés en pension complète jusqu'au vendredi. Très agréable de se poser avec un accueil charmant de nos hôtes. Les repas ont été copieux et savoureux...

Anne avait préparé avec attention les randonnées depuis le gîte et nous avons eu la chance de partir chaque matin directement sans prendre les voitures. Le groupe était homogène et nous avons fait en moyenne 15 km par jour avec pique-nique le plus souvent au soleil !

Un dépaysement total et quelques chutes agréables dans une neige accueillante ! Le soir en rentrant c'était repos pour certains auprès du poêle ou des jeux de société animés avant et après le repas. Bref un séjour très agréable à renouveler...

Isabelle



4-5 février : Mont Dore

Nous étions 10, donc 5 cordées qui sont restées "soudées" tout le WE.

Vendredi, la goulotte "Redondance" en conditions "correctes", un peu dégarnie en neige sur la fin avec beaucoup de vent.

Samedi matin, la cascade de l'Ours, avec perso deux montées en tête (je me rappelle encore le brochage...), et un petit passage acrobatique en moulinette. Ma coéquipière du week-end, Camille, en réussit une en tête et 2 autres en moulinette.

L'après midi, chaque cordée se choisit un itinéraire ; pour nous, c'est le couloir "Colangette". Je passe le petit bombé un peu raide en tête et je laisse ma coéquipière mener sur le reste...



Et dimanche, Aurélien nous avait choisi l'Arête à Émile, vers le col de Cuzeau. Quatre longueurs de "mixte Auvergnat", très mixte et très Auvergnat... Quelques centimètres de neige et de glace en plus, ça aurait fait du bien...

Je passe en tête et ouvre la voie, mais chaque cordée est autonome et l'ensemble du groupe s'est bien débrouillé et nous avons assez bien enchaîné, car à 5 cordées dans la voie, ça pouvait prendre beaucoup de temps... Ma coéquipière a bien suivi et a enfin découvert cette fameuse Arête dont elle avait tant entendu parler par le précédent Groupe Alpi Promo.

Un super bon week-end, avec un bon groupe et comme dab un super accueil et une super table au refuge du Sancy.

Christian

J'ai adoré ce séjour, j'ai pu faire mes premiers pas en tête et j'en suis ravie ; nous avons fait de très beaux couloirs dont

j'avais beaucoup entendu parler pour certains. Et l'ambiance était au top comme d'habitude.

Camille

Un superbe week-end passé au Mont Dore. C'était l'occasion de s'essayer à la cascade de glace, la fameuse cascade de l'ours que je voyais formée pour la première fois. Pas facile d'appréhender la technique, il va falloir s'entraîner et garder en tête les conseils d'Aurélien !

Ce week-end a été l'occasion de réaliser deux belles courses variées : rocher, neige, goulotte, rappel. Cela faisait bien longtemps que je n'avais pas eu de si belles sensations, du dépassement, des frissons, de l'adrénaline et des paysages qu'on ne soupçonne pas en Auvergne.

Une sortie sur le Redon, je me croyais au sommet du Mont Blanc (serait-ce dû au mal des montagnes?).

Merci au groupe pour son accueil chaleureux et bienveillant, merci à Sébastien de m'avoir sécurisée tout le long du week-end.

Céline



Au début, cela a été assez dur, mais au bout du 3ème jour, j'ai arrêté de tomber.

Christian nous a emmenés sur des pistes noires et sur du hors-piste ; nous avons aussi fait une journée de ski de rando.

Au début, je n'avais pas trop confiance en moi puis j'ai fini par réaliser que j'en étais capable.

Sinon, j'ai trouvé que tout le monde était sympa, l'ambiance aussi et je suis prête à recommencer.

Louane

18-25 février : La Clusaz

Fin du séjour neige CD45 à La Clusaz... Pour notre dernière journée de piste, échauffement sur la belle bleue "Périllat", mais avec malheureusement une neige "béton", voire verglacée...

Nous (Camille, Louane, Christine (qui aura fait un peu de co-encadrement sur ce séjour) et moi, sommes avec une partie du groupe mais nous allons petit à petit nous séparer car certains ont des impératifs (Alban récupère ses enfants à l'ESF,...) et à la mi-journée nous pique-niquons tous les quatre au soleil, du côté du col de Balme.

Nous venons de descendre une grande rouge avec des passages de grosses bosses et beaucoup de neige "béton"... Les filles n'ont pas trop mal descendu, chacune leur style, pas super rapide, mais en restant debout !

Et pour bien finir la semaine, on enchaîne (tous les quatre) rouge, hors-piste...bien raide et noire... bien noire !

Bon, c'est loin de la descente olympique, il y a encore du

"chasse-neige" quand c'est dur... mais très peu de chutes et un grand sourire à l'arrivée !

Quelques sauts sur le snow-parc au retour et quelques beaux virages sur la bleue finale, malgré la soupe et la foule !

Et une fin de journée autour d'une table avec tous les participants (ou presque) qui avaient l'air heureux de leur semaine !

Christian

J'ai beaucoup aimé ce séjour. Cela a été une grande découverte pour moi car je n'avais pas vraiment fait de ski auparavant (une petite fois il y a très longtemps).

Ce séjour avec le CD45 était comme à l'habitude extrêmement agréable autant sur le plan sportif que sur le plan social. J'ai passé une très bonne semaine, entourée de personnes toutes plus agréables les unes que les autres.

Notre super professeur s'est donné du mal toute la semaine pour nous apprendre l'art du ski. Quel que soit le résultat, le plaisir et la joie d'avoir évolué sur toute la semaine étaient là.

C'est à refaire le plus vite possible si la neige daigne le permettre

Camille



4-5 Mars Mont Dore

Encore un beau week-end au Mont Dore, bien rempli... et bien physique pour un vieux...



Le thème de cette sortie club : Ski-Alpinisme pour confirmés...

Vendredi, échauffement avec montée en ski de rando par le Val de Courre, le tour du Val d'Enfer avec les skis sur le sac et descente par les pistes (rouges)... facile...

Samedi : Val d'Enfer en ski de rando, puis le couloir du Pas de l'Âne avec les skis sur le sac, suivi d'un couloir en face N pour arriver au sommet du Sancy. Les copains préfèrent redescendre vers le col qui mène au Ferrand avec les skis sur le sac... C'est vrai que la neige est très dure et que le couloir de montée est ... un peu raide.

Et c'est vrai que j'ai un peu de mal à déclencher mon premier virage, pas envie d'arriver en roulé-boulé 200 mètres plus bas... Mais une fois parti, ça s'enchaîne tout seul et c'est un régal...

je trouve même quelques cen-

timètres de poudreuse par endroit... et après être arrivé sur le plateau, il faut remettre les peaux pour retrouver le groupe qui monte vers le Ferrand. Une petite descente par les pistes pour rentrer au refuge.

Dimanche, 2 groupes : les randonneurs qui vont faire un grand tour par le Capucin, le sommet du Sancy et le Roc de Cuzeau...

Et pour Maxime, Charline et moi, c'est direction la cascade de la Dore... avec une approche en ski de rando, bien raide sur la fin...

Une grande longueur de ... 55 mètres, pas trouvé le relais intermédiaire... et pas beaucoup de broches, mais c'est une belle cascade et je suis bien content de pouvoir la sortir en tête et d'emmener mes deux équipiers du jour là-haut !

Christian

11-12 mars Mont Dore

La neige ayant bien fondu, nous avons laissé les raquettes à Beaugency. La météo est peu engageante pour vendredi et samedi. Un week-end au chaud ? Que nenni, grâce à des compagnes et compagnons motivés.

Vendredi après-midi :

Tandis que Christian part en reconnaissance dans le Val d'Enfer, nous partons à trois, après quelques kilomètres de voiture, pour une boucle de 10 km et 350 mètres de dénivelé.

Départ du lac de Guéry, à 1250 mètres d'altitude, en empruntant le GR 30 vers le Puy Gros (1485 m). Il ne fait pas chaud mais il ne pleut pas encore. En arrivant sur la crête, nous sentons bien le vent qui nous pousse où il veut. Le sentier n'est pas très visible, il faut zigzaguer en évitant la boue et les rochers. Dans la descente, nous nous accrochons sous les rafales.

Arrivés sur le plateau, le vent est moins sensible, nous quittons le GR 30 et nous dirigeons vers la ferme du Puy May en croisant deux lapins.

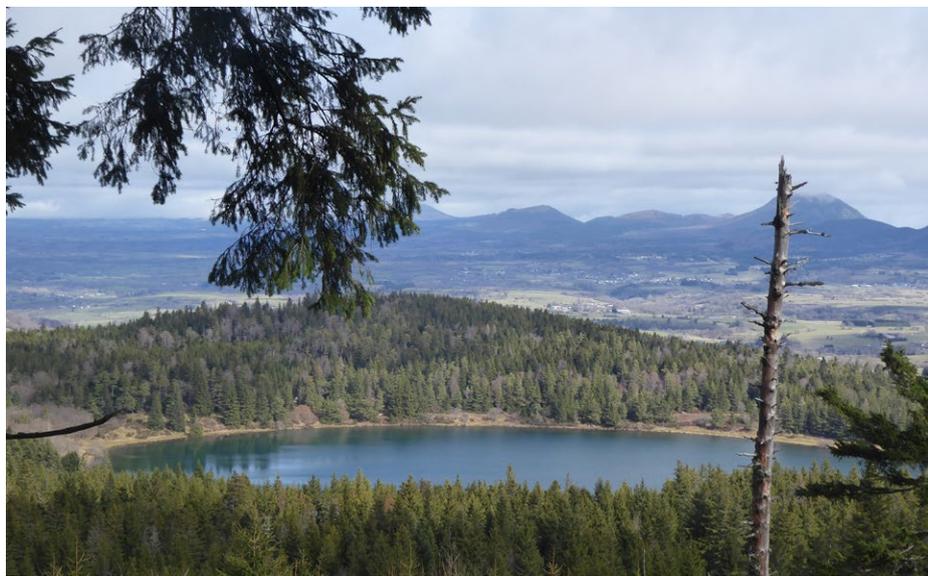


Puis nous traversons le plateau du domaine nordique du Guéry sur une piste carrossable, encore enneigée par endroits. Les flocons commencent à tomber mais la neige se transforme rapidement en pluie.

A proximité du lac, nous profitons un peu du couvert des arbres et prenons le sentier de découverte qui passe à proximité de la cascade et suit le torrent qui descend jusqu'au lac. Nous terminons en longeant la rive ouest du lac avant de retrouver la voiture. Nous arrivons bien trempés, n'ayant même pas pris le temps de passer nos pantalons imperméables. Arrivés au refuge, nous pouvons faire sécher pantalons, chaussettes et chaussures autour du poêle.

Samedi :

Il pleut et le brouillard cache les sommets. Notre groupe de quatre personnes décide d'attendre la fin de la pluie et de partir pour une petite randonnée dans la vallée.



nuons par les bois de Liournat jusqu'au village de Châteauneuf et nous montons jusqu'à la Croix de Saint-Roch et nous choisissons de faire demi-tour pour pique-niquer au refuge.

Une randonnée variée, peu d'humains rencontrés mais deux troupeaux de vaches, dont un de race Salers, et une troupe de chevaux toute heureuse de sortir de l'écurie.

Dimanche :

Le temps est bien meilleur mais les crêtes ne sont toujours pas visibles du refuge. Notre groupe s'est donc bien étoffé avec la participation d'alpinistes qui veulent profiter d'autres conditions météo. Nous partons pour une petite journée en boucle depuis le Col de Guéry jusqu'au Lac de Servières.

Départ du parking du col de Guéry par le GR 30 pour 14,6 km et 500 mètres de dénivelé positif.

Quelques points remarquables :

- un nouveau tracé du chemin pour atteindre les crêtes
- très jolie vue sur les roches Tuilière et Sanadoire
- depuis le Col de l'Ouire, la montée vers le Puy de l'Aiguiller
- jolie corniche enneigée pour la traversée sous ce Puy
- autre tracé nouveau en forêt après le Puy de Combe Perret afin de ne pas passer par les prés



Départ du lieu-dit Le Charlet à la sortie de la Bourboule avec les tenues complètes contre la pluie. Nous suivons d'abord un sentier agréable en sous-bois en longeant la Dordogne. Après avoir dépassé la centrale électrique, nous conti-

Au final : 8,2 km et 300 mètres de dénivelé positif ; une vue plutôt dégagée et seulement quelques gouttes de pluie.

Nous arrivons donc à l'ouest du lac de Servières et décidons d'en faire le tour avant de repartir en direction du col de Guéry. Cela nous permet de découvrir un confortable lieu de pique-nique, au soleil, au sud du lac.

Séjours



Le retour se déroule en forêt jusqu'au Col de l'Ouire, d'abord sur en sentier, puis sur une piste carrossable. La pente pour atteindre le col, d'abord en lacets, est plus raide à la fin. Les rayons du soleil permettent d'admirer de nouveau les roches Tuilière et Sanadoire sous d'autres couleurs avant de retrouver les deux voitures. Bravo à tous et en particulier à Sacha et Albane, les deux jeunes qui nous ont accompagnés.

Anne

Pour moi c'était génial car même si c'était un week-end Alpi débutant, j'ai appris énormément de choses. D'avoir pratiqué le trail et maintenant l'escalade, m'a permis d'être très à l'aise au niveau physique, mais le côté technique, avec théorie, manip de corde et mise en situation était très intéressante, et je suis fier de les avoir appris.

Côté refuge, c'était ma première expérience et c'était génial, un accueil extra des gardiens et un moment de convivialité très apprécié avec les grimpeurs, surtout ceux qu'on croise à la salle mais dont on

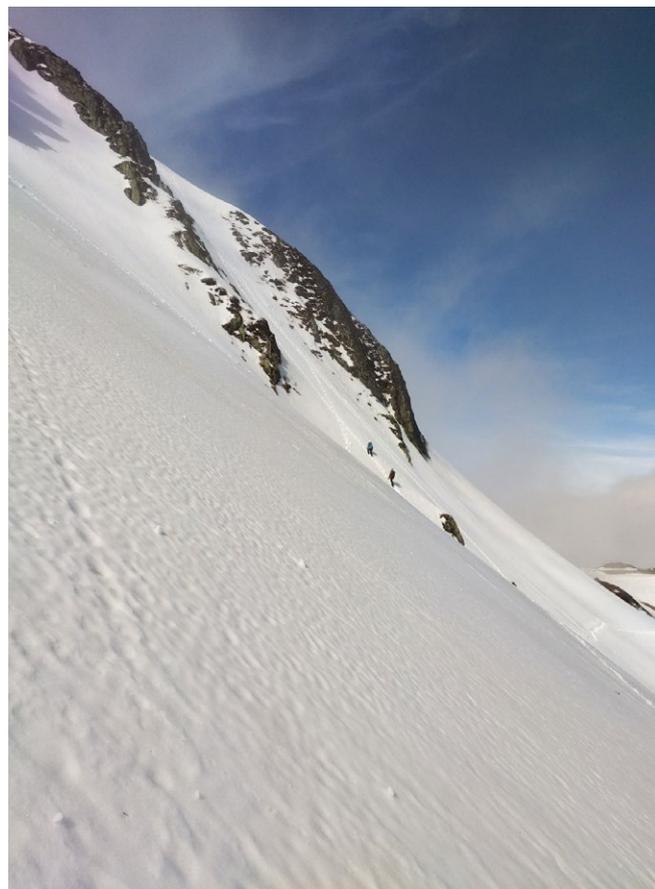


ne sait pas le prénom, ça permet d'en apprendre sur chacun et ça c'est cool.

Donc week-end à refaire dès que possible, car avec une organisation comme celle que le club fait, c'est juste énorme.

Un grand merci aux organisateurs (Jules et Charline) et à toute l'équipe.

Victor





Le carnet de route d'Aurélien, organisateur de plusieurs séjours de préparation pour le projet Mont Blanc.

Après 5 week-end passés au Mont Dore, on peut dire que ceux-ci n'ont pas vraiment été identiques du point de vue nivo-météorologique...



On commence mi-janvier par une initiation ski rando qui se transformera finalement en alpinisme à cause du manque notable de neige et du fait que le peu qu'il y a sera glacé. Le samedi nous remontons les pistes, bah oui pas de

neige, station fermée et donc pas de skieur, pour nous attaquer au Puy de Sancy.

Le vent et la pluie nous prenant en fin de pique nique, le retour au chalet sera d'actualité plus vite que prévu. Pour le dimanche plusieurs cordées dans le Val d'Enfer avec des débuts de voies très... Humides : la neige et la glace n'ayant pas recouvert les différents petits pissous du coin !

Une semaine plus tard c'est avec le nouveau groupe jeune que je rejoins le Mont Dore avec un changement de décor radical vu qu'il a eu eu livraison d'une grosse quantité de neige... mais nous n'aurons pas les skis au pied cette fois !

C'est en Alpi que je pars avec 3 jeunes (Hugo en second et Lenaig/ Camille en cordée autonome). Nous décidons de faire l'arête du Redon que je veux tenter avec une nouvelle approche qui s'avère sympa mais avec l'épaisseur de neige fraîche cela ressemble plutôt à de la brasse coulée qu'à une véritable approche.

Nous atteignons l'arête non sans mal, enfin pour moi car derrière c'est grand luxe vu que la tranchée est faite ! 50m avant la pente sommitale du Redon nous

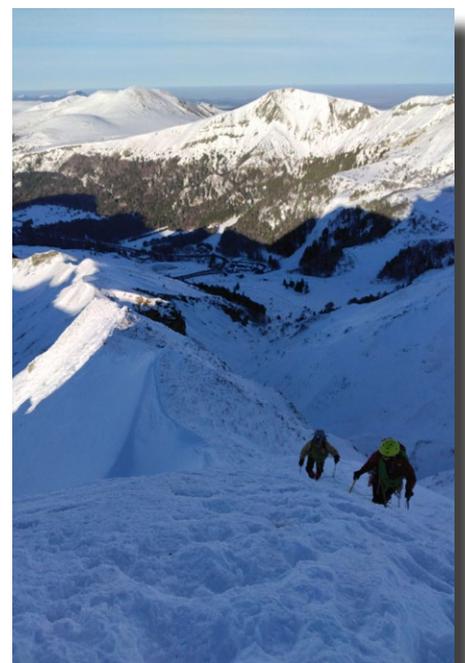
sommes pris dans un jour blanc des plus total, 1m/1m50 de visu et plus aucun repère... c'est tout droit mais il ne faut surtout pas dériver de l'arête.

Ouf le Redon est atteint avec une vue, ah bah non pas de vue! C'est pas fini, nous devons rejoindre le col de Courre pour redescendre par le val du même nom et ne pas perdre l'équipe jusqu'au refuge...

Le dimanche sera alloué à des exercices en neige à l'abri du vent et plus ou moins du mauvais temps.

15 jours plus tard et nous voici donc début février pour un week-end perfectionnement alpinisme avec des conditions tip top pour le cramponage ! Le vendredi après-midi, couloir Redondance dans le val d'Enfer, côté AD- et avec sa petite goulotte à 70° c'est un vrai plaisir.

Pour le samedi retour dans le val d'Enfer avec une cascade de l'Ours en condition. Il faut en profiter et nous prenons d'assaut le lieu pour y planter piolet, crampons et broche à glace! Beaucoup de premières et un bon moment passé.



Séjours

Pour finir la journée deux cordées partent dans le couloir Colangette. Exclusivement en neige, la partie supérieure ne sera toute fois pas en condition pour continuer comme le topo ; une traversée nous fera rejoindre l'arête du Redon.

Pour le dimanche ce sera l'arête d'Émile que le premier groupe jeune n'est pas près d'oublier et ceux qui l'ont découvert à l'occasion de ce week-end comprendront bien pourquoi.

Côté AD, cette voie possède quelques passages bien sympa où toute partie du corps peut faire office de point d'appui !

Il se passe un mois avant de retrouver les Puys auvergnats et de tenter pour une première un week-end ski/Alpinisme. La neige a bien fondu, il en reste un peu mais pas assez pour le programme que j'avais envisagé. Nous pourrions toute fois faire l'approche en ski rando jusqu'au val d'Enfer, on troque les skis pour les crampons et partons pour certains dans le

Pas de l'âne, pour d'autres le couloir du dinosaure. Petite pause miam miam à l'abri du vent qui souffle encore et encore pour finir en haut du Sancy. Après être redescendus nous remettons les skis pour finir la balade vers le Puy Ferrand et retour au chalet en ski... qu'est ce que c'est agréable et bien plus rapide que de rentrer à pied !!

Pour dimanche nous changeons de thème, trois vont sur la cascade de la Dore et le reste du groupe décide de partir en rando sur les crêtes. Pas un poil de vent, du soleil, une température printanière à faire péter le T-shirt pour un tour



complet des crêtes (Capucin, Sancy, Cuzeau) de 16 km et 850 m de dénivelé effectué en 5h.

Et nous voilà donc les 11/12 mars pour LE week-end club orienté rando raquettes (enfin quand il y a de la neige) et initiation alpinisme. Avec 30 participants c'est carton plein sauf que la météo n'est malheureusement pas au rendez-vous...

Le samedi, ce fût douche froide pour les alpinistes qui ont osé s'aventurer dehors en pensant avoir une petite accalmie !

Pour le dimanche je me greffe au groupe rando, le temps est clément ce qui nous permet de faire une rando très sympa entre les lac de Guéry et de Servières. Merci Anne pour la découverte.

Le bilan de ces cinq week-end est plutôt mitigé sur le plan réalisation, il y a du bien et du moins bien. Toute fois il est toujours bon de s'aérer l'esprit en montagne et la chose qui ne change pas c'est tous ces bons moments partagés avec les compagnons de week-end qui font qu'au final ce sont toujours des bons week-end.

Maintenant il est temps de faire son paquetage pour de nouvelles aventures dans le massif du Mont Blanc en espérant finir cette saison hivernale en beauté...

Aurélien



Un dernier Mot Charline ?



L'alpinisme, c'est quoi ?

Comme toutes activités de plein air, l'alpi demande une certaine curiosité.

Outre les aspects techniques d'encordement, de cramponnage ou d'assurage, l'alpi est avant tout une source de contemplation des grands espaces, des grands monts et de leur verticalité qui nous attire.

Mais c'est également une rencontre humaine avec notre compagnon de cordée. Savoir être à l'écoute de soi et de l'autre, identifier les attentes de chacun et les craintes pour découvrir pleinement et sereinement la montagne.

Les différentes sorties au Mont Dore depuis le début de l'année m'ont permis d'apprendre à mieux connaître la montagne, des techniques pour évoluer sereinement et à m'adapter à la météo auvergnate parfois capricieuse !

Merci aux cadres qui partagent leur passion

Merci aux participants pour leur convivialité et bonne humeur

Charline

C'était génial ! Mais c'était dur de marcher avec des crampons et de garder la corde tendue. J'étais fière de moi d'être arrivée en haut du Sancy. La descente était dure, on s'enfonçait dans la neige. Je suis prête à recommencer !

Alice (6 ans)

Comme j'en avais déjà fait l'année dernière, c'était assez facile. J'étais fier de moi d'être monté deux fois au sommet. Mais le soir j'avais très très faim car on a fait une mini pause pique-nique. Je suis prêt à recommencer aussi !

Gabin (8 ans)

Stage Cascade de Glace à Cognes

Les stages d'Hélène sont toujours organisés avec une extrême précision. Et cela est nécessaire pour dérouler sans encombre une semaine avec 23 grimpeurs de tous niveaux.

Lilaz, en Italie, c'est un des sites réputés pour la cascade. Cette année pas de neige (comme partout), mais malgré le peu de glace nous avons pu trouver de quoi planter nos piolets.

Pour ma part, je redécouvrais ce terrain après quelques années tristounettes ... et cela s'est bien passé. Falaise-glace école à Méline, petite cascade (3+ 4-) de Gulliver à presque 10 minutes de l'hôtel ☑.

Ensuite il a fallu se forcer pour une marche d'approche de 1h30, mais un réel plaisir d'emmener Cécile et Juliette dans la première partie de Patri : 3 belles longueurs dans ma 'zone de confort'. La sente de descente, sans neige, sans glace est délicate (exposée) sur 200m.

Une deuxième belle course, Pattinaggio, 5 longueurs en réversible avec Frédéric. La vitesse à laquelle Paul a avalé cette course montre que nous ne sommes pas physiquement égaux. Mais on a tous pris du plaisir.

Le bémol final est : y aura-t-il de la glace l'année prochaine ? Des esquimaux, crème glacée et autre dessert ... sûrement pour déguster avec Hélène qui nous a fait un petit 'au revoir'.

Bruno

Séjours

Et comme durant les séjours il n'a pas toujours fait un temps idéal, certains se sont amusés à vous concocter ce petit jeu. Solution en page suivante, mais ne trichez pas !

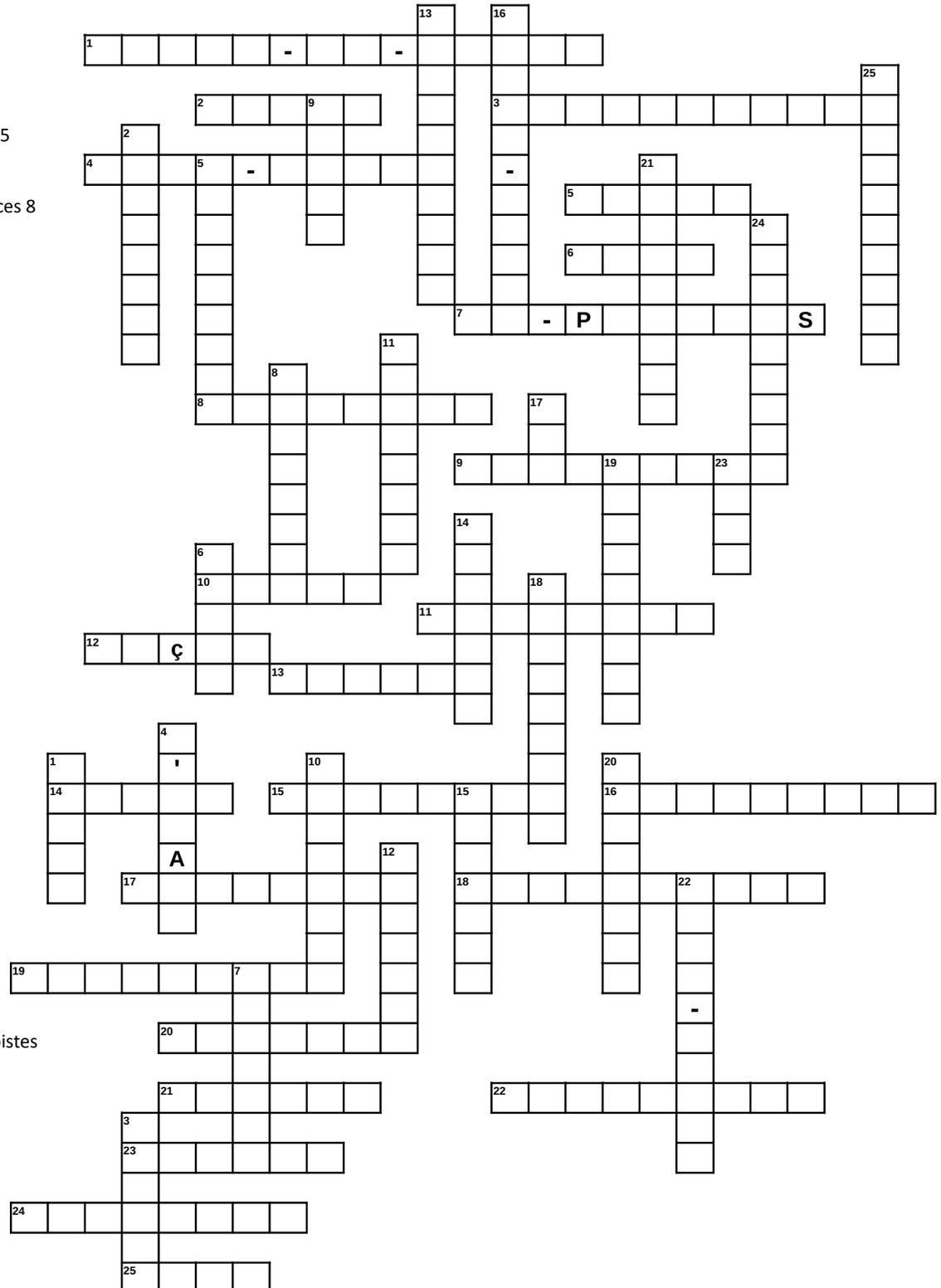
Rassemblement CAF La clusaz 2023

Horizontalement :

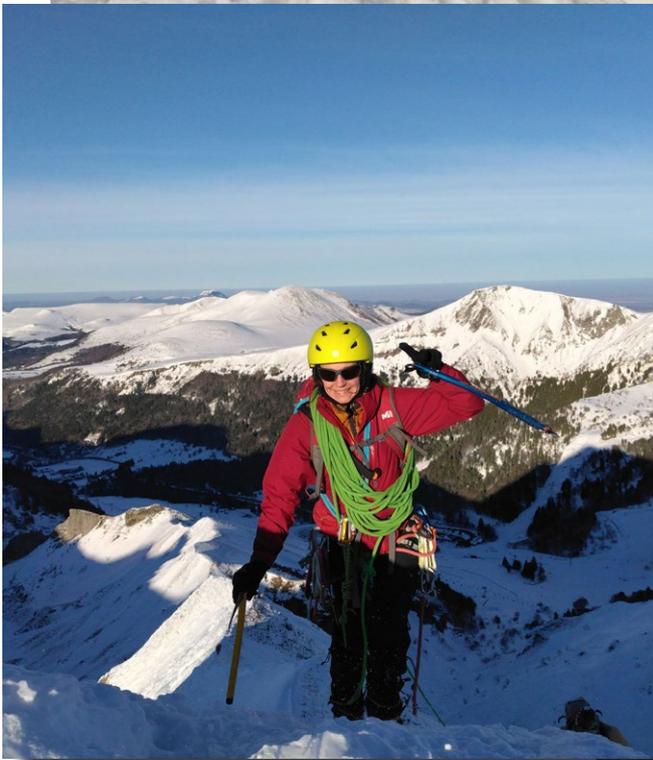
- 1 bataille amicale
- 2 tombe du ciel
- 3 plat des alpes
- 4 zone en dehors des pistes 5
- glagla
- 6 animal féroce
- 7 nom d'un chalet de vacances 8
- après la montée
- 9 pas facile
- 10 réconfort
- 11 glissade
- 12 cour
- 13 reliefs
- 14 chaîne de montagne
- 15 animal de montagne
- 16 sport de montagne
- 17 apéro des îles
- 18 chute de roches
- 19 danger neigeux
- 20 glace éternelle
- 21 médaille de ski
- 22 étincelante
- 23 station de ski
- 24 pic
- 25 spatules

Verticalement :

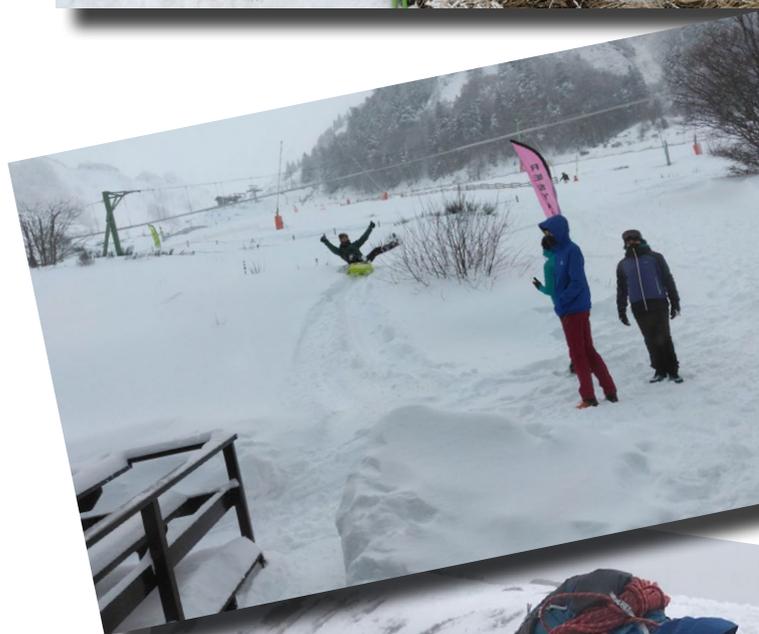
- 1 arbre
- 2 altitude
- 3 descente directe
- 4 massif de ...
- 5 surf
- 6 plan vertical
- 7 animal à cornes
- 8 grimpe
- 9 montre le chemin
- 10 fromage fondu
- 11 prof
- 12 ralentir
- 13 beau temps
- 14 lisse la neige
- 15 moyen de remonter les pistes
- 16 piste la plus dure
- 17 club de montagne
- 18 ski de ...
- 19 nickel
- 20 raye les skis
- 21 sommet prêt de Thones
- 22 crème
- 23 glisse
- 24 piste glacée
- 25 fromage de montagne



En Images



Séjours



SOLUTION

Petites astuces grâce aux pré-nom des auteurs.

Coline r e b l o c h o n s
 f r o i d
 c l u s a z
l e p l e s s i s
 f r e i n e r
m a r m o t t e

Lilian l e ç o n
 d i f f i c i l e
 t é l é s k i
 b r i l l a n t e
 a l p i n i s m e
p i s t e n o i r e

Mélodie m o n t a g n e
 é s c a l a d e
 a v a l a n c h e
 c h a m o i s
 d é r a p a g e
h o r s p i s t e
b o s s e s

Lucie l u g e
 o u r s
 f l o c o n
 s k i s
 n e i g e

Nicolas t o u r n e t t e
 t a r t i f l e t t e
 c a i l l o u x
r a n d o n n é e
 a l p e s
 c a f
 s n o w b o a r d

Alban p a t i n o i r e
a i g u i l l e
 b o u l e d e n e i g e
 r a c l e t t e
p l a n t e u r

Damien d e s c e n t e
 a p é r o
 m o n t b l a n c
 i m p é c a b l e
 e n s o l e i l l é
m o n i t e u r

Delphine d a m e u s e
 e b o u l e m e n t
 g l a c i e r
 p a r o i
 s c h u s s
 g u i d e
s a p i n
 l ' e t a l e

L'activité des groupes Promo et Espoir Alpi Régional

Deux supers weeks-ends au Mont Dore



Avec le Comité Régional Centre Val de Loire, Christian a créé un Groupe Promotion Alpinisme (jeunes de 16-17 ans) et un Groupe Espoir (jeunes de 18- 20 ans).

Sur les douze jeunes qui participent aux stages, six viennent de Beaugency.

Un super week-end au Mont Dore avec le Groupe Espoir (13-15 janvier)

Un peu plus de neige (plus ou moins en glace) que prévu ; pas autour du parking, bien sûr, mais un peu plus haut.

Les quatre jeunes (Aurore, Lauriane, Anton et Jules) sont bien

motivés, je le suis aussi...

Samedi matin, dans d'assez bonnes conditions de cramponnage, travail du mental et de la concentration avec un couloir (le Pas de l'Ane) en solo...

Même les filles engagent bien et ne demandent pas la corde... La suite, le sommet du Sancy dans la face NE de manière plus classique, mais dans le vent, la neige, le brouillard...

Un 2ème couloir et retour au refuge... avec au passage deux "sauvetages" de groupes de touristes qui se baladent sur la neige et la glace en chaussures de rando et en baskets... et qui en plus sont paumés dans le brouillard...

Je pense que si nous n'étions pas passés là et qu'on ne les avait pas guidés, soutenus, trainés jusqu'au télécabine, ça se terminait avec deux appels au PGHM ou éventuellement des accidents...

Dimanche une bonne couche de neige supplémentaire, ça tombe toujours, ça secoue bien aussi... un joli couloir et vu les conditions, ce sera bien pour aujourd'hui.

Refuge sympathique avec une super table, ambiance, entraide, partage, ... en parallèle un groupe EBM avec qui nous avons partagé quelques bons moments... bref un super week-end !

Christian



Comme souvent quand nous n'étions encore que le groupe promotion, le premier séjour de la saison du groupe Espoir était au Mont Dore. Quatre jeunes (Aurore, Anton, Jules, et moi) et Christian en encadrant, on partait tous avec peu d'attente au niveau météo et conditions de neige... Et pourtant j'ai rarement eu la sensation de profiter autant !

Premier jour, matinée sous le beau temps, trempés au retour, mais malgré ça une journée intense.

On a choisi comme course du matin le couloir du Pas de l'Âne ; super cramponnage, bonne motivation, et surtout une confiance en soi qui a permis de le franchir en solo. Ce n'était pas prévu (du tout), mais c'est une bonne expérience de le faire lorsqu'on se sent en sécurité, et je suis contente d'avoir réussi ce petit challenge personnel.

Ensuite, petite ascension dans

de la neige-glace pour arriver au sommet du Sancy, un dernier couloir sous la pluie pour « finir » de se mettre en jambe avant une redescente par les pistes de la station.

Deuxième jour, moins gâté par la météo, mais un bon enchaînement dans le couloir du dinosaure avec la cordée de Charline et Stéphanie en plus de nous cinq.

Sans oublier la bonne ambiance habituelle pendant ces deux jours au refuge.

La plus grande satisfaction du week-end a été de me rendre compte des progrès faits, sur les plans physique, mental et émotionnel.

Que ce soit il y a quatre ans lors de mon premier séjour avec le groupe, il y a quelques mois à Chamonix, ou encore la veille du week-end, à aucun moment je ne me suis imaginée réaliser ce que j'ai fait samedi. Il y aura toujours des progrès à faire, et des séjours comme ça encouragent et motivent à continuer. En tout cas, je rentre avec une grande fierté.

Merci aux cadres qui nous suivent et aux autres jeunes qui font vivre le groupe et cette expérience inédite.

Lauriane

Ce weekend était le 1er que je passais avec le groupe promo. Et il était aussi génial que ce que j'avais espéré !!

Malgré les conditions un peu extrêmes, nous avons pu bien profiter des pentes du Sancy et de la grosse quantité de neige présente.

Nous avons quand même réussi à cocher une belle croix, l'arrête du Redon, avec maintenant un nouvel objectif : la refaire mais sous le soleil !

Bref, encore merci à tous pour ce week-end génial, hâte de retourner grimper à la montagne.

Et sinon, encore un grand merci, Christian, pour ce week-end et tout ce que tu fais, c'est incroyable !! Je n'attends qu'une chose : repartir à la montagne en mars.

Hugo

J'ai bien aimé cette sortie, tout le monde a été très gentil et agréable, j'ai donc pu passer un super week-end en compagnie de tout le monde !

J'avais déjà un peu goûté à l'alpinisme auparavant mais pas dans les mêmes conditions...

Les conditions de ce week-end ont été le seul point négatif, même si je pense que ce ne sera pas toujours comme ça.

Mise à part ça, le gîte était vraiment bien et les propriétaires étaient très accueillants.

Louane

C'était le premier stage où tout le groupe était réuni. Malgré les conditions difficiles je garde un très bon souvenir de ce week-end ; la course du samedi m'a beaucoup plu même si au sommet nous n'avons rien vu. Et les exercices du dimanche étaient très enrichissants.

Et l'ambiance entre nous était géniale, j'ai hâte que nous nous retrouvions tous à nouveau.

Camille

Samedi 28 janvier, la Raidnight 41

Un super beau trail en nocturne et une belle participation de EB Montagne (3 relais et un solo) !

Perso, j'étais en duo avec Alban qui m'a passé le relais à mi-course. Pour ma partie, j'avais au minimum 12 km et éventuellement deux boucles optionnelles qui pouvaient faire un total de 21,5

km. Et pour moi, ce n'était pas une option, mais... il y avait longtemps que je n'avais pas fait cette distance...

Par contre, j'adore vraiment courir de nuit et je me suis régalé sur les 17 à 18 premiers kms, avec un gros coup de barre sur la fin. Le chrono n'est pas terrible, mais il y

avait quand même quelques difficultés, je me suis pris une belle gamelle et... bref pas d'excuse, j'aurais pu faire mieux si je m'étais mieux préparé. Trop d'occupations en ce moment, ce n'est pas la période habituelle des trails en ce qui me concerne.

Christian

Dimanche 29 janvier, accueil de l'association Bonobolus

l'association des familles d'enfants ayant un diabète de type 1 (ou diabète auto-immun) pour une après-midi découverte ou redécouverte pour certains de l'escalade. Dans la salle voisine, des ateliers "slackline" étaient en place.

Quelques mots de la responsable de l'association :

Seize enfants de 4 à 15 ans ainsi que quelques parents ont profité de ce moment sportif et fort sympathique. Grimper jusqu'en haut était le défi du jour, tout ça en sécurité encadré par nos équipes.

Les plus hésitants au début ce sont quand-même lancés...

L'après-midi s'est clôturé autour d'un goûter convivial, l'occasion pour certains jeunes de demander à leurs parents de les inscrire dans un club d'escalade !

Sophie

Samedi 11 février, l'EB fête les dix ans de la salle d'escalade

Petit retour sur la superbe journée de samedi 11 février à la salle d'escalade de Beaugency.

Pour fêter les 10 ans de la salle d'escalade, nous avons pensé l'organisation des "10 heures d'escalade" avec un petit défi pour pimenter la journée : réaliser 10 fois

1 000 mètres de grimpe, c'est-à-dire 1 000 voies.

Rapide bilan :

68 grimpeurs ont aligné des voies... (65 lignes, mais sur une, il y a une famille de quatre).

De tous âges, 6 à 71 ans...

De nombreux cadres, de nombreux jeunes.

Des spectateurs, accompagnateurs, du monde en quantité toute la journée.

Merci à ceux qui sont venus avec des gâteaux et boissons pour le réconfort des grimpeurs...

Activités club

Au total : 1 924 voies, soit 19 240 mètres d'escalade, c'est à dire que nous avons pratiquement doublé l'objectif...

Cinq jeunes motivés ont réussi le challenge perso d'atteindre les 100 voies dans la journée (Kiara a même réalisé ses 100 voies en 2 heures !)

Mais la palme, c'est Mélodie (12 ans) qui totalise 200 longueurs dans la journée !

Perso, je mettais fixé deux voies sur chaque corde et 50 au total. J'ai rempli mon contrat, sachant

que je n'ai pas cherché à faire du volume (d'autres l'ont très bien fait) mais j'ai grimpé quelques belles voies en 6a et 6b...

Bon, j'ai terminé avec un peu mal aux doigts et bras, mais pas autant que je le craignais...

Merci à nos fournisseurs locaux pour le ravitaillement à la mi-journée et l'apéro du soir : la boulangerie Leroy, la boulangerie Four à bois et Coccimarket ; merci aussi aux magasins de sports qui nous suivent toute l'année, Intersport Tavers et MounterA à Orléans.

Merci à la Ville de Beaugency pour la construction et la mise à disposition de cette salle.

Et surtout, un grand merci et un grand bravo à tous les participants pour cette superbe journée dans une superbe ambiance, conviviale, amicale, ... géniale !

En résumé, une journée ... à renouveler ???

Christian



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

Entrainement Mont Blanc



Date : du 1er au 10 avril et/ou du 18 au 21 mai

lieu : Chamonix

Activité(s) : Séjour de préparation au défi Mont Blanc. Ouvert à tous avec priorité au groupe Mont Blanc

Contact : Huot Aurélien



Séjour Rando, Escalade



Date : du 22 au 29 avril

lieu : Orpierre

Activité(s) : escalade ouvert au grimpeur autonome, rando

Contact : Hedde Bruno



GR34 de Vannes à Arzal

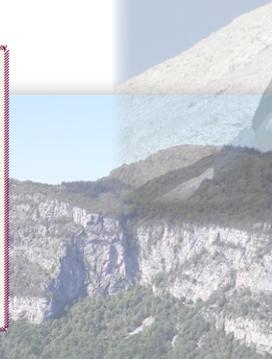


Date : du 3 au 13 mai

lieu : Morbillan

Activité(s) : Randonnée itinérante

Contact : Hedde Anne



Escalade en bretagne



Date : du 18 au 21 mai

lieu : Pen Hir (29)

Activité(s) : escalade sur les 130 voies surplombants la mer

Contact : Sorreau Franck

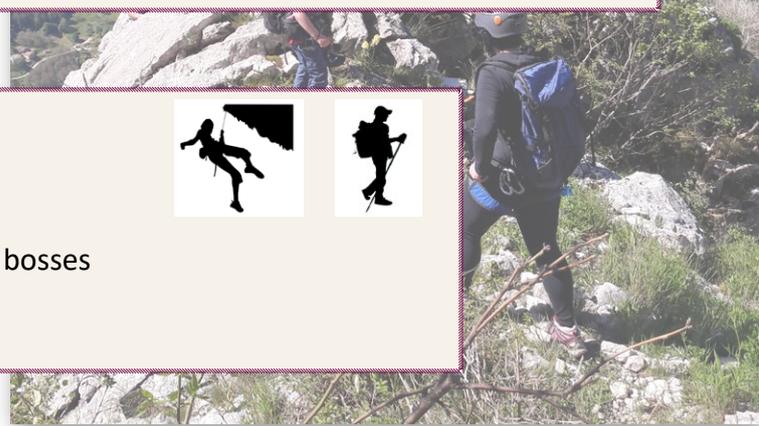
WE Bloc et Rando

Date : du 2 au 4 juin

lieu : Fontainebleau

Activité(s) : du bloc et de la randonnée autour des 25 bosses

Contact : Sart Jules



Séjour en Turquie



Date : du 4 au 17 juin

lieu : Turquie

Activité(s) : Randonnée itinérante

Contact : Hedde Anne

Week-end CD 45



Date : 10 et 11 juin

lieu : Surgy (en Bourgogne)

Activité(s) : escalade, rando. ouvert à tous

Contact : Mezille Alban

Découverte vélo de descente



Date : 17-18 juin

lieu : Super Besse

Activité(s) : initiation au vélo de descente. ouvert à tous

Contact : Giboureau Charline

Séjour été "Ailefroide"



Date : du 1 au 22 juillet

lieu : Aillefroide (massif des Ecrins)

Activité(s) : 1ère semaine : Rando. 2ème semaine : escalade, alpi, rando. 3ème semaine : Alpi, grandes voies, rando .

Contact : Hedde Anne, Giboureau Charline, Soreau Franck

Toujours plus de Rando



du 22 au 30 juillet, tour du vieux Chaillol à Champsaur (Hautes Alpes)

du 6 au 15 Aout, tour de l'Ubaye (Alpes de Haute Provence)

du 24 aot au 6 septembre, GR5 de la Plagne au Lac Lemans

Contact : Hedde Anne

Autres dates à retenir

15 juin : Rallye de l'Etoile Balgentienne

juin : pique nique de fin d'année

22 aout : Camp 4 dans le Vercors

Retrouver toutes les dates 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](#)

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
Tél : 06 11 11 64 35



Clément Mengual
Escalade
Tél : 07 82 72 94 27



Béatrice Bindelin
Escalade
Tél :



Jules Sart
Alpinisme
Tél :



Anton Moriset
Escalade, alpinisme
Tél :



Eric Brégéras
Escalade
Tél :



Charline Giboureau
Escalade
Tél :



Franck Sorreau
Escalade, Référent EPI
Tél :



Damien Duthoit
Escalade
Tél :



Thomas Varenne
Escalade
Tél :



Jean Christophe Rocher
Escalade
Tél :

