



Sommet du Mont Blanc  
10 août 2004



ETOILE BALGENTIENNE  
Section MONTAGNE



fédération française  
des clubs alpins  
et de montagne

# Etoile Balgentienne - section Montagne



randonnée, escalade, alpinisme, sports de montagne



Bulletin n° 46 – janvier 2016

Sur Internet : <http://etoile-balgentienne.ffcam.fr>

## Editorial :

Avant d'entamer une nouvelle année, je jette un coup d'œil sur celle qui s'est terminée.

Le nombre de licences en hausse (148), la participation aux activités, aussi bien en salle qu'en extérieur également en hausse... Le club fonctionne bien!

Enfin, presque, car si une poignée de bénévoles passe beaucoup de temps au service du club (encadrement, organisation de sorties, entretien du matériel, administratif, bulletin, ...), il m'apparaît que ce petit groupe n'a pas grossi (proportionnellement aux licences) et que la plupart des membres du bureau cumulent les responsabilités.

Tout n'est pas négatif, cette année, quelques "nouveaux" se sont incorporés au petit noyau "d'anciens" (équipement des voies d'escalade, bricolage dans la salle, suivi du matériel ...).

Par contre, le principal problème reste l'encadrement. Trois initiateurs escalade ont déménagé et dans le petit groupe de cadres restant, certains cumulent plusieurs créneaux d'ouverture de la salle. En sachant qu'ils cumulent aussi avec des tâches administratives (licences, matériel, bulletin, organisation de séjours, ...)

Je vais donc formuler quelques vœux pour 2016.

\* Former 2 initiateurs escalade SAE, 1 sur site naturel, un autre en alpinisme et pour finir, un en randonnée.

Une arrivée de nouveaux cadres permettrait de répartir les heures d'ouverture, de soulager les initiateurs actuels et éventuellement de proposer d'autres sorties.

\* Le 2ème vœu sera pour une participation active de plus de licenciés.

Venez donner des idées de sorties, des propositions de séjours, des lieux possible d'hébergement, ...

Venez participer aux réunions de préparation des sorties (qui sont toujours le jeudi, mais trimestrielles et non plus mensuelles).

Bien sûr, il faut être initiateur pour encadrer un séjour, mais pas besoin d'être diplômé pour chercher un hébergement, faire de la pub et prendre les inscriptions...

Plus nous serons nombreux à partager les tâches quotidiennes de NOTRE club, plus il sera VIVANT et moins il risquera de tomber dans la routine d'un petit groupe "d'anciens".

Comme je suis de nature optimiste, je suis sûr que vous allez être nombreux à venir me voir pour me proposer des idées, votre aide, une demande de formation à l'encadrement, ...

En attendant, je vous souhaite à tous une année 2016 avec de beaux chemins de rando, de belles voies d'escalade et de magnifiques sommets à gravir!

Bonne Montagne à tous!

**Christian**

## Programme des activités

### Week-end du 23 et 24 janvier:

Stage de recyclage pour les initiateurs Alpinisme et Terrain Montagne au Mont Dore  
Cela concerne: Anne, Christophe, Philippe, Patrick et Christian



### Weekend du 30 et 31 janvier 2016

**Cascade de glace**, Initiation et perfectionnement et aussi raquettes à neige.

Lieu: gîte "Les Hautes Pierres" le Mont Dore; 12 places

Responsable Bruno



Séjour complet

**Dimanche 7 février:** randonnée tout public

Rendez-vous: 9h30 au 1 rue des Querres (près du pont)

Responsable: Anne



### Semaine du 13 au 20 février 2016:

Lieu : Argentière (74) 

Activités: Ski de rando, ski alpin, cascade de glace, raquette etc... au choix

Réservation obligatoire avec chèque d'acompte de 50€

Inscription possible pour les enfants sous conditions (voir Christian)

Organisation Christian avec le concours du Comité Départemental

**Il reste encore 3 places!!!**



### Samedi 27 février: Rencontre amicale d'escalade inter-clubs

Organisateur: Comité Départemental du Loiret (donc il y aura des grimpeurs d'Orléans)

Lieu: salle d'escalade de Beaugency.

Début de la rencontre 14h

Venez nombreux!!!

Renseignements sur le site du club ou auprès de Christian, Philippe ou Christophe



### Week-end du 5 et 6 mars :

Alpinisme et rando raquettes dans le Massif du Sancy

Responsable Stéphanie

Hébergement: Refuge CAF du Mont Dore

**Places limitées, inscrivez-vous vite!!!**



### Jeudi 17 mars:

**Réunion trimestrielle de préparation des activités** à 19h15 à la salle d'escalade.

Ouvert à tous les adhérents et parents d'adhérents

Venez participer, donner vos idées, votre avis, ...L'opinion et les idées de chaque adhérent comptent!

### Semaine du 09 au 16 avril 2016:

Séjour multi-activités: **randonnée et escalade**

Lieu: Massif du Caroux (Hérault)

Hébergement en gîte

Les inscriptions sont ouvertes, 15 places maxi.

**Inscrivez-vous vite, les places sont limitées!!!**

Responsable: Patrick

Toutes les infos sur le site ou en contactant l'organisateur.



De nombreux séjours vous paraissent très lointains, mais pensez à l'organisateur qui doit réserver des hébergements très longtemps avant si vous voulez bénéficier de locaux et de prix corrects!!!

Alors, respectez les dates limites d'inscription et pensez à l'acompte demandé!

Les fiches descriptives des sorties sont consultables sur le site du club et affichées à la salle d'escalade

### **Ouverture Salle d'escalade**

**Lundi:** 19h00 à 21h00 : grimpeurs autonomes

**Mardi:** 15h00 à 16h00 : Sport adapté

**Mardi:** 20h00 à 21h30 : **pratique de la slackline**

**Mercredi:** 16h30 à 18h00 : école d'escalade (nés en 2006 et 2005)

18h00 à 19h30 : école d'escalade (nés en 2004 et 2003)

19h30 à 22h00 : adultes

**Jeudi:** 19h00 à 21h00 : Technique (tous grimpeurs autonomes)

**Vendredi:** 18h00 à 20h00: grimpeurs autonomes

**Samedi:** 09h30 à 11h00 : école d'escalade (nés en 2002 et 2001)

**Samedi:** 11h00 à 12h00 : grimpeurs autonomes

**Samedi :** 14h30 à 17h00 : grimpeurs autonomes (sauf week-ends de sorties club)

## Un petit retour en arrière sur le séjour du mois d'août à La Grave 3 journées racontées par Cyril:

Mardi 10 août



Pas loin de la commune de La Grave, de très belles falaises, un peu partout. La veille, c'était le stade "entraînement". Aujourd'hui, les grandes choses s'annoncent.

Une grande voie. Enfin! L'objectif est simple : grimper plusieurs longueurs, de suite, avec différentes difficultés.

C'est une première pour moi. J'étais heureusement en compagnie de Christian Mahu, moniteur en escalade et président de l'Etoile Balgentienne section Montagne. Donc, pour un 120 mètres, son aide n'est pas de refus.

Nous étions au nombre de quatre, par groupe de deux, sur deux voies différentes. Une voie se rapprochant du 6a (plutôt difficile), et

une autre cotée en 5a jusqu'en 5c. J'étais donc dans la deuxième voie, une voie censée être facile mais pourtant, cela m'a posé un petit souci. Je n'ai jamais essayé le 5c, encore moins en falaise. Mais avec un peu de patience, en tirant légèrement sur les dégaines (ce qui n'est pas vraiment légal), on réussit à avancer.

Arrivé à 14 heures, en haut, nous mangions et nous avons descendu, en lacet. Un sentier qui tourne et qui tourne, en descendant. C'est bien pour appréhender la montagne.

Au final, le programme a l'air d'être tellement simple et pourtant, la préparation est assez délicate (prendre le bon nombre de dégaines, la bonne longueur de corde, le chemin pour accéder à la falaise ...).

En tout cas, une journée terminée et assez sportive. Rendez-vous pour une prochaine expérience.

Vendredi 21 août

C'est la journée exceptionnelle, la journée des défis. Etant donné que la fin du séjour de l'été 2015 à La Grave est proche, c'est le moment ou jamais de tenter les petits défis fixés depuis le début du mois d'août.

Pour certains membres du groupe (notamment deux), c'était une nouvelle via-ferrata du Grand Clot noté difficile et long (5 heures pour la montée).

Un voyage plutôt long mais heureusement nous étions en compagnie d'une troisième personne, Patrick Desnos, initiateur Terrain Montagne. Son aide a donc été la bienvenue et comme le veut le dicton "plus on est de fous, plus on rit".

10 mètres plus tard, 50 mètres plus tard, 1 kilomètre plus tard ... Allez courage, on est bientôt arrivé en haut. On a fait la moitié. Pendant ce temps, nous pouvions voir quelques grottes (tout en étant sécurisé). Cela nous permettrait à tous d'avoir un moment de fraîcheur, avant de cuire comme des poulets rôtis pour continuer le trajet.



L'arrivée s'est effectuée vers 14 heures pour pique-niquer mais maintenant, pour revenir au gîte, il y a la redescente, durant 2 heures, sur divers sentiers afin d'arriver, au final, aux Fréaux, à un kilomètre de différence avec le site de via-ferrata). D'où l'intérêt de garer la voiture près du site école où nous avons pu nous entraîner le lundi 10 août et faire le chemin pour aller au Grand Clot, à pied, pendant que nous sommes en forme, sur une route nationale comportant peu de voiture.

Toutes les personnes ont réussi à être en haut, sous toutes les formes (certains en colère, d'autres heureux ...) et ces personnes ont toutes redescendu le sentier, sans aucune difficulté. Le défi du séjour est réussi et ça fait plaisir.

Samedi 22 août

Ça y est. Le moment que toutes les personnes craignaient est bel et bien arrivé, c'est déjà le jour du départ. Un jour relativement nostalgique, où les voitures partent. Et se retrouvent seulement dans un an.

Quitter le paysage de montagne, pour revenir vivre dans un monde urbain pratiquement pollué, afin d'aller travailler. Mais le pire, c'est de repartir sur un échec et ça, pas question !

C'est le jour ultime pour réparer ses erreurs en escalade assez rapidement et de rester sur un bon souvenir.

J'étais en compagnie de Christian, moniteur en escalade, et de sa femme, afin de tenter la fameuse arrête de la cascade.

Une grande voie (6 longueurs) dont la première relativement difficile : des problèmes pour communiquer (la voie étant à côté de la cascade, ça s'explique) et surtout une longueur lisse et boueuse.

J'ai tenté deux fois cette voie : les mercredis 12 et 19 août. Que des échecs (même s'il y a une progression la deuxième fois, ce n'est pas suffisant)! Ceci est dû au découragement que l'on a eu lorsque l'on a essayé cette première longueur. Mais il faut apprendre à remonter sur son cheval alors, allons-y !

Et le bilan final fût plutôt positif. L'arrête de la cascade est réussie. Effectivement, la première longueur était ... atroce mais le reste se faisait tranquillement. 2 heures 30 pour faire le trajet de l'aller en comptant également la descente. Je peux enfin repartir de La Grave, avec la conscience tranquille.

Cyril



## Marche nordique du dimanche 20 septembre 2015

En ce jour de dimanche, le temps est clément. Nous sommes 4 adhérents du club à participer à cette marche. 2 amis peuvent donc se joindre à nous sans problème.



Les bienfaits de la marche nordique sont multiples, en effet, près de 80% des muscles du corps sont sollicités. Une activité régulière permet de perdre du poids très simplement, le système respiratoire et le système cardio-vasculaire bénéficient également de cette activité.

Le club dispose de bâtons réglables, alors pourquoi ne pas essayer cette activité au printemps prochain ?

Nous nous dirigeons vers la forêt d'Orléans où nous arrivons rapidement sur les bords de l'étang de la « Beulie ». Nous nous dirigeons d'un pas rapide vers le château de Charbonnière à Saint Jean de Braye puis nous rentrons par les vergers.

Nous nous installons dans mon jardin pour le pique-nique bien mérité.



*Freddy*

\*\*\*\*\*

### Téléthon 2015

Un grand MERCI à tous ceux qui sont passés sur notre animation Téléthon à la Basilique de Cléry le samedi 5 déc.

Un grand merci à tous les jeunes et moins jeunes qui sont venus faire une (voire plusieurs) descente(s).

Mais aussi et surtout MERCI! à: Philippe, Bruno, Manu, Stéphanie, Patrick, Clément, Freddy, Annette, Christine, Yohann qui ont participé à la mise en place, à l'accueil et à la sécurité du public et enfin au rangement (une heure ou 2 pour certains, la journée pour d'autres).



Sans oublier les jeunes, Karine, Victoria, Thomas, Anthon qui ont mis de l'animation et n'ont pas hésité à accompagner dans leur descente certains "mini-grimpeurs".

J'espère que je n'oublie personne.

Au total de la journée, près de 150 descentes payantes!!! (de 6ans à 78ans)

*Christian*



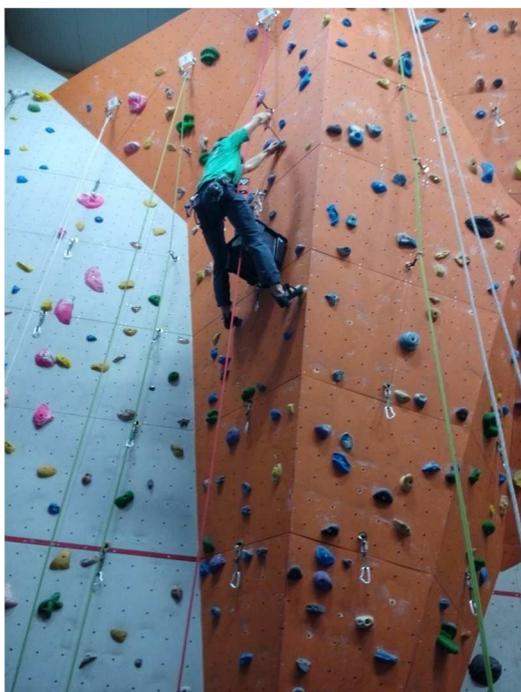
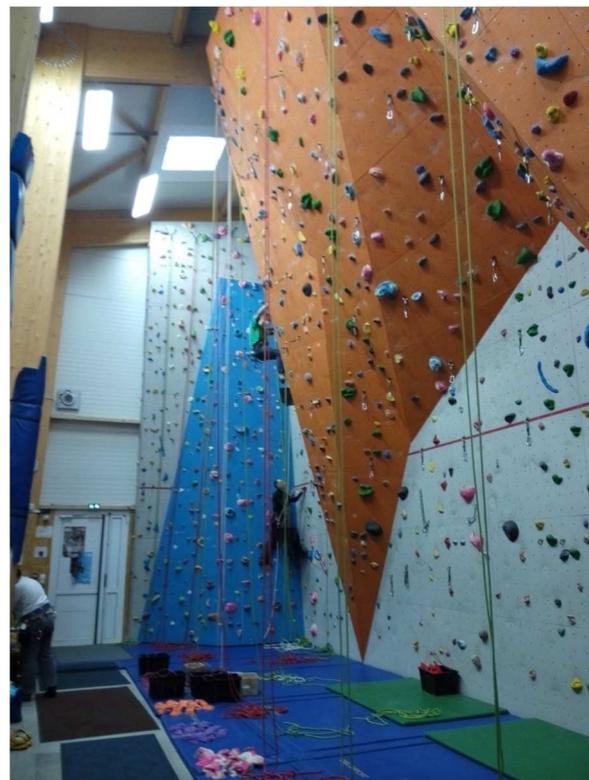
## Travaux dans la salle d'escalade

Nous étions une quinzaine ce samedi 19 décembre pour le grand contrôle annuel de tout le matériel du club.

Le club doit en effet contrôler tous les ans chaque EPI(\*) que nous mettons à disposition des adhérents. Mais nous élargissons cette règle à tous les autres matériels que nous prêtons.

Bon, un casque ou un piolet, c'est assez vite contrôlé, mais lorsqu'il s'agit de faire défiler cm par cm les 2150m de cordes que le club entrepose dans le placard... il vaut mieux être nombreux!

Le lendemain, c'était sur la SAE (\*\*), qu'une dizaine de grimpeurs s'agitaient. Nous avons une douzaine de voies à démonter et à midi, les prises étaient toutes à



terre et nettoyées.

Le remontage de nouvelles voies a pris plus de temps, mais dans l'après-midi, une bonne moitié était terminée. Pour le reste, quelques cadres ont profité des vacances pour achever le remontage.

Merci à tous ceux qui ont donné un peu (beaucoup) de leur temps pour ces 2 actions importantes pour la vie du club.

(\*) Equipement de Protection Individuel

(\*\*) Structure Artificielle d'Escalade appelée familièrement "mur d'escalade"

*Christian*

\*\*\*\*\*

## Sortie rando du 10 janvier

En principe en janvier c'est temps froid, gel et terrain sec. Là tout le contraire temps pluvieux, boue et vent. Mais comme rien ne nous arrête, c'est à 10 que nous sommes partis et arrivés plus lourds de quelques gouttes de pluie. A peu près 15 kms en deux heures trente à partir de Lailly en Val et retour au pont de Beaugency.

Bien contents de se mettre au chaud sous la douche pour se réconforter.

*Françoise*



## Séjour neige Les Contamines Montjoie

Du 26 décembre au 2 janvier, j'avais organisé pour le club, un séjour multi-activés neige

Peu de neige, mais suffisamment pour skier, sur les pistes et même faire un peu de ski de randonnée.

Il restait de la place dans le chalet prévu pour 12, aussi, nous avons accueilli quelques Cafistes extérieurs à Beaugency.

Une bonne ambiance dans le chalet, du ski tous les jours, avec en particulier de belles randos en peau de phoque.

Je n'oublie pas un réveillon sympathique et de bons repas... bref pour ma part une super semaine de vacances.

Je laisse le soin aux autres participants de donner leurs impressions.



*Christian*

\*\*\*\*\*

Afin de terminer en montagne cette année 2015 si agitée, Jean et moi du Caf de Nîmes décidons de rejoindre la fratrie des Mahu/Lemaire... du CAF de Beaugency.

L'ambiance chaleureuse qui règne dans le chalet « le Soli » et la beauté de cette vallée de la Gorge nous font vite oublier le manque de neige.



Le dimanche, nous allons essayer skis et muscles sur les quelques pistes de la station : neige bien tôle ou réduite en sable fin !

Lundi et mardi, nous réalisons deux belles courses de ski de randonnée : le col de la Fenêtre (2 245m) et la grande boucle par le col de la Cicle (2377m).

Certes, il faut au départ éviter quelques touffes d'herbe, porter les skis pour finir "La Brèche" mais nous goûtons les belles pentes de neige, nous admirons au col tout le massif du Mont blanc et du Beaufortain. Sylvia qui fait ses débuts en ski de rando se régale !



Les trois autres jours, nous partons avec les crampons ou les raquettes aux pieds à la découverte des sites remarquables que sont les chalets de Miage et ceux de Balme, le col du mont Joly sur le mythique parcours du tour du Mont blanc.

Nous passons un agréable réveillon concocté par Marie Laure, animé par nos jeunes Anton et Ondine et illuminé par les feux d'artifice de nos voisins.

Nous nous séparons le samedi, bien nostalgiques de quitter votre groupe si sympathique mais l'arrivée de la neige nous fait espérer que nous nous retrouverons pour continuer à partager notre passion de la montagne.

**Joëlle Boulestier**  
**CAF de Nîmes Cévennes**

\*\*\*\*\*

A pieds (avec ou sans raquettes ou crampons) ou encore à skis, on en a atteint des cols! Merci aux accompagnateurs et au groupe, de nous avoir porté (ou supporté!) plus loin.

Vive la montagne, le sport...  
et la bonne humeur!

**Sylvia et Nicolas**



\*\*\*\*\*

Nous avons passé un agréable séjour, en famille et entre amis, aux contamines montjoie, malgré le manque de neige. Je ne skiais pas et malgré tout j'ai passé un bon séjour. J'ai fait des belles randonnées à pieds ou à crampons. J'ai essayé des raquettes également.



Pendant ce temps, les enfants pouvaient faire du ski alpin avec leur papa. D'autres faisaient du ski de randonnée.

Une belle randonnée nous a emmenés dans un endroit magnifique : les chalets de Miage, sur la route du tour du Mont Blanc. Quel bonheur de déjeuner à cet endroit ! Pendant ce temps, Anton skiait avec Christian et Ondine s'adonnait aux jeux de société avec Marie-Laure.

On a passé avec amusement la dernière soirée de l'année.  
La neige est arrivée le samedi. Tant pis !

**Stéphanie**

## Annuaire

Christian MAHU: 02 38 46 41 17; [mahu.ch@orange.fr](mailto:mahu.ch@orange.fr)

Président de la section; cadre diplômé (escalade, alpinisme, ski-alpinisme); responsable des écoles d'escalade

Bruno HEDDE: 06 08 26 59 63; [bruno.hedde@wanadoo.fr](mailto:bruno.hedde@wanadoo.fr)

Responsable gestion des adhérents; cadre diplômé (escalade, cascade de glace); Ouverture salle d'escalade le samedi apm

Anne HEDDE: 02 38 45 15 62

Trésorière de la section; cadre diplômée (montagne)

Philippe MAHU: 06 11 11 64 35; [philippe.mahu45@gmail.com](mailto:philippe.mahu45@gmail.com)

Cadre diplômé (alpinisme, escalade); responsable du créneau escalade du lundi

Christophe LEMOINE: 06 76 20 44 93; [chrislm41@aol.com](mailto:chrislm41@aol.com)

Cadre diplômé (alpinisme, escalade); responsable du créneau escalade du lundi

Patrick DESNOS: 09 53 36 33 18 ou 06 89 14 72 21; [pdesnos45@free.fr](mailto:pdesnos45@free.fr)

Cadre diplômé (montagne); co-encadrant sur les créneaux de la salle d'escalade

Denis FAIVRE: 02 54 87 29 45; [denisfaivre@wanadoo.fr](mailto:denisfaivre@wanadoo.fr)

Encadrement en escalade; co-encadrant école escalade et créneau pour les handicapés

Stéphanie MORISET: 06 13 73 41 88; [smoriset@free.fr](mailto:smoriset@free.fr)

Vice-Présidente de la section

Pierre MAHU: 06 78 88 83 77

Cadre diplômé (escalade); responsable du créneau escalade du samedi matin

Emmanuel CIECHELSKI: 06 48 08 02 34 ; [emmanuel.ciechelski@orange.fr](mailto:emmanuel.ciechelski@orange.fr)

Secrétaire de la section; cadre diplômé (escalade); ouverture de la salle d'escalade du vendredi

Freddy BOUBAULT: [fred9245@yahoo.fr](mailto:fred9245@yahoo.fr)

Co-éditeur du bulletin du club et responsable marche nordique

Françoise DESNOS: 09 53 36 33 18 ou 06 25 11 58 63; [desnos.francoise@free.fr](mailto:desnos.francoise@free.fr)

Co-éditrice du bulletin du club

Virginie MAHU: 06 79 68 27 12

Responsable Slackline; créneau du mardi soir

### **INFOS DIVERSES- - INFOS DIVERSES- - INFOS DIVERSES- -**

***Un jeudi par trimestre est réservé à la traditionnelle réunion de préparation des activités.***

**Les autres jeudis de 19h à 21h : séances techniques sur des thèmes permettant d'améliorer la grimpe ou les manipulations de corde.**

**Les thèmes sont annoncés sur "l'Agenda de la semaine" et affichés dans la salle.**

**Une sortie de « dernière minute » peut toujours être organisée (rando, escalade à Fontainebleau ou à Blois, ...)**

Consultez le site Internet du club: <http://etoile-balgentienne.ffcam.fr>

Vous y trouverez les dates et des renseignements sur les sorties, des infos de dernière minute.

**Vous pouvez aussi laisser vos impressions ou des textes sur des séjours ou des sorties.**

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à téléphoner aux responsables d'activités!

**Vous pouvez vous aussi proposer des sorties, c'est ça la vie du club !!!!!**

**Vous pouvez aussi envoyer dès maintenant des articles pour le prochain bulletin à Freddy ou Françoise  
Il paraîtra en avril 2016**

**Réalisation, mise en page et édition de ce bulletin, Freddy, Françoise et Christian**