



Sommet du Mont Blanc
10 août 2004



club
alpin
français
de
l'Etoile Balgentyenne



Etoile Balgentyenne - section Montagne



randonnée, escalade, alpinisme, sports de montagne



Bulletin n° 28 - janvier 2010
Sur Internet: <http://etoile-balgentyenne.ffcam.fr>

Editorial :

Bonne Année 2010 !!!

Les forêts de Sologne, les falaises d'escalade de Bourgogne ou les glaciers des Alpes, sont de splendides terrains de jeux et un milieu naturel magnifique.

Je souhaite que 2010 vous apporte tout le **plaisir**, la **joie** et le **bien-être** que l'on peut trouver dans ce superbe décor.

Je souhaite que votre **santé** vous permette de pratiquer encore longtemps.

Profitez pleinement de chaque instant et n'hésitez pas à vivre votre (notre) sport aussi intensément que possible !

"Il ne suffit pas de rêver sa vie, il faut la force de la vivre jusqu'au point le plus haut"

René DESMAISON

Christian

PROGRAMME DES ACTIVITES DU CLUB

De janvier à avril 2010



Jeudi 07 janvier :

Réunion mensuelle de la section montagne

Dimanche 17 janvier :

Randonnée (lieu à déterminer)

Responsables : Guy Ménage ☎ 02 38 44 99 16 ou Anne Hedde ☎ 02 38 45 15 62



Jeudi 21 janvier :

Technique escalade et alpinisme au gymnase des Hauts de Lutz

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

VENEZ NOMBREUX REVISER VOS TECHNIQUES :

d'assurance, de sécurité, de descente en rappel, de randonnée....

Et vos connaissances sur la neige et les avalanches...

Rappelez vous qu'il faut parfois sécher son coéquipier de cordée mais jamais les cours !!!



Jeudi 4 février :

Réunion mensuelle de la section montagne

Dimanche 7 février :

Randonnée (lieu à déterminer)

Responsable : Guy Ménage ☎ 02 38 44 99 16 ou Anne Hedde ☎ 02 38 45 15 62



Séjour NEIGE Au Chinaillon (Haute Savoie, Massif des Aravis)

Du 13 au 20 février ; hébergement près des pistes

Ski alpin, de fond ou de rando, raquettes et éventuellement alpinisme

Il ne reste malheureusement plus de places ! Responsable Christian

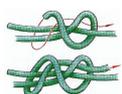
La soirée technique n'aura pas lieu le 18 (pour cause de vacances)

Elle aura donc lieu le :

Jeudi 25 février :

Technique escalade et alpinisme au gymnase des Hauts de Lutz

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



Dimanche 28 février :

Randonnée (lieu à déterminer)

Responsable : Guy Ménage ☎ 02 38 44 99 16 ou Anne Hedde ☎ 02 38 45 15 62



Jeudi 4 mars:

Réunion mensuelle de la section montagne

Samedi 6 ou dimanche 7 mars : (sera défini le jeudi 4 en fonction des prévisions météo)



Révision annuelle du fonctionnement des ARVA (*) !!!!



Pour votre sécurité et celle de vos coéquipiers venez apprendre ou réviser vos connaissances !!!



Samedi 13 et dimanche 14 mars :

Week-end habituel en Auvergne ; Hébergement : Chalet CAF du Sancy

Activités (selon météo) : ski (alpin, de fond, de rando) ; alpinisme ; randonnée raquettes ; cascade de glace

Renseignements et inscriptions : Christian ☎ 02 38 46 41 17 ou Anne : ☎ 02 38 45 15 62

Inscriptions avant le 04 février !!!



Jeudi 18 mars :

Technique escalade et alpinisme au gymnase des Hauts de Lutz

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



Jeudi 1^{er} avril:

Réunion mensuelle de la section montagne



La soirée technique n'aura pas lieu le 15 (pour cause de vacances)

Elle aura donc lieu le :

Jeudi 8 avril :

Technique escalade et alpinisme au gymnase des Hauts de Lutz

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



Séjour « multi-activités » préparant pour le diplôme d'Aventurier du CAFER

Date : du 10 au 17 avril

Lieu : Buis les Baronnie (26)

Hébergement : Gîte

Activités : aventures en tous genres (grimpe, marche, course, ... bref activités au choix)

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

Inscriptions avant le 7 janvier



N'hésitez pas à proposer vous aussi des sorties, c'est ça la vie du club !!!!!

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

Pensez à téléphoner ou à consulter le site du club

N'hésitez pas à aller sur le site Internet du club !

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

Vous pouvez aussi laisser des textes sur des séjours ou des sorties.

(*) *A.R.V.A. : appareil de recherche des victimes d'avalanches*

Une montagne... de muscles!

Oui pour randonner, escalader, skier, bref profiter de notre chère montagne, nous utilisons quasiment la totalité de nos six-cent-quarante muscles (y compris ceux du visage pour manger ... et (sou)rire!!!).

Cependant, deux actions initiées déjà depuis un certain temps par les sections de Beaugency et d'Orléans nous rappellent que tous n'ont pas cette possibilité.

La participation aux animations du Téléthon à Dry et Cléry Saint-André.

Cet événement qui allie solidarité avec les malades, convivialité des rencontres du public et des participants aux autres activités, ambiance des "activités techniques" ..., vous le connaissez déjà bien; si ce n'est pas le cas, venez donc vous rendre compte par vous même la prochaine fois; vous avez tout à y gagner en participant, et ce quelque soit votre niveau, votre disponibilité, ... une simple présence peut suffire à soutenir notre action.



L'encadrement "technique" d'un Créneau Handicapé au mur Gaston Couté à Orléans.

En partenariat avec deux structures d'accueil orléanaises "Le hameau de Julien" et "les amis de Pierre", c'est:

- environ une dizaine de jeunes adultes handicapés moteur et/ou mentaux par séance.
- presque autant d'éducateurs ou de parents
- très souvent plus de la moitié de ces jeunes en même temps dans les voies avec un assureur du CAF à l'autre bout de la corde ... et souvent un deuxième dans la voie!

et surtout, une heure de

- détente allant parfois jusqu'à un bon fou rire quand l'un des jeunes se trouve à vouloir descendre plus bas que terre une fois arrivé en bas de la voie (c'est à dire sur le dos, les quatre fers en l'air et malade de rire !)
- effort physique quand il faut "sécher" tout au long de sa course son grimpeur qui n'a qu'une main valide (merci le Grigri)
- stimulation d'un grimpeur dans le choix de sa voie, dans son placement, dans ses gestes, dans ce qu'il a envie de faire (je revois encore l'un d'entre eux se diriger avec détermination vers une voie en dévers... et arriver en haut malgré d'énormes difficultés)
- écoute quand il y a difficulté (que ce soit lié à la grimpe: une voie ou un geste pas réussi ou lié au contexte: j'ai été vacciné et j'ai mal au bras, je n'aime pas grimper, mon dentier ne tient pas!!, ...)
- participation à l'évolution physique et/ou psychologique (reconnaissance des formes et couleur, coordination gestuelle, orientation spatiale et temporelle, confiance en soi et les autres, ...);
- le résultat est parfois long à se dévoiler, mais on peut citer l'un de ces jeunes qui, il y plus de deux ans, ne grimpait pas plus haut que 50 centimètres; maintenant, sans peine (mais en attrapant au passage quelques dégaines par paresse...), il arrive au relais... et en redescend!!
- moins spectaculaires, mais tout aussi encourageants sont les "petits" progrès comme oser tendre le bras quelques centimètres en plus pour attraper une prise, se décider un peu plus rapidement pour choisir une voie ... et se rendre au pied, porter un peu plus attention aux consignes... et les appliquer, et tant d'autres.

Alors, comme dit Lionel Daudet ... « A chacun son sommet »

Denis

Inventaire annuel 2009 – Etoile Balgientienne Montagne

Samedi 19 décembre, quelques courageux, bravant le froid (dehors pas dans la salle) ont inventorié et contrôlé tout le matériel du club (casques, cordes, ...)

Les faits marquants de la séance sont : marquage des cordes de rappel au milieu, marquage des cordes (selon un adhésif de couleur, à suivre la tenue selon l'activité), affûtage des piolets, affûtage des crampons (achat d'occasion de septembre), rangement, mise au rebut : 1 casque, 2 cordes à simples, de nombreuses fiches de vie créées.

Etaient présents : Bruno Hedde (contrôleur du club), Christian, Denis, Patrick, Guy et Christophe.

Liste du matériel :

Matériel	qté	Remarques inventaire déc 2009
Huit	14	x12 achetés nov 09 pour SAE
Arva	8	3 ARVA financés à 50% en 2010 par le Comité régional
Pelle à neige	8	3 pelles à financer en 2010
Sonde	8	3 sondes à financer en 2010
Broche à glace	15	dont 12 broches pour cascade de glace
Casque	8	Mise au rebut casque N°09
Friend	6	Achat nov 09 suite don du Comité départemental
Mousqueton à vis	12	x12 achetés nov 09 pour SAE
Ropeman	4	x4 achetés nov 09 pour SAE (ouverture de voie)
Crampon	11	x5 achetés en sept 09 d'occasion réserver à la rando alpine (pas de cascade de glace, pas d'alpi extrême)
Dégaine	9	lot de 10, perte 1dég été 2009
Dégaine explose	4	uniquement la sangle (mousqueton cf lot de 4)
Dégaine	4	lot de 4 dégaines (sangle simple)
Baudrier	19	baudriers simples
Baudrier complet	3	baudriers complets (avec épaules pour enfants)
Piolet	10	dont 4 piolets techniques pour cascade, affûtage fait
Cordes	nb	déc 2009 : marquage de couleur
Rappel 2x50m	4	Escalade grandes voies (dont 1 rappel neuf août 09), marquage en milieu de corde
Rappel 2X60m	1	Réservée cascade de glace
Corde simple 60m	1	dont 1 corde neuve (achat nov 09)
Corde simple 70m	3	dont 1 corde neuve (achat nov 09)
Corde simple 80m	1	
Corde simple 30m	1	
Corde simple 200m	2	
Corde statique 200m	1	ATTENTION corde blanche, pour ouverture de voie uniquement
rando 20m	1	
à neige, 33m	4	
à neige, 20m	2	
	1692	Longueur totale de corde

Les faits marquants de l'année 2009 sont : achat de nouvelles cordes (1 rappel, 2 cordes à simple) suite à mise au rebuts, achat de matériels pour la future SAE, un 2^{ème} classeur EPI « spécial corde » a été créé.

Les faits marquants à venir sont : financement à 50% par le comité départemental de 3 ARVA, les pelles et sondes restant à la charge du club, achat de casques.

Les actions suite à l'inventaire sont

ARVA 01	achat sangle + écouteur
tous	achat 12 piles LR6-AA
Broche N°12	Réparation (au rebut depuis 2008)
casques	vérifier date mise au rebut des casques, pour achat en 2010 ou 2011
corde 22, 23	à marquer au milieu de chaque brin

Bruno

OBC (*) dimanche 18 octobre 2009 :

Guy nous emmène à 5h30. Denis, Bruno et moi partons de l'hippodrome d'Orléans à 6h00 ; nous avons longé la Loire dans un épais brouillard nocturne. Nous avons admiré le levé de soleil au cœur des vignes près de Mareau Aux Près puis une première halte, un peu de chaleur en sous bois lors d'un ravitaillement où nous reprenons de l'énergie.

Nous marchons d'un bon pas vers Cléry, mes compagnons ont décidés de s'arrêter plus longtemps à Cléry. De là nous repartons vers Meung sur Loire. Cela fait 5h que nous marchons la fatigue se fait sentir. Au dernier ravitaillement de Dry, j'insiste pour continuer, mes deux compères font une pause, ils auront du mal à me rattraper. Mais mes pas faiblissent, je ne vois pas la fin du parcours. En pensant à tous mes efforts fournis je m'élanche dans cette dernière ligne droite. Quelle joie de voir Guy nous attendre au bout de la levée.

C'est une grande satisfaction pour nous trois d'être arrivés au bout de ces 35 kilomètres en 6h30.

Marie

() Orléans Beaugency Cléry (comme l'air bien connu en Val de Loire) : randonnée proposant plusieurs parcours dont un qui part d'Orléans passe par Cléry, Beaugency et retourne à Orléans, soit une soixantaine de kilomètres.*

La Fête de la Châtaigne à Eguzon 31 octobre 2009 :

Maryse, Guy, Bruno et moi partons en sous bois en longeant le lac, il fait très doux nous sommes surpris. J'ai oublié intentionnellement mes bâtons. Peu de dénivelé tout va bien jusqu'au barrage.

Un ravitaillement de produits locaux nous est offert : des confitures maison aux goûts multiples et variés, nous avons apprécié ces quelques calories. Nous repartons, le dénivelé se présente et la fatigue s'annonce, j'ai un peu de mal à suivre. A Bonnu, une surprise, la maison de la Sorcière. Quelques us et coutumes nous sont présentés et enfin la fameuse soupe de la sorcière quel régal. Nous arrivons après quelques hésitations sur le parcours par manque de renseignements ou d'indications à l'arrivée pour le verre de l'amitié accompagné de châtaignes grillées.

Retour sur l'autre rive en bateau nous reprenons le car pour aller à Eguzon au salon de la randonnée. Nous y piochons diverses informations et dégustons quelques mets de circonstance aux châtaignes.

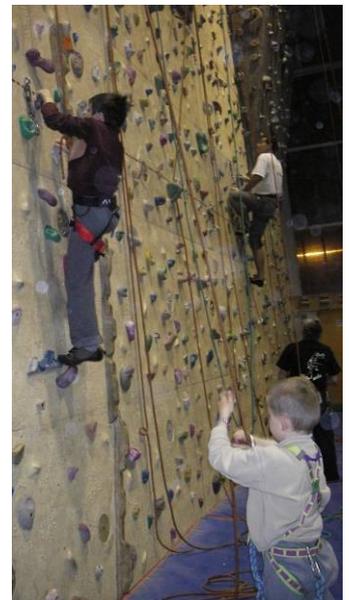
Excellente randonnée malgré le manque d'indications mais le paysage varié et les diverses animations ont fait de cette journée un véritable plaisir.

Marie

Paul-Edgar, huit ans, nous parle de son nouveau sport favori : l'escalade

J'ai découvert ce sport à la plage de Beaugency en été. J'ai commencé en septembre, j'aime beaucoup. Ce que je préfère, c'est monter en tête car c'est là que j'apprends le plus de choses. J'aime bien aussi descendre sur un dévers, loin des parois. J'aime aussi assurer des personnes du club. Les entraîneurs sont gentils. *(Je vous promets qu'il ne parle pas sous la contrainte!)* Je m'amuse bien et je me plais bien. J'aimerais bien aller en sortie et emmener des pique-niques. Je voudrais continuer l'année prochaine.

Paul-Edgar



Assemblée Générale de l'Etoile Balgentienne

L'E. B. est une association composée de 5 sections : Athlétisme, Gymnastique, Montagne, Tennis de Table et Tir à l'arc.
Président : Guy Ménage ; - Secrétaire : Annick Menand ; - Trésorier : Bruno Hedde

Pour les bilans des autres sections, voir les responsables : Athlétisme : Thibault Ménourie ; Gymnastique : Guy Ménage ; Tennis de table : Jean Jaloux ; Tir à l'Arc : Jean Marie Bricout

Bilan saison 2008-2009 pour la section Montagne

43 adhérents ; un effectif qui progresse de 10%.

2 moniteurs d'escalade, 1 initiateur alpinisme et 1 initiateur montagne

L'activité escalade qui plaît beaucoup aux jeunes pourra se développer beaucoup plus lorsque nous pourrons nous entraîner sur un mur d'escalade à Beaugency. Le projet de SAE à Beaugency progresse un peu.

De multiples activités :

Randonnée pédestre ou en raquette à neige, Escalade, Ski alpin et de randonnée, Alpinisme ; cascade de glace

Les activités qui sont ici chiffrées en nombres de journées *participants sont en augmentation par rapport aux années passées

Activités	années							
	2001/02	2002/03	2003/04	2004/05	2005/06	2006/07	2007/08	2008/09
escalade	62	162	231	319	320	343	436	450
randonnée	21	42	117	125	128	119	129	163
alpinisme	6	29	80	14	35	34	125	91
vélo de montagne (vtt)	7	14	18	7	11	0	0	0
sports de neige (ski alpin)	0	2	24	24	52	51	82	104
sports de neige (raquette)	0	0	19	14	21	25	18	28
sports de neige (ski de fond)	0	0	0	0	0	0	0	0
Via Ferrata	0	6	0	0	0	0	0	0
TOTAL journées*participants	96	255	489	503	567	572	790	836
Progression globale		166%	92%	3%	13%	1%	38%	6%

*** Randonnée**

Activité en augmentation, sorties régulières tout au long de l'année, en général le dimanche matin ; et c'est aussi une activité pratiquée lors des séjours de 2 ou 7 jours.

*** VTT**

Activité en sommeil, aucune sortie n'a été organisée cette saison

*** Alpinisme**

Activité qui se maintient grâce à une bonne participation au week-end en Auvergne, et à de nombreuses sorties cet été lors du séjour à Chamonix. L'activité « Cascade de glace » continue et est englobée dans l'alpinisme.

*** Sports de neige (ski et raquettes)**

En très nette augmentation, avec une bonne participation lors d'une semaine en mars à Argentière et lors du weekend de mars au Mont Dore. Un peu de ski de rando (qui a été ici englobé dans les stats du ski alpin)

*** Escalade**

La possibilité d'entraînement sur les murs d'Orléans (La source et Gaston Couté) nous permet de poursuivre l'activité pendant l'hiver L'activité escalade est en augmentation.

C'est dû : d'une part à l'assiduité de quelques fondus de grimpe qui se déplacent régulièrement sur les murs d'Orléans, mais aussi à une bonne participation lors des sorties en falaise et sur les séjours longs.

*** La vie du club**

- Nous pratiquons ces différents sports sous une forme de loisirs sans but de performance ou d'exploit. Toutes ces activités se déroulent dans une très bonne ambiance familiale et conviviale.
- Il n'y a aucune limite d'âge ou de compétence, chacun pouvant évoluer à son niveau et se faire plaisir selon ses capacités.
- Les débutants trouveront un encadrement leur permettant de s'initier et d'évoluer vers une pratique autonome. Possibilité de prêt de matériel.
- Au gymnase A des Hauts de Lutz (bureau de l'Etoile Balgentienne)
 - Permanence tous les jeudis de 19h00 à 20h00
 - Le premier jeudi du mois, réunion de préparation des activités
 - Un soir par mois, cycle technique (manœuvre de cordes, les nœuds, la sécurité, ...)
- Entraînements escalade 2 ou 3 fois par semaine sur les SAE d'Orléans
- Organisation de nombreuses sorties sur une journée ou un week-end

Les faits marquants de la saison 2008-2009

- Participation au rassemblement Régional à Angles en septembre
- Participation au Téléthon à Dry : baptêmes de descente en rappel depuis le clocher de l'église
- Janvier 2009 : stage perfectionnement de cascade de glace à l'Argentière La Bessée (05) pour 2 cadres
- Mars 2009 : une semaine de sports de neige (ski, raquettes, alpinisme et ski de randonnée) pour 14 personnes
- Mars 2009 : week-end multi activités (alpinisme, randonnée raquettes, cascade de glace, ski de rando et de piste) au Mont Dore rassemblant presque tous les adhérents du club
- Avril 2009 : une semaine dans le Massif de La Sainte Victoire (13) pour 15 randonneurs et grimpeurs
- Mai 2009 : sortie du Comité Départemental du Loiret à Hauteroche
- Juin 2009 : participation à la fête du sport avec organisation d'une soirée « film et conférence de Marc Batard ». Présence de Marc durant tout le weekend.
- Juillet 2009 : participation au rassemblement d'été du CAFOrléans dans le Massif des Aravis (escalade)
- Juillet 2009 : un grand weekend au Mont Dore pour 4 grimpeurs
- Août 2009 : 2 semaines dans le Massif du Mont Blanc pour 15 personnes, grimpe, randonnée et alpinisme au menu ; découverte de la haute montagne pour quelques débutants et de belles réalisations pour quelques alpinistes.

Formation de cadres

UFCA pour 2 cadres (Bruno et Christophe)

Participation à des stages « cascade de glace » pour 2 de nos cadres

Pour Bruno : Stage Terrain Aventure, avec équivalence recyclage escalade

Il devient « moniteur escalade » qualification « grandes voies équipées »

Stage et diplôme « ouvrier de club sur SAE »

Formation pour les « E.P.I. » pour Bruno et Christian

Matériel :

Achat de matériel technique de montagne et de sécurité : 2 cordes à simple et 1 rappel

Ouverture du classeur de gestion des EPI : création des fiches de vies des matériels

Inventaire et contrôle de tous les matériels du club

Cela a entraîné : la réparation d'un ARVA ; l'affutage de 3 broches à glace ; la mise au rebus de cordes

Trésorerie :

La trésorerie est saine et équilibrée

Cette saison nous avons obtenu une subvention de 700€ par le CNDS pour 2 actions et une de 500€ de la DRDJS (Jeunesse et Sports) pour les équipements de la future SAE.

Nous avons provisionné 2000€ pour la saison à venir pour l'équipement de cette SAE

Perspectives 2009 / 2010

Poursuite des activités en général

Poursuite des achats de matériels, en particulier dans le domaine de la sécurité (cordes et A.R.V.A.)

Christophe envisage une formation initiateur alpinisme.

Travail sur le projet de SAE à Beaugency.

En conclusion :

Le club voit son effectif augmenter, son action reste dynamique, son état d'esprit familial et convivial et ses activités sont en progression.

Je termine en remerciant le Club Alpin d'Orléans qui en nous accueillant pendant ses créneaux horaires sur les Structures d'Escalade nous permet de nous entraîner toute l'année.

Le Président Christian Mahu

Ceci est le texte de mon intervention à l'AG ; si vous le souhaitez je peux vous fournir le diaporama complet.

Renseignements - Infos- Renseignements - Infos- Renseignements - Infos

~ ** ~ ** ~ ** ~ ** ~ ** ~ ** ~ ** ~ ** ~ ** ~ ** ~ ** ~ ** ~ ** ~ ** ~ ** ~ **

Au gymnase des Hauts de Lutz en salle A (bureau du club)

Permanence tous les jeudis de 19h à 20h

Réunion de la section le 1^{er} jeudi de chaque mois de 19h15 à 20h30

Cycle technique escalade et alpinisme le 3^{ème} jeudi de chaque mois de 19h00 à 21h00