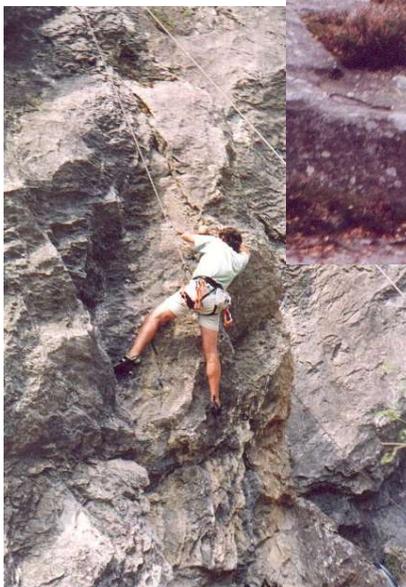


club
alpin
français
de
l'Etoile Balgentienne



le club alpin de l'Etoile Balgentienne

randonnée escalade alpinisme VTT



Bulletin N°9 - Avril 2004

PROGRAMME DES ACTIVITES DU CLUB

Avril, mai, juin, juillet 2004.

Du 17 au 24 avril 2004 :

Une semaine multi-activités à Buis les Baronnie
Hébergement en gîte ; possibilité d'escalade, randonnées, VTT.
Responsable : Christian Mahu ☎ : 02 38 46 41 17

Dimanche 2 mai :

- 1) V.T.T. à Blois
Responsable : Jean Luc Cresseaux ☎ 02 38 46 49 79
- 2) Randonnée pédestre à Marchenoir environ 18 kms
Départ 8h15 gymnase des Hauts de Lutz

Mardi 4 mai :

Permanence au Centre Sportif des Hauts de Lutz de 19H30 à 21H00

Samedi 8 et dimanche 9 mai :

Escalade à Vieux Château (21) ; possibilité randonnées; hébergement en gîte.
Responsable : Christian Mahu ☎ : 02 38 46 41 17

Mardi 1 juin :

Permanence au Centre Sportif des Hauts de Lutz de 19H30 à 21H00

Samedi 12 juin :

Rallye pédestre organisé par les « J.T.D. »
Responsable : Denis Péan ☎ : 02 38 44 11 81

Dimanche 20 juin :

Fête du Sport à Beaugency : Retenez votre Week-end

Samedi 26 et dimanche 27 juin :

Escalade et rando à Buthiers en famille; hébergement en camping
Inscriptions auprès de Christian

Samedi 3 et dimanche 4 juillet :

Randonnée des 25 bosses à Fontainebleau de nuit (départ de Beaugency à 20h)
Responsable : Christophe Lemoine ☎ 02 54 82 59 89

Samedi 24 et dimanche 25 juillet :

Escalade et rando à Angles sur l'Anglin; hébergement en camping
Responsable : Bruno Hedde ☎ 02 38 45 15 62

Des sorties ESCALADE d'une journée peuvent être organisée (en fonction de la météo) à Fontainebleau ou à Blois. Prévoir lors d'une permanence ou téléphoner à Christian ou Bruno.

Entraînement escalade

Un samedi par mois, nous allons nous entraîner sur le mur du gymnase Gaston Couté à Orléans en même temps que le CAF d'Orléans. Les personnes intéressées doivent téléphoner à Christian ou Anne pour connaître la prochaine date. Le rendez vous est à 15h15 sur les quais à Beaugency, nous rentrons vers 19h00.

Chronique d'une débutante

1^{er} épisode : L'alpinisme en Auvergne

Dimanche 14 mars :

Vallée de Chaudefour : après une marche d'environ 40 minutes, nous laissons les randonneurs poursuivre de leur côté.

Nous sommes huit à observer la montagne, particulièrement Christian qui scrute les couloirs à travers ses jumelles. Quel chemin allons nous emprunter ? Il fait très beau, pas assez froid, la neige semble instable par endroits.

Nous entamons la marche d'approche au milieu des arbres, elle est rendue pénible par l'épaisseur de neige dans laquelle nous enfonçons parfois profondément.

Nous arrivons en vue de notre objectif. La pause est la bienvenue : boire et grignoter un peu. Les plus expérimentés discutent avec Christian des possibilités qui s'offrent à nous.

Les cordées sont formées, Christian nous rappelle certaines règles de sécurité, puis nous entamons l'ascension. L'effort est intense et soutenu, je m'efforce de suivre le rythme, bien qu'obligée de m'arrêter régulièrement quelques instants, espérant ne pas trop retarder la progression du groupe. Autour de nous la nature est reine ; à droite des rochers, l'eau ruisselle sous la glace, la neige a des reflets bleutés. Tout est superbe !



C'est Christian qui trace la voie, nous répétant inlassablement les conseils : « corde bien tendue ... espacez les cordées ... plantez bien les pointes des chaussures... », vigilant à chaque instant afin que tout se passe bien.

Un dernier arrêt un peu plus long et nous reprenons l'ascension, le sommet est visible. Après trois heures d'efforts et un dernier passage délicat, nous atteignons la crête. Quelle récompense !! Nous surplombons Super-Besse ; tout autour de nous est magnifique !

Une fois restaurés, le déjeuner pris dans la bonne humeur, nous « attaquons » la descente qui va durer environ 1h30.

Un grand merci à tous : Annick, Christine, Geoffrey, Christophe Bruno, Jean Luc pour leur patience et leurs conseils et particulièrement Christian qui nous a guidé tout au long de cette journée inoubliable. Une pensée pour Anne, blessée, qui n'a pu nous accompagner.

Frédérique

Chronique d'une débutante

Episode n°2 : La découverte de l'escalade sur blocs.

Dimanche 21 mars :

Après notre escapade auvergnate, nous sommes huit en forêt de Fontainebleau, pour une journée escalade de blocs. Pour certains d'entre nous, c'est la première fois. Nous nous trouvons plus exactement dans le massif des 3 Pignons Sud, secteur J.A. Martin (du nom d'un des rédacteurs du « Bleusard », journal de bord d'une équipe de varappe d'après guerre). Toute la zone d'escalade est traitée en parcours fléchés de couleurs différentes selon la difficulté, permettant ainsi à chacun d'évoluer à son niveau et de progresser.

Pas besoin d'équipement « lourd » : les chaussons d'escalade, un peu de magnésie et de quoi essuyer la semelle des chaussons (pour une bonne adhérence et pour éviter le polissage des prises de pieds).

Inutile de préciser que je commence par le plus facile, les autres ont déjà dû faire un ou deux blocs, y compris Noé très agile, que j'en suis encore à tourner autour du premier, me demandant comment l'attaquer. Je crois d'ailleurs que je suis passée directement au deuxième... ne souriez pas...c'est un peu déroutant quand on a l'habitude du mur en salle, avec les prises de toutes les couleurs et une corde salvatrice en cas de chute. Les rochers ne sont pas très hauts mais il y a parfois peu d'endroits pour mettre les mains, des petites bosses ou fissures et il faut avoir confiance en ses jambes et utiliser au maximum l'adhérence des pieds.

Aidée et conseillée par Christian, qui pare aussi une chute éventuelle, je finis par escalader mon premier bloc. Bon, d'accord j'y suis arrivée, mais maintenant il faut redescendre. Pas question de sauter, avec une cheville capricieuse ... et surtout beaucoup d'appréhension. Après un peu d'hésitation je suis en bas. J'observe les autres, admirant leur technique et l'apparente facilité avec laquelle ils évoluent, bloc après bloc.

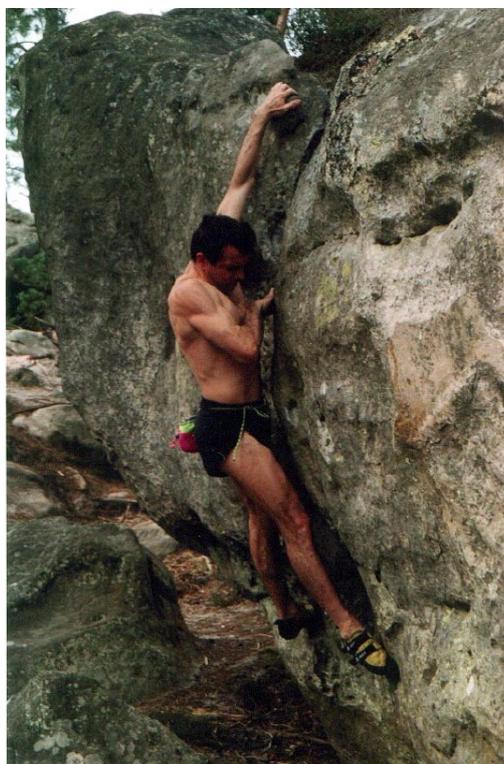
La matinée passe vite, nous restons groupés, c'est plus sympa. Laura improvise une sortie sur le ventre, provoquant l'hilarité générale ; nous aurons d'autres occasions de rire pendant la journée, c'est aussi ce qui en fait la qualité. Après la pause déjeuner, nous continuons en progressant un peu plus haut sur le massif.

Bruno, Damien, Jean Luc, Christophe et Christian « sortent » des blocs difficiles, dont un quelque peu engagé. Quant à moi, un peu moins timorée que le matin, j'en fait quelques-uns beaucoup plus faciles, toujours conseillée par Christian qui m'indique ceux qui sont de mon niveau.

Avec l'esprit d'équipe qui les caractérise, les garçons se concertent régulièrement sur un passage technique et délicat, le premier à passer indiquant aux suivants la meilleure façon de se placer pour sortir le bloc dans les meilleures conditions.

Pour l'anecdote, je termine en beauté : Christian m'aide à placer et à bloquer un pied sur une prise, me poussant un peu pour que je monte l'autre, mais la fatigue se faisant sentir dans les bras, je profite de la présence de Jean Luc en haut pour tricher ... En fin d'après midi nous regagnons le parking, poussés par la pluie qui nous a épargnés jusqu'à présent.

Nous revenons dans deux semaines, pour la randonnée des 25 bosses, que certains (raisonnables selon eux) envisagent de faire en partie en courant... Ceci fera peut être l'objet d'un prochain récit. En attendant, si la météo le permet, nous avons prévu une journée d'escalade en site naturel équipé, à côté de Blois, dimanche prochain.



Frédérique

Chronique d'une débutante

Episode n°3 : Découverte de l'escalade en site naturel.

Dimanche 28 mars :

Le soleil est au rendez-vous, l'idéal pour notre virée à la falaise du Coteau, située à La Chaussée St Victor. Nous sommes cinq à partir le matin : Christian, Anne, Bruno, Damien et moi. Christine et Jean Luc nous rejoindront peut-être dans l'après-midi.

Je suis charmée par le site : une trentaine de voies équipées (il a fallu plusieurs centaines d'heures aux bénévoles pour nettoyer et équiper la falaise... « passion quand tu nous tiens !!! ») Chacun y trouve son compte puisqu'il y a aussi bien des voies destinées aux enfants... ou aux débutants que d'autres aux grimpeurs plus expérimentés voire chevronnés. Pour les initiés, les cotations vont du 3 au 7b/c... si, si !!

Christian installe une corde sur une voie très facile, puis il m'assure. Il n'y a évidemment pas de prises toutes prêtes comme en salle, je dois observer, palper et trouver moi-même où me placer pour évoluer dans les meilleures conditions. Comme toujours, Christian est de bon conseil pour m'aider et me rassurer quand j'hésite.

Pendant ce temps, Anne, Bruno et Damien se sont lancés dans des voies plus difficiles, et en tête, pour la plupart. Le simple fait de les observer est formateur. J'apprends ainsi des termes associés à des techniques particulières de nœuds ou d'assurage : nœud en tête d'alouette, de cabestan, se vacher... J'ai vu ce qu'étaient des coinçeurs, des friends... Il faut dire qu'Anne et Bruno en profitent pour revoir certains points avec Christian, en prévision de leur stage d'initiateurs escalade qui débute le week-end prochain.



La journée s'écoule, toujours dans la bonne humeur, au gré des voies ; Christian m'incite à monter en tête... essai transformé quoiqu'un peu laborieux à certains endroits. Il a, quant à lui, sorti plusieurs voies difficiles avec adresse et fluidité, deux choses qui manquent aux débutantes comme moi.

Je constate, à l'état de mes genoux en fin de journée que j'ai encore d'énormes progrès à faire quant au placement des jambes et des pieds sur la paroi. J'espère que le temps sera suffisamment clément pour nous permettre de revenir régulièrement nous entraîner ici.

Je me surprends à repenser à certaines voies, me demandant comment faire pour m'améliorer... je crois bien que je suis atteinte par le virus de l'escalade !!!



Frédérique

Deux Balgentiens en stage de formation initiateur escalade avec le Comité Régional F.C.A.F.

Cela ne fait pas deux ans que nous avons débuté l'escalade, la grimpe... et Christian toujours enthousiaste nous motive pour suivre le stage d'initiateur ! Une session (UF1 + UF2) est organisée en région Centre... Nous, Bruno et Anne, voilà donc partis pour huit jours d'apprentissage des techniques de sécurité. Objectif : vous faire partager une passion.

Frisquet le samedi, beau soleil agréable dimanche, au cours de ce premier week-end Jean Pierre et Jérôme nous ont rappelé les bases : le baudrier, le huit, la corde, les règles de sécurité élémentaires, le matériel, en particulier celui que nous ne connaissons pas, ou des usages nouveaux. Certaines habitudes sont à oublier, la longe toute neuve de l'été dernier est remplacée (trop grosse), au placard le machard de diamètre 5 (trop petit) etc ...

Ensuite nous avons évoqué le mousquetonnage, l'assurage et le relais dans tous les scénarios : le premier tout seul, puis la descente en moulinette ou en rappel, le second qui repart avant ou après le premier ... et le troisième etc etc et toujours la règle impérative : deux points d'attache au relais.

Et puis pendant deux jours nous avons fait des nœuds, des nœuds et encore des nœuds.

Le week-end prochain le premier stage UF1 se termine et le second commence par un petit test d'aptitude : 5c entête, à vue, en souplesse, sûr de soi... à suivre.



Si ce préambule vous laisse sur votre faim, dès le prochain numéro nous vous proposons une nouvelle rubrique : « Le nœud du mois ».

Bruno

Rassemblement d'été :

Un séjour dans le massif du Mont Blanc est en cours de préparation pour les 2 premières semaines d'août 2004.

Si le sommet vous tente, ou plus simplement si vous avez envie de belles randonnées alpines, alors retenez vos vacances!

Et surtout prévenez Christophe pour qu'il puisse retenir un emplacement sur le camping

Dimanche 26 septembre : Randonnée "Inter-Sections" de l'Etoile Balgentienne à Thoré la Rochette
Regroupant la Gymnastique, le Tir à l'arc, le Tennis de table et la Montagne
Responsable : Guy Ménage ☎ 02 38 44 99 16