

RELAIS

le Mag de l'EB Montagne

Retour sur les activités estivales : randos et escalade au menu p4-13

Jeudis techniques : Aurélien et Christian vous en disent plus p 20-21

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



N° 60
Octobre 2020

l'EB Montagne

c'est ...

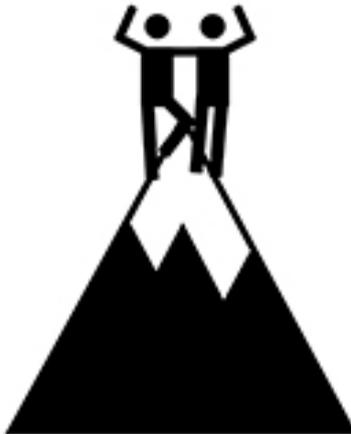


de la cascade de glace



du trail

de l'alpinisme



de l'escalade

du VTT



de la slackline



de la randonnée



du ski alpin et de randonnée



de la rando raquettes



EDITO



Christian MAHU
Président de l'EB Montagne

Nous avons tous vécu à des degrés différents un printemps bien particulier... et sans précédent.

La vie du club a bien sûr été aussi impactée, même si ce n'était pas le principal souci pour la plupart.

J'ai essayé de garder un peu de lien avec les adhérents pendant toute la période de confinement (messages, jeux, souvenirs, conseils sportifs...). Nous avons ensuite, dès le déconfinement, repris nos activités escalade et rando, en respectant les mesures sanitaires et les divers protocoles. Des sorties en extérieur, puis la réouverture de la salle d'escalade et cet été, nous avons pu réaliser tous les séjours prévus.

La rentrée s'annonçait compliquée, avec beaucoup d'incertitudes : autorisation d'ouverture, réinscription des adhérents, nouveaux licenciés, écoles d'escalade... Elle s'est déroulée pour l'instant au mieux en termes de licences et de fréquentation; nous dépassons tout ce qui pouvait être espéré !

En cette période difficile, je note de nombreuses satisfactions pour le président de club que je suis:

- * De superbes séjours cet été (résumés dans ce bulletin).
- * Des écoles d'escalade complètes avec des jeunes motivés.
- * Un créneau "baby-escalade" qui a "explosé" avec son nouvel horaire (une douzaine d'inscrits).
- * Une action pour la "grimpe au féminin" qui voit le jour et qui démarre bien!

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)	Christophe LEMOINE
Stéphanie MORISET (Vice présidente)	Patrick DESNOS
Anne HEDDE (Trésorière)	Béatrice MARTINS
Jean-Christophe ROCHER (Secrétaire)	Sébastien MORISET
Philippe MAHU	Aurélien HUOT
Bruno HEDDE	

Contact : Christian MAHU - 06.87.63.89.83

 mahu.ch@orange.fr  EB Montagne Beaugency

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

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

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

N°60 octobre 2020. Responsable de la publication : Christian Mahu, conception réalisation : JC Rocher, textes articles et crédit photo : EB Montagne.

* La continuité, et les supers résultats de nos actions pour le public en situation de Handicap

* La formation de nouveaux initiateurs escalade qui s'impliquent aussitôt dans la vie du club.

Je ne vais malgré tout, pas "me reposer sur mes lauriers", j'ai encore un peu de travail après cette rentrée surchargée. Il faut continuer de préparer le calendrier des sorties, trouver des hébergements pour nos séjours, rédiger le rapport d'activités de la saison écoulée et préparer notre Assemblée Générale du 4 novembre.

Cette A.G., ouverte à tous bien sûr, sera l'occasion de faire le bilan de la saison passée et se projeter sur celle qui débute. C'est aussi une année "élective", comme toutes les années "Olympiques". Vous aurez donc à élire (ou réélire) les membres du Comité Directeur et je vous attends nombreux pour cette occasion.

C'est donc un président heureux qui vous présente ce nouveau bulletin. Je remercie à cette occasion Jean Christophe pour son implication dans son édition, tous les cadres et les responsables administratifs pour leur implication dans la vie du club.

Bonne saison!

Christian

Au Menu

P 3 l'Edito

Activité Rando de l'été

P 4 Sortie de confinement
P 5-9 Les randos de l'été

En bref et en image

P 10-11 Les séjours d'été
P 12-13 Camp 4

Actualité

P 14-15 Le groupe alpi jeune de la région Centre
P 16-17 Le groupe Handi escalade
P 18 Les 100 ans de l'Etoile
P 19 Détente

Formation

P 20-21 Les jeudis techniques

Sorties à venir

P 23 Agenda

Comment conjuguer respect de la santé et reprise d'activités sportives ?

Retour sur l'activité randonnée après le confinement, une fin de printemps très active.



Nous avons tous envie et besoin de sortir, nous dépenser et oublier ce qui nous était imposé pendant le confinement.

C'est pourquoi, nous avons proposé de reprendre l'activité randonnée tout en respectant des conditions de distanciation : nombre de participants limité à 10, pas de covotage.

Ce furent des journées bien agréables, en commençant par emprunter des chemins familiers puis en enchaînant sur des découvertes un peu plus éloignées

- bords de Loire de Beaugency à Meung-sur-Loire : aller par la rive droite et retour par la rive gauche, le 17 mai

- prés, bois et bords de Mauve autour de Baccon, le 21 mai

- vallée de la Cissé, le 7 juin

- circuit entre Mardié à Donnery : aller par le val de Loire et retour le long du canal, le 14 juin

- circuit autour de Cloyes-sur-le-Loir, le 20 juin

Il fallait bien un minimum d'entraînement en prévision des activités estivales en montagne.

Merci aux organisateurs et aux participants et un grand merci aussi à Christelle qui a proposé à ceux qui étaient disponibles en se-

maine de l'accompagner dans ses sorties à Fontainebleau du début juillet.



Un été riche de randonnées en montagne.

Par Anne Hedde

Les randonneurs ont comptabilisé plus de 80 000 mètres de dénivelés cumulés



Première semaine près de Saint-Pierre de Chartreuse, du 11 au 18 juillet.

Nous étions 8 dans un grand chalet de 14 places. Grand confort, jolie décoration, très bon accueil.

Randonnée tous les jours, la plupart du temps sous le soleil, mais en fin de semaine dans les nuages parfois très humides. Des randonneurs tous très motivés et une très bonne ambiance.

Dimanche 12 juillet : ascension du Charmant Som

Un très beau circuit de 11 km et 750 m de dénivelé. Malheureusement ce sommet est très fréquenté par les promeneurs du dimanche puisque depuis le parking on y accède par un sentier très facile. Nous avons assisté au décollage de plusieurs parapentes pendant la pause pique-nique





Lundi 13 juillet : passage de l'Aup du Seuil

Un lieu incontournable dans un décor magique. Trajet en voiture un peu long et trajet en aller-retour. 8,5 km pour 765 m de dénivelé.

Mardi 14 juillet : boucle au départ du monastère de Curière pour le Col des Charmilles par le belvédère de Nonne et le Cul de Lampe. Des vallons retirés, face à la Grande Chartreuse. De très beaux points de vue dans une descente un peu escarpée. 11 km et 750 m de dénivelé.



Mercredi 15 juillet : Col de la Ruchère

11 km et 720 m de dénivelé. Courte randonnée car pluie annoncée tôt dans l'après-midi puis visite de la Grande Chartreuse (avec les masques). Rencontre d'un groupe de randonneurs itinérants très sympathiques et pique-nique à côté d'une bergerie en redescendant.



Le temps se gâte pour la fin de la semaine. Les rochers sont mouillés, donc glissants. Nous devons adapter nos projets et renoncer

à atteindre la dent de Crolles et le mont Chauvet.

Jeudi 16 juillet : un circuit par les cols de Pravouta, des Ayes et des Coqs, sous la dent de Crolles qui est dans les nuages. Nous partons à pied du chalet. C'est la plus longue journée de marche : 13 km et 900 m de dénivelé.

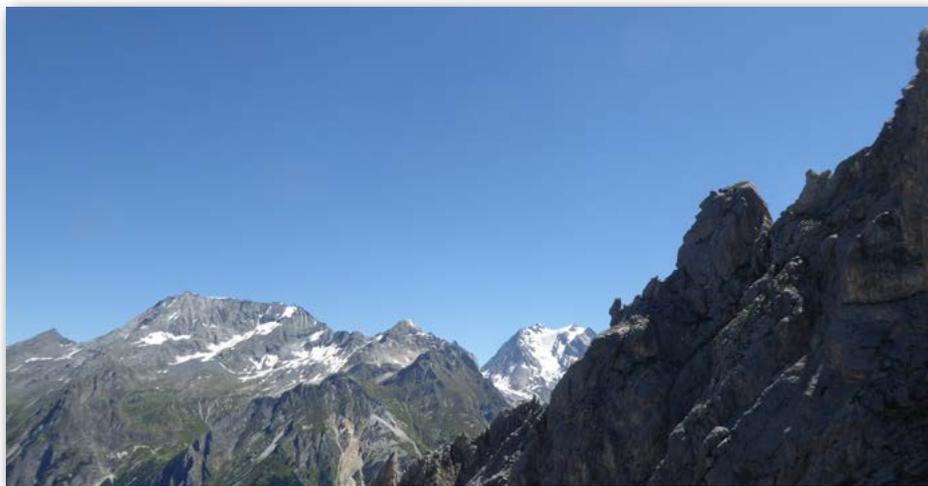
Vendredi 17 juillet : Patricia se repose au chalet. Un de ses genoux demande grâce, après tous ces efforts. Les autres s'engagent dans un circuit de découverte du ruisseau du Guiers (cascade et source) au départ de Perquelin, avant d'atteindre le Col de Saulces. Nous sommes toujours dans les nuages.

Nous aurions aimé descendre par le Chaos de Bellefond mais avons renoncé pour éviter de glisser sur les rochers. Nous repartons par le même chemin. Au total : 10 km pour 690 m de dénivelé.

Deuxième semaine, multi-activités, à Pralognan, du 18 au 25 juillet

15 participants (de 18 à 69 ans) installés dans deux appartements d'une maison au milieu du village. Décoration et installations plutôt vieillottes. Plusieurs activités proposées chaque jour.

Au total, trois journées de randonnées, une sortie alpinisme avec montée au refuge du col de la Vanoise, point de départ de la course du lendemain vers la pointe de la Réchasse. plusieurs journées d'escalade en grandes voies ou sur la falaise de la Fraîche située au-dessus du village.



Jeudi 23 juillet : refuge du Grand Bec (2 435 m) en circuit. 9 km et 770 m de dénivelé. Chemin très varié. Nombreuses fleurs.

Beau temps toute la semaine. Quelques orages en fin de journée, mais nous serons toujours arrivés aux voitures avant les premières gouttes.

Dimanche 26 juillet : tour des lacs Palluel et Faravel

14 km, 1 060 m de dénivelé, altitude maximale 2478 m. Randonnée classique au fond de la vallée de Freissinières. Nous avons admiré au départ et à l'arrivée la cascade de Dormillouse et le champ de cairns entre les deux lacs.

Lundi 27 juillet : Collet de Rascrouset

13 km, 1260 m de dénivelé, altitude maximale 2792 m, en aller-retour. Au départ d'Ailefroide, montée par un sentier jusqu'au vallon de Claphouse, poursuite au fond du vallon sur les moraines et les névés.

Les chamois ne sont pas rares dans les pentes et nous en apercevons une petite troupe. La dernière pente est plus raide et complètement enneigée, mais c'est plus agréable et plus sûr que la moraine instable.

Au col, nous rencontrons deux jeunes qui redescendent de l'autre côté, sur le refuge des Bans au fond de la vallée de l'Onde située au-dessus du Villard de Vallouise.



Mardi 21 juillet : crêtes du Mont Charvet (2388 m). Longue journée : 14 km et 1 000 m de dénivelé. Départ de la maison, par le Creux de l'Ours, puis la bergerie de La Montagne, jusqu'au Col de la Grande Pierre. Pique-nique avec vue sur les pistes du haut de la station de Courchevel et sur la Grande Casse.

Après le repas, nous suivons les crêtes en direction du nord : décors impressionnants, nombreux tours et détours, jusqu'au Col du Golet. Longue descente dans les vallons et les prairies et des tapis de fleurs.

Troisième semaine, randonnée montagne aux Vigneaux, du 25 juillet au 1er août

Six participants logés dans un grand chalet familial situé à l'entrée de la vallée de Vallouise dans les Hautes-Alpes. Cette proposition remplace la semaine de randonnée itinérante prévue initialement, reportée d'une année à cause de la situation sanitaire.

Mardi 28 juillet : Croix de la Salcette au départ du rocher de Barthalay au-dessus du village.

Journée plus courte car pluie annoncée en milieu d'après-midi. 10 km, 980 m de dénivelé, altitude maximale 2320 m. Circuit en redescendant par le Pas du Loup.



Au sommet, nous trouvons des edelweiss et la vue sur les sommets du massif des Ecrins est superbe.

Mercredi 29 juillet : Pic Ouest au-dessus du lac Souliers

11 km, 915 m de dénivelé, altitude maximale 2832 m. Un circuit au départ de la Casse déserte, site bien connu des amateurs du tour de France cycliste, en haut du col

d'Izoard atteint en 45 minutes de voiture. Le lac est facilement accessible en 1 heure de marche ; c'est un site de pêche à la ligne.

La montée au pic Ouest est bien raide. Nous redescendons au lac où Françoise nous a attendus et poursuivons la descente jusqu'à la

bergerie de Souliers. Nous remontons ensuite par le col du Tronchet avant de retrouver le chemin de départ.

Jeudi 30 juillet : Tours des Têtes

Journée plus courte car pluie annoncée en milieu d'après-midi. 13 km, 640 m de dénivelé. Deux boucles successives au départ du col de la Pusterle, au-dessus de la station de Puy-Saint-Vincent 1400.

Première boucle : montée à la Tête d'Oréac (2 082 m) par le lac des Hermès et le col de Pré rouge ; beau trajet de retour sous les bois, rencontre de troupeaux de vaches et d'un groupe de randonneurs entraînés par des chiens de traîneau.

Deuxième boucle : passage hors sentier pour trouver le petit lac des Lauzes puis rejoindre la piste qui monte aux Têtes (2 044 m) où nous pique-niquons ; beau trajet sous bois.





Vendredi 31 juillet : Lacs Ecur et de l'Ascension

14 km, 875 m de dénivelé, altitude maximale 2488 m. Accès par le hameau du Lauzet au bout d'une longue piste au départ de La-Roche-de-Rame.

Circuit en montant par le col du Peyron et en redescendant par l'Alpavin. Grand troupeau de moutons rencontré au lac de l'Ascension.

En conclusion, un très bel été en montagne :

Des randonnées très variées pour un été riche en découvertes de sites et rencontres, des séjours partagés avec des randonneurs sympathiques et enthousiastes. Cela donne envie de recommencer très vite..., même si cela demande un peu de temps et d'organisation.

Anne

Pour connaître les dates des prochaines randonnées et vous inscrire, consultez l'agenda du site internet du club ou contactez directement Anne Hedde.

Comme toujours, de nombreuses fleurs admirées, mais peu d'animaux rencontrés. Ci-dessous dans l'ordre : Orchidée, Edelweiss, Anacolie des Alpes.



L'été en Bref...

Un été très chargé en séjours en montagne

Par Christian Mahu



Lors du séjour à Chamonix, descente de Petite Fourche.

11 au 18 juillet: randonnée en étoile en Chartreuse, organisé par Anne; 8 participants

18 au 25 juillet: Pralognan la Vanoise avec 15 participants. Au menu: de la randonnée, de l'escalade et de l'alpinisme.

Quelques souvenirs perso, en vrac...

Un gîte sympa, avec 2 appartements assez grands et pratiques, une bonne ambiance

Le refuge de la Vanoise, accueil sympa, un cadre super agréable, malgré... quelques contraintes sanitaires. Et le lendemain, la Pointe

de la Réchasse, une jolie course facile et des cordées inédites...

"Afin que nul n'ait peur", une grande voie dans la face SW du Moriond... sortie "par erreur"!!! 10 longueurs, (5c; 6a; 6b+; 6a; 4b; 5b; 6c; 6a+; 6a+; 6a+) avec Aurore et Nadine ainsi que Philippe et moi.

25 juillet au 1er août: Les Vigneaux; randonnée avec 6 participants

1er au 8 août: Chamonix, avec 6 participants et de la rando, de l'escalade et une jolie sortie en alpinisme.

Encore quelques souvenirs perso:

Quelques longueurs aux Gailands, LA falaise de Chamonix!

Quelques grandes voies aux Cheserys

La Petite Fourche (3250m), un joli sommet au-dessus du refuge Albert 1er

Le sommet de l'Index, par une voie que je ne connaissais pas encore: la "Brunnat-Perroux"

Je sors un peu du cadre en disant que j'ai poursuivi cette belle semaine avec une super course sur un sommet mythique: le Grand Capucin, par la Voie des Suisses. Mais avec peu de mérite, car pour une fois, je suivais un GHM: Zsolt, notre Guide Auvergnat avec qui j'ai fait de nombreux stages.



Magical Memory

Souvenirs de Christelle – séjour Chamonix- aout 2020

4h30, nuit noire, les sommets se dessinent à peine à travers les fenêtres du dortoir.

Nous nous habillons, récupérons nos panières avec nos gants, bonnet... descendons un étage et déposons le tout devant la porte de la salle à manger.

Petit déjeuner avalé, nous descendons aux vestiaires, enfilons les baudriers, casques, calons les cordes sur les sacs à dos, rangeons les affaires que nous n'emmènerons pas. Je sors du vestiaire pour admirer la lune, et tenter 2-3 photos.

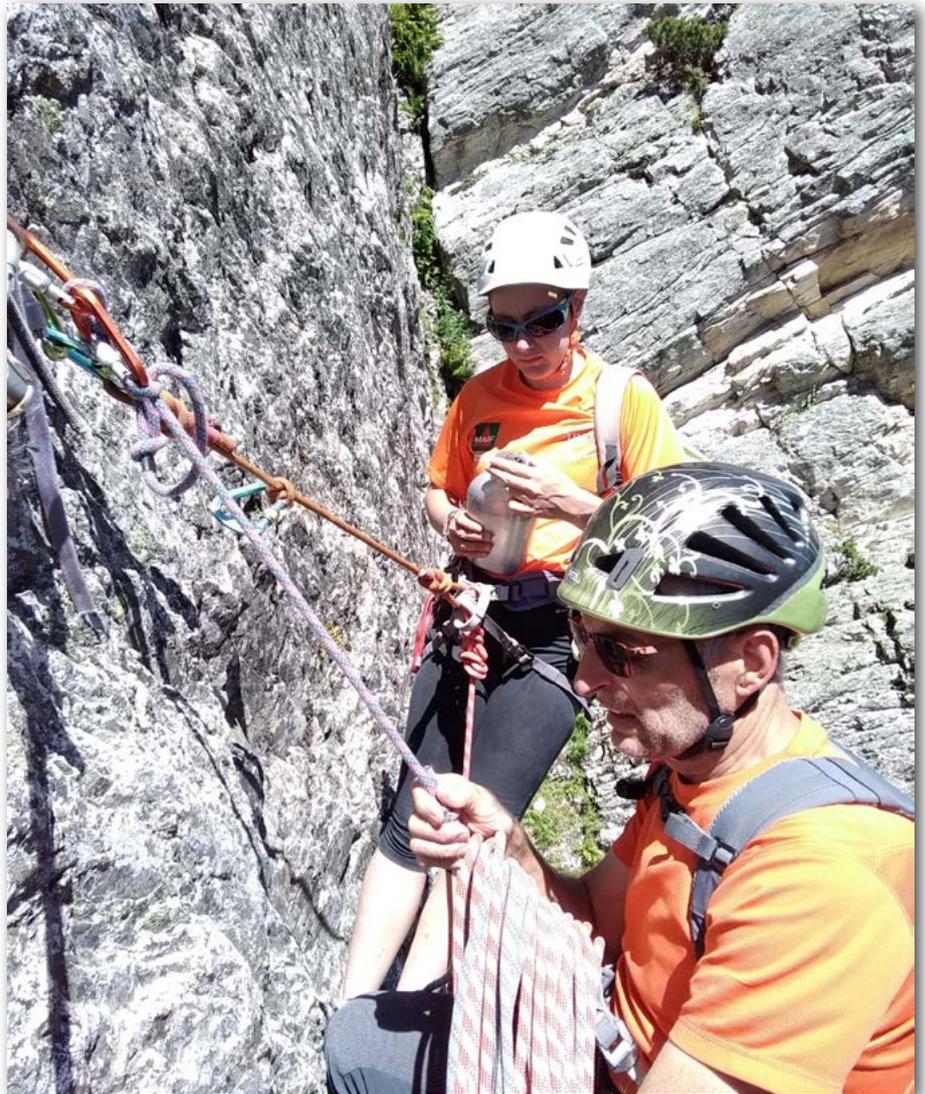
Tout le monde est prêt, nous descendons l'escalier extérieur, et à la frontale, essayons de repérer le chemin à travers les blocs de cailloux, guidés par les cairns, pour atteindre le bord du glacier 20mn plus tard.

Le temps de chausser les crampons, le groupe Alpi-Jeunes des Pyrénées nous a rejoints. Nous échangeons 2-3 mots : ils vont à la Grande Fourche ; nous, la Petite.

Les cordées sont prêtes. Christian, Christine et Fabienne partent les premiers.

le pied sur le glacier, la neige et la glace craquent sous les crampons, nous serons de retour vers 15h.

Je suis seconde de la deuxième cordée. Thomas démarre, je pose



Retour sur CAMP 4



Du 20 au 23 août, à Pont en Royant (38), la grande manifestation fédérale: CAMP 4 Vercors

Organisée en direction des écoles d'escalade, nous avons 6 jeunes des différents groupes du club (Alice, Mallory, Camille, Louane, Cynthia et Paul-Hugo).

Pour l'encadrement nous étions 4 (Virginie, Patrick, Bruno et moi)

Un menu bien chargé avec de l'escalade de bloc ou de grandes voies, du "Dry-Tooling", de la slackline, des jeux "éducatifs et écologiques" et un grand "contest" avec divers épreuves.

Un super séjour, avec une bonne ambiance, des jeunes mo-

tivés et passionnés, une organisation au top, malgré de nombreux

aléas, bref, il faut y retourner l'année prochaine!



Les impressions de Louane

J'ai trouvé la sortie très sympa.

Les activités proposées étaient vraiment bien même si elles étaient compliquées pour la plupart, mais j'ai adoré les faire.

J'ai découvert le dry-tooling. Je pense que ce n'est pas trop mon truc car ce n'est pas facile de grimper avec des piolets, mais c'est toujours sympa de découvrir de nouvelles choses.

J'ai aussi découvert le camping dans une tente et je trouve ça très sympa.

Pendant le séjour, j'ai pu m'améliorer sur les voies rocheuses, et en bloc grâce à l'épreuve de bloc où je me suis donnée à fond.

Grâce à ça j'ai pu finir 2ème de ma catégorie.

J'ai pu voir des grimpeurs de haut niveau réussir des choses que je n'aurais sûrement pas réussies.

Il y avait aussi des gens qui faisaient de la slackline à plus de 300m au-dessus du sol.

En ville, il y a eu une épreuve dry. Elle consistait à grimper sur des objets pendus au-dessus de l'eau et accrochés à une chaîne.

J'ai aussi mangé les meilleures glaces à la vanille du monde.

Le seul truc qui n'allait pas c'est le dernier soir, il y a eu un concert où les gens ont jeté tous leurs déchets par terre. Il y en avait partout.

Sinon j'ai beaucoup apprécié et je suis partante pour le refaire.



Camp 4 c'est de l'effort ...



... mais aussi du réconfort !

Le Groupe Promo Alpi du Comité Régional montagne

Par Christian Mahu



Le Groupe était constitué de :

Lenaïg, Arsène, Pauline et Lauriane du CAF Orléans, Aurore et Anton de EB Montagne

Encadrement :

Christian, Aurélien, Sébastien, Stéphanie et Philippe (cadres de Beaugency), Zsolt (Guide HM) de la région Auvergne

Journée "prise de contact".

Salle d'escalade de Beaugency le 12 janvier

Présentations de tous, explications aux jeunes et aux parents du fonctionnement du groupe et les actions de la saison.

Les nœuds et manœuvres de corde à connaître et grimpe et ateliers pour mettre en application

Le Mont Dore, 6 au 8 mars : plaques de glace
au refuge du Sancy

Encadrement : Christian et Aurélien.

Samedi: entrée en matière difficile avec beaucoup de neige tombée la veille, vent, peu de visibilité, assez froid...

Arête à Emile au Col de Cuzeau; AD- ; mixte Auvergnat!

Crampons du début à la fin; petit rappel pour finir; quelques passages difficiles pour les jeunes qui découvraient.

Très bon comportement de tous

Dimanche : Face Est du Sancy (les autres secteurs étant interdits)

3 petits couloirs plus ou moins raides, courts, avec quelques

Chaque cordée en fera 2 en réversible avec des exercices de neige, c'est-à-dire chute et arrêt du coéquipier... atelier "corps-morts"... Tous sont passés en tête, même ceux qui découvrent

Très bon comportement des jeunes sur tout le week-end

Le Mont Dore, 26 au 28 juin

Cadres: Christian, Sébastien, Stéphanie et Philippe

Escalade en grandes voies sur: La Roche Tuilière et la Roche Sandoire.

Séjour Ailefroide du 11 au 18 juillet

Encadrement: Christian, Stéphanie, Sébastien (initiateurs alpinisme) et Zsolt (GHM) sur les 4 premiers jours

12/07: grandes voies, pour le groupe et ses cadres répartis en 4 cordées



13/07: montée au refuge du Glacier Blanc (700m de D+) et école de glace

14/07: montée au refuge des Ecrins (650m D+) en passant par l'Aiguille Pierre Étienne (voie "Graine de Cézanne", AD-, 5a, Terrain Aventure).

15/07: retour dans la vallée, avec passage par le Pic du Glacier d'Arsine (3364m) en traversée sur le fil de l'arête (aérienne) et descente dans un joli couloir de neige... cotation PD. Les cordées de jeunes en autonomie, mais à vue des cadres bien sûr.

16/07: 3 grandes voies pour 3 cordées dans le niveau 5a à 6a

17/07: escalade falaise, secteur "Petites Dalles" pour un groupe.

Grande voie, "Eperon voie éteinte"; 250m, 5c obligé, 6a max; en TA (et 4 rappels...)

Je pense qu'ils ont tous beaucoup appris, à des niveaux très différents. Mais si certains sont loin de pouvoir partir seuls en montagne, ils sont tous capables de grimper en cordée autonome et en réversible dans leur niveau de

difficulté.

Très bon comportement des jeunes durant tout le séjour!

Aussi bien dans les moments de montagne, escalade, marche d'approche, préparation des sacs,... que dans les moments de "vie quotidienne": préparation des repas, achats, rangement et ménage...

Une très bonne ambiance et un effet de groupe très positif avec entraide, conseils,... et toujours avec le sourire!!!

Bilan général:

Les cadres, aussi bien professionnels que bénévoles ont été largement à la hauteur et ont "assuré" à tous les moments de ces

séjours.

Il n'y avait pas un groupe de cadres et un groupe de jeunes, il y avait un groupe de montagnards!

Bilan général au niveau des jeunes:

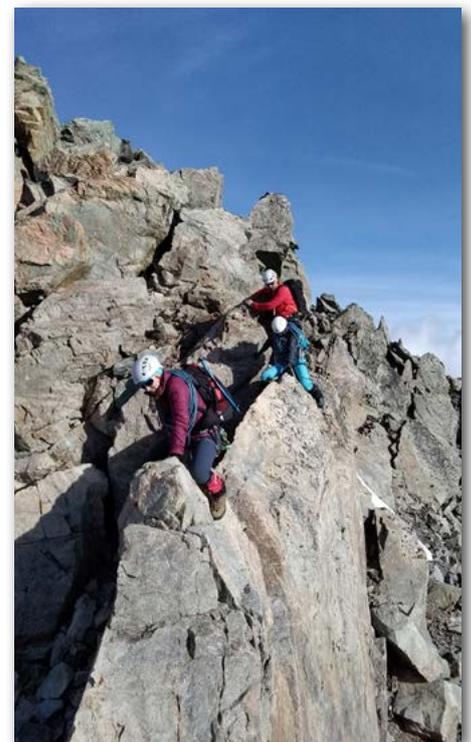
De très gros écarts de niveau de pratique: escalade: du 5a, 5b pour certaines au 6c pour d'autres.

De très gros écarts de connaissance de la montagne: de la découverte complète (pas de séjour avant, pas de randonnée...) jusqu'à la pratique régulière et le niveau de connaissance équivalent à un initiateur alpi.

Mais tous se sont très bien entendus, complétés, assistés parfois, sans jamais un seul problème; même dans les moments difficiles.

Bravo aux jeunes et merci aux cadres!

Et pour finir, je repars sur un nouveau cycle de 2 années avec la même formule de Groupe



La section Handi-escalade en sortie

Par Christian Mahu

Depuis 6 ans, le club accueille des grimpeurs en situation de handicap.

Le mardi après-midi, nous recevons le foyer de l'Herbaudière, l'APAJH et l'IME de Baule dans la salle d'escalade.

Nous organisons aussi des sorties à la journée sur la falaise de La Chaussée St Victor (41) et même des week-ends en Auvergne ou à Angles sur Anglin. Pour ces actions ponctuelles, les foyers de Jacques Cartier et des Cent Arpents se joignent à nous.

C'est sous un ciel très gris et un temps très maussade que nous arrivons ce samedi 3 octobre à la falaise de "La Dube" près du village d'Angles.

Béatrice, Angela et moi, installons malgré tout quelques cordes.

Lorsqu'Arnaud arrive avec ses résidents, nous décidons de grimper tout de suite, malgré l'horaire... le pic-nic attendra...



Et nous avons bien fait d'en profiter car la pluie arrive en début d'après-midi et nous oblige à nous abriter pour le casse-croute...

Une petite tentative de randon-

née sous les averses et nous regagnons notre hébergement à La Roche Posay.

Appartements confortables, apéro en commun et repos bien mérité.

Dimanche matin, petit déjeuner en regardant la pluie tomber... ça ne va pas être grimposable... Bon, on rentre... Et si on allait dans notre salle???

Arnaud récupère les pic-nics, certains font un petit tour pour visiter le joli village d'Angles et nous reprenons la route de Beaugency.





Déballage rapide du matériel trempé de la veille, suspendre les cordes, ...

Et après un pic-nic dans la salle d'escalade, une bonne séance de grimpe où tous les résidents ont pu se donner "à fond".



Une super ambiance, des encouragements entre eux, des immenses sourires... bref c'est le genre de week-end qui fait vraiment plaisir et qui donne envie de continuer sur cette voie!

Rendez-vous les mardis de 15h à 16h sur le créneau réservé aux foyers de Meung et à l'IME de Baule

Nous pouvons aussi accueillir des personnes en situation de

handicap physique selon les cas, sur les créneaux de "grimpe pour tous"; se renseigner auprès de Christian.



Merci à Béatrice et Angela de m'avoir donné un coup de main pour l'encadrement de cette sortie et à Arnaud le responsable de la logistique pour les foyers, pour son organisation!



Défi des 100 ans de l'Etoile Balgentienne : les 100 000 m !

Comme vous le savez, ou pas, votre club, EB Montagne fait partie de la grande famille de l'Etoile Balgentienne. C'est une association créée en 1920 et qui compte aujourd'hui 9 sections.

De nombreuses sections sportives ou culturelles se sont succédé pendant ces cent ans.

En ce qui nous concerne, nous avons créé la Section Montagne en janvier 2002.

Nous devons célébrer cet anniversaire lors d'une journée festive le 10 octobre. Etant donné les mesures sanitaires, cette manifestation a été reportée à l'année prochaine.

Mais, pour marquer ce centenaire, au début de saison, nous avons lancé un défi à toute la section :

Réaliser 100 fois mille mètres de dénivelé positif ; que ce soit en randonnée, en escalade, en alpinisme, en ski de rando ou en trail.

Malgré la crise sanitaire qui nous a bloqué tous quelques semaines à la maison (3 week-end escalade, une semaine multi-activité et un week-end trail, annulés) nous avons bien relevé ce défi.

Bravo et merci à tous les adhérents qui ont participé et contribué à relever ce défi!

Voici le tableau final par activité sur la saison : 2019-20 :

Activité	Dénivelé +
Randonnée	108644 m
Raquette	5670 m
Escalade	5740 m
Alpinisme	25540 m
Ski de rando	14709 m
Trail	2968 m
Total	163 271 m

Formation neige-avalanche



Le club vous propose le samedi 12 décembre une formation Neige et Avalanche de niveau 1 (NA1) destinée à tous ceux et celles qui veulent participer sé-

jours/weekends hivernaux (ski, alpinisme, cascade de glace, raquette,...) mais également ouverte à tous ceux et celles désireux d'en savoir plus sur le sujet.

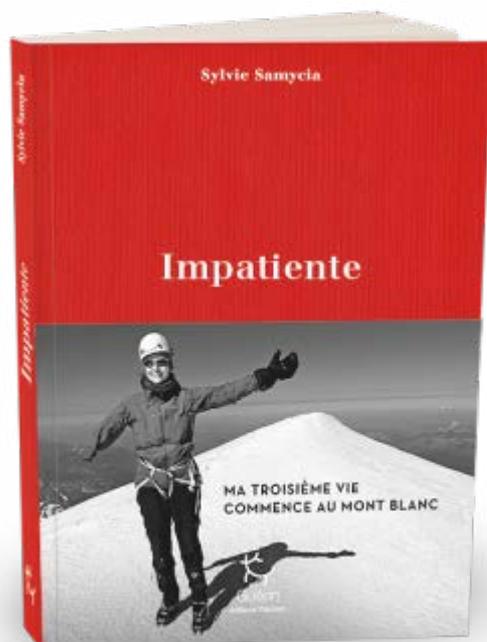
Plus d'info et pré-inscription avec le lien suivant :

<https://extranet-clubalpin.com/app/out/out.php?s=6&c=4519NA200001&h=912ae191c7>

Pour cause de COVID nous limitons le nombre de personnes à 20.

Si vous ne pouvez vous inscrire du fait que la formation est pleine n'hésitez à contacter directement Aurélien HUOT afin que l'on organise une deuxième session ultérieurement. (probablement début janvier)

Le coin des lecteurs



Elle se voit déréalisée, elle qui voulait devenir guide de haute montagne. Elle décide alors de se réincarner, refaire vivre ce corps, sortir de ce coma et ne pas accepter cette situation que les médecins lui ont annoncée à son réveil : handicapée en chaise roulante.

Commence alors un travail acharné, à force de volonté personnelle, d'efforts quotidiens (parfois à l'encontre des avis médicaux) ; de solidarité familiale et amicale pour retrouver la mobilité des orteils, se remettre debout, marcher, seule, et enfin, retourner définitivement à domicile. Trois années d'efforts, de volonté, de combat... pour atteindre un objectif : le Mont-Blanc.

C'est cette histoire, son histoire, que Sylvie SAMYCIA raconte dans son livre « Impatiente, ma troisième vie commence au Mont-Blanc » (Ed. Guérin).

Le mot croisé du Montagnard

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Horizontalement

- 1) A sa place dans les activités du club.
- 2) Celle du « Tacul » est bien connue.
- 3) Aiguille à Chamonix. Appris
- 4) Désert. Figure acrobatique
- 5) Aiguilles à Chamonix
- 6) En montagne, il vaut mieux partir de cette façon
- 7) Il faut le préparer avant de partir
- 8) Famille de peintres niçois. Encore plus dur que « ED »
- 9) Pas trop, sinon il faut prévoir la frontale
- 10) Orientation. Après bis. Note

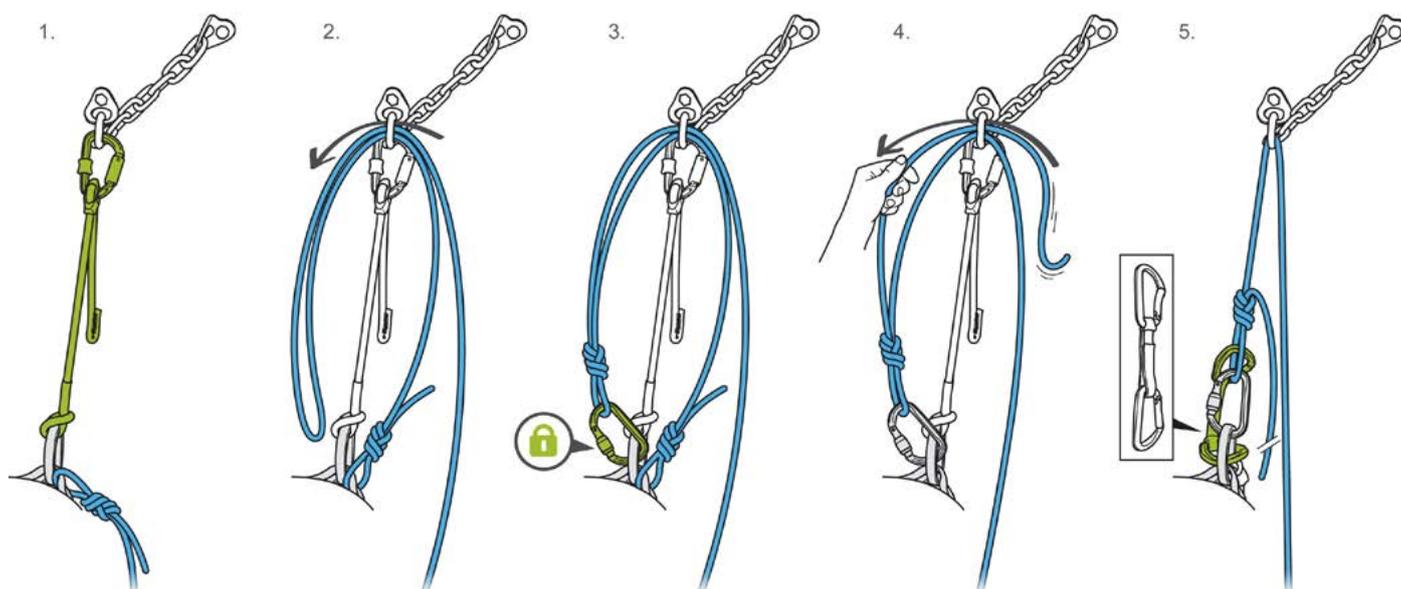
Verticalement

- A) Méthode d'escalade pour des grandes voies
- B) Ne pas l'oublier le soir lors des rassemblements club.
- Beaucoup
- C) Bravaient
- D) Diplôme. Compositeur et pianiste français
- E) Pour la corrida. Saison. Additif
- F) Négatif. Nazis. Avance difficilement.
- G) Possessif. Ria.
- H) Etat d'esprit qui anime les grimpeurs du club
- I) Métal. Personnel.
- J) Sur corde fixe ou mécanique

Solution dans le prochain numéro

Les jeudis techniques

Par Aurélien Huot



Depuis 1 an, Aurélien et Christian animent les jeudis techniques. Une fois par mois, un sujet plus technique est abordé afin que chacun puisse se perfectionner dans sa pratique.

Pour ceux qui n'ont pu y assister, nous revierdrons dans chaque numéro du bulletin, sur les notions qui ont été abordées dans le trimestre précédent.

Voici les conseils qu'Aurélien a apporter lors de la séance du 8 octobre dernier :

La communication dans la cordée:

Pas besoin de long discours: "sec, du mou, vaché, relais", suffisent amplement à se faire comprendre sans oublier de mentionner le prénom de son coéquipier. Cela évite les erreurs potentielles chez vos voisins de grimpe.

La grimpe en tête :

Pour cela il nous faut utiliser les dégaines afin d'atteindre le relais et redescendre en moulinette. Il convient de mousquetonner la dégainé lorsqu'elle se trouve entre la hauteur d'épaules et les hanches.

Aller chercher la dégainé à bout de bras, aussi sécurisant mentalement que ça peut l'être, augmentera votre longueur de corde et par ce fait augmentera votre hauteur de chute si vous ne parvenez pas à clipper à temps !

ATTENTION, dans une dégainé, la corde doit toujours sortir de la paroi vers l'extérieur c'est-à-dire vers vous. Une fois en haut on clippe les deux mousquetons et c'est parti « Sec et Descente Lucien ! »

Pour l'assureur il s'agira d'être attentif à tout moment. Si jusqu'à la première dégainé celui-ci pare le

Chaque jeudi, Aurélien et Christian répondent à toutes vos questions techniques et apportent de nombreux conseils.

grimpeur, il s'agira ensuite de reprendre l'assurage à la corde et de se décaler légèrement sur le côté afin d'éviter le grimpeur si chute il y a entre les dégaines suivantes.

Pour la gestion de la corde, il faut savoir doser entre donner ce qu'il faut pour que le grimpeur n'ait pas à « tirer » la corde et pas trop pour éviter trop de mou et donc de longueur de chute supplémentaire.

Le passage de la moulinette :

Si à la salle nous disposons de deux mousquetons simples sur les relais, en extérieur nous ne trou-

vons quasiment que des anneaux où il conviendra de faire passer la corde et ainsi se faire descendre en toute sécurité.

Une fois arrivé au relais voici donc les étapes :

- Je me vache au relais « Relais René !! »

- Je passe une boucle de corde dans l'anneau du relais

- Je confectionne un double 8 que j'accroche sur le pontet avec un mousqueton de sécurité

- Je retire mon nœud d'encordement

- Je fais passer le brin de corde dans l'anneau du relais et je

refais mon nœud d'encordement (descente impérative avec les deux nœuds)

- Je m'assure que l'assureur est prêt pour la descente « Sec Marcel ! »

- Je me dévache et peux entamer ma descente « Descente Jean ! »

L'assureur doit continuer à assurer le grimpeur tout au long de la manœuvre, sans jamais lâcher la corde côté freinage.

Le programmes 2020-2021 des jeudis techniques:

19 novembre : assurage du second et descente en rappel

10 décembre : différents nœuds 1^{ère} partie et conception d'un relais

14 janvier : cotation/matériel et progression en alpi

25 février : différents nœuds 2^{ème} partie, mouflage et remontée sur corde

18 mars : révision technique alpi

8 avril : enchaînement de plusieurs longueurs et descente en plusieurs rappels

20 mai : révision technique de corde à la demande

10 juin : aide au second et astuce/dépannage



Sorties à venir

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

WE Alpi

Date : 15 au 17 janvier

Lieu : Mont Dore

Activité(s) : Alpinisme, réservé aux cadres et très confirmés

Contact : Aurélien Huot



WE Cascade de glace

Date : 23 et 24 janvier

Lieu : Mont Dore

Activité(s) : cascade de glace

Contact : Bruno Hedde



WE ski de Rando

Date : du 12 au 14 février

Lieu : Mont Dore

Activité(s) : Initiation Ski de rando

Contact : Aurélien Huot



Séjours Ski

Date : du 27 février au 6 mars et du 6 au 13 mars

Lieu : La Grave

Activité(s) : Ski piste, rando, free ride

Contact : Christian la première semaine et Aurélien Huot la seconde



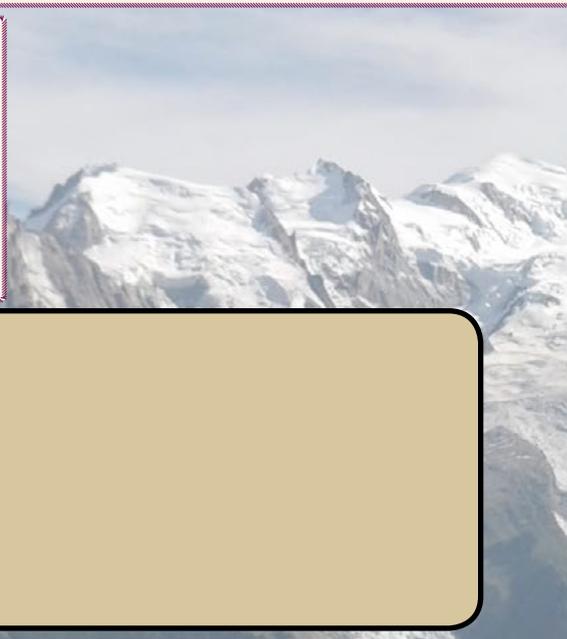
WE Alpi

Date : du 19 au 21 mars

Lieu : Mont Dore

Activité(s) : Alpinisme

Contact : Patrick Desnos



Autres dates à retenir

4 novembre : AG section montagne

21 novembre : AG Etoile Balgentyenne

12 décembre : Formation Neige et Avalanche

19 décembre : contrôle des cordes et EPI

Pour venir s'entraîner

Salle d'escalade et salle de gym : complexe sportif Alain Jarsaillon

Lundi

18h-19h30 Escalade pour tous
19h30-21h Escalade pour tous
20h-21h30 Slackline

Mardi

20h-22h Escalade pour tous

Mercredi

16h30-18h Escalade enfants 2009-2010
18h-19h30 Escalade enfants 2007-2008
19h30-22h Escalade pour tous
19h15-20h15 Trail

Jeudi

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

Vendredi

19h-20h30 Escalade enfants 2006 et avant

Samedi

10h-12h Escalade pour tous
14h30-16h Escalade pour tous
16h-17h30 Groupe féminin

Tous les 1^{er} jeudi du mois sont consacrés à la préparation des sorties. Ces réunions sont ouvertes à tous les adhérents qui peuvent venir donner des idées, discuter des lieux de séjours...



Une équipe de cadres pour vous accompagner en toute sécurité



Christian Mahu
Alpinisme, escalade, cascade de glace, ski-alpinisme, 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



Julien Leflanc
Escalade
Tél : 06 31 12 31 08



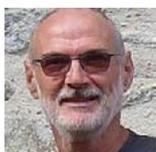
Anne Hedde
Escalade, alpinisme, randonnée
Tél : 06 77 89 96 78



Aurelien Huot
Escalade, alpinisme, ski de randonnée
Tél : 07 77 26 44 03



Virginie Mahu
Slackline
Tél : 06 79 68 27 12



Patrick Desnos
Escalade, alpinisme, randonnée
Tél : 06 89 14 72 21



Emmanuel Ciechelski
Escalade
Tél : 06 48 08 02 34



Frédéric Boubault
Marche Nordique
Tél : 06 66 04 16 79



Christophe Lemoine
Escalade, alpinisme, trail
Tél : 06 76 20 44 93



Clément Mengual
Escalade
Tél : 07 82 72 94 27



Nicolas Flabeau
Trail
Tél : 06 07 50 48 99



Philippe Mahu
Escalade, alpinisme, trail référent EPI
Tél : 06 11 11 64 35



Eric Puymerrail
UF2 Carto-orientation

De nouveaux cadres ont été formés, nous vous les présenterons dans le prochain numéro : Eric Brégéras, Béatrice Bindelin, Angela Da Costa, Florent Merlet, Anton Moriset.