



PROGRAMME DES ACTIVITES DU CLUB

Avril, mai, juin 2005.

Jeudi 31 mars :

Technique escalade et alpinisme au gymnase des Hauts de Lutz (Voir publicité ci-contre)
Responsables Bruno et Christian

Les autres dates seront précisées lors de cette soirée (en général le 3^{ème} jeudi du mois)

→ prochain rendez-vous 12 mai, 19h au gymnase des Haut de Lutz



Mardi 5 avril : Réunion mensuelle à 19h00 au bureau de l'E.B.

Samedi 9 et dimanche 10 avril :

Escalade : Fixin (Côte d'or)

Responsable : Bruno ☎ 02 38 45 15 62

Dimanche 10 avril :

Randonnée pédestre (lieu à déterminer)

Responsable Guy ☎ 02 38 44 99 16



Du 16 au 23 avril :

Escalade et randonnée : Le Caroux (près de Béziers) – Hébergement en gîte-

IL RESTE 2 PLACES DISPONIBLES - téléphoner à Christian ☎ 02 38 46 41 17

Dimanche 1er mai:

Randonnée à Tavers avec le club des randonneurs des Fontenils



Mardi 3 mai : Réunion mensuelle à 19h00 au bureau de l'E.B.

Du jeudi 5 au dimanche 8 mai :

Escalade : Les Eaux Claires (près d'Angoulême) - Possibilité de randonner - hébergement : gîte

Responsable Bruno ☎ 02 38 45 15 62

Samedi 14 ou Dimanche 15 mai (selon météo) :

Escalade à La Chaussée St Victor (41)

Responsable Bruno ☎ 02 38 45 15 62

Dimanche 22 mai :

Escalade et randonnée à La Chaussée St Victor (41)

Responsable Guy ☎ 02 38 44 99 16 (rando) et Christian ☎ 02 38 46 41 17 (escalade)



Mardi 7 juin : Réunion mensuelle à 19h00 au bureau de l'E.B.

Du vendredi 10 au dimanche 12 juin :

Escalade et randonnées dans le Cantal

Responsable Franck ☎ 02 38 44 90 03

Dimanche 19 juin : fête des sports de Beaugency

Dimanche 26 juin :

Randonnée des 4 sections de l'Etoile Balgentienne (assez courte, avec un pique-nique final)

Responsable Guy ☎ 02 38 44 99 16

Samedi 2 juillet :

Randonnée pédestre J.T.D., s'adresser au hibou désorienté





Cabestan d'une main

NOUVEAU ++ NOUVEAU ++ NOUVEAU ++ NOUVEAU

ESCALADE & ALPINISME Formation technique et pratique

Manipulations de cordes

Les nœuds

Les relais

Installer un rappel

Installer une moulinette

...

Gymnase des Hauts de Lutz ; salle A

Le 12 mai de 19h00 à 21h00

Et d'autres dates à déterminer en commun

Venez nombreux vous former, vous informer, vous déformer, ...

Alpinisme en Auvergne

Pour la 3^{ème} année consécutive, le groupe Montagne de l'Etoile Balgentienne organise son traditionnel week-end d'hiver en Auvergne. Nous étions quatorze au chalet refuge de Sancy (Mont Dore). La neige tombée la semaine précédente, le froid de la nuit et le soleil de la journée ont été des conditions idéales pour les activités de randonnées et d'alpinisme.



L'entonnoir du couloir

A 1400 m, le Puy de Sancy permet de découvrir des conditions d'alpinisme et de montagne comparables à certaines pentes des Alpes.

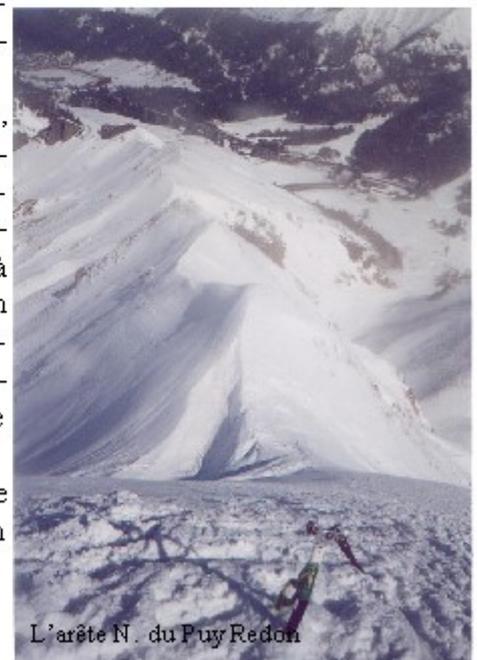
Samedi matin, le moral est au beau fixe en découvrant l'épaisseur et la qualité du manteau neigeux du Puy de Sancy.

Les marcheurs se dirigent vers le "capucin" pour une randonnée en raquette. Les 7 alpinistes forment 3 cordées indépendantes.

Equipés de crampons, piolet, cordes nous remontons le val d'enfer, puis escaladons le couloir de l'entonnoir : la pente glacée à 45 ° se termine dans un

goulot étroit qui a nécessité une concentration intense. Après le piquetage au col, Christian chausse ses skis (et oui il les avait monté avec lui) alors que le groupe redescend tranquillement le val de Courre.

Le lendemain, ce sont les randonneurs qui vont marcher dans ce vallon, le groupe des grimpeurs réalise l'ascension du Puy Redon par l'arête Nord.



L'arête N. du Puy Redon

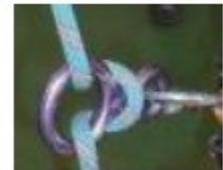
Pense bête du grimpeur

Cycle technique N°3

Assurance

Préparation matérielle

- trier le matériel à emporter en fonction de la voie, des x longueurs, les conditions
- matériel de réchape (machard, cordelette, maillon, sangle, ...)
- calculer le nombre de dégaines nécessaire (trop c'est lourd, pas assez c'est un peu gênant)
- partage du matériel entre grimpeur / assureur (voies multiples)
- vérifier le sens des dégaines (en falaise les doigts des deux mousquetons seront tournés vers le même côté : opposé à la paroi)
- placer les dégaines sur son baudrier dans le même sens (chacun comme il préfère)
- équilibrer les dégaines de chaque côté du baudrier
- grimpeur et assureur : ranger son porte matériel (machard, longe, mousquetons, ...) tout doit être clair, accessible, ordonnée
- délover la corde, vérifier la longueur de la corde par rapport à la voie



Préparation avant le départ

- grimpeur : faire son nœud d'encordement
- assureur : préparer son assurance (huit, ou autre)
- vérifier son coéquipier (encordement, assurance)
- grimpeur / assureur : analyse de la voie avec le topo, prendre du recul, des points de repères
- grimpeur / assureur : se mettre d'accord sur la descente où les éventualités, surtout si un rappel doit être envisagé
- grimpeur : analyse de la voie, gestuelle des premiers pas
- décision du côté de la corde (avant la 1^{ère} dégaine)
- assureur : assez de mou pour que le grimpeur mousquetonne la 1^{ère} dég
- rester vigilant, ne pas blablater avec les copains d'à côté

Blà Blà Blà
&
Là Là Là

jusqu'à la 1^{ère} dégaine

- parade de l'assureur (la corde a assez de mou) tant que cela est utile
- parade : pour qu'elle soit efficace, les 2 mains doivent presque toucher le grimpeur
- après la parade, l'assureur se met de côté : éviter la chute grimpeur sur assureur (2 blessés)
- grimpeur : pose de la 1^{ère} dégaine selon l'analyse faite au départ

à chaque dégaine

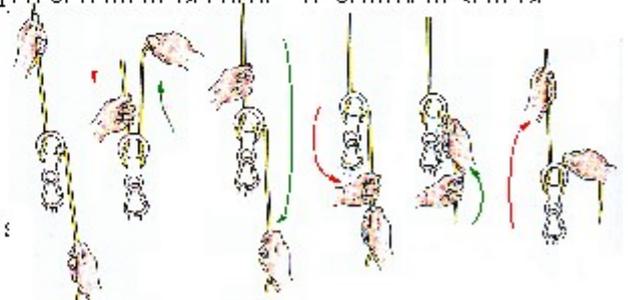
- grimpeur : sens de la dégaine par rapport à la voie (doigt à l'opposé de la voie)
- grimpeur : sens de la dégaine par rapport au rocher (doigt pas contre le rocher)
- grimpeur : corde descendante côté paroi
- mousquetonner dégaine à hauteur d'épaule
- éviter 1 m de grimpe en moulinette
- limiter la hauteur de chute
- chercher la position de repos permettant le mousquetonnage aisé (jusque 6a)
- faire entendre le clic

→ attention : un faux clic peut entraîner une tension de la corde vers le bas !!!

- après le clic, l'assureur tend (mais pas de traction) légèrement la corde : le grimpeur sent la tension (tension = assurance ok)

jusqu'à la 3^{ème} dégaine

- assureur proche de la paroi,
- assureur pas sous le grimpeur
- assureur gère la corde pour éviter une chute éventuelle :



après la 3^{ème} dégaine

- assureur avance pour faire du mou rapidement lorsque le grimpeur en demande
- assureur se recule pour établir la tension de la corde après le clic

