

BULLETIN N° 52
Janvier 2018



L'esprit Club Alpin

POUR 2018

DES MONTAGNES DE BONHEUR



QU'EST-CE QU'ON Y TROUVE DANS CE BULLETIN ?

- ◆ Page 3- Le mot du président.
- ◆ Page 4- Informations et logos.
- ◆ Page 5 & 6- Planning des activités.
- ◆ Pages 7- Horaires d'ouvertures de la Salle.
- ◆ Page 8- N'oubliez pas/ Petits rappels.
- ◆ Page 9- Article d'Emilie et Lucile – Sortie et Formations à Tauves.
- ◆ Page 10- Article de Nicolas- Les décalés de la citrouille.
- ◆ Page 11- Nos assemblées.
- ◆ Page 12- Article d'Aurélien- Stage Régional techniques de corde.
- ◆ Page 13- Article de Cyril- Randonnée au parc des Mauve
- ◆ Page 14- Article de Nicolas- La Sarabande.
- ◆ Page 15- Article de Cyril- Tradition oblige...
- ◆ Page 16- Article d'Aurélien- Séjour neige aux 2 Alpes.
- ◆ Page 17- Article d'Hubert et Claudine- Séjour neige 2017.
- ◆ Page 19- Annuaire du club.



WWW.ETOILE-BALGENTIENNE.FFCAM.FR

LE MOT DU PRESIDENT

L'année 2017 s'est terminée sur un super séjour neige pour une douzaine de skieurs et randonneurs!

Cette année 2017 est marquée par l'engouement d'un grand nombre d'adhérents pour l'alpinisme. Le défi des quinze 4000m a inspiré bon nombre d'entre vous et les séjours de préparation ont fait le plein!

Ce défi que nous avons réussi cet été et cet élan vers les séjours "montagne", ne doivent pas en rester là. La salle d'escalade est un très bon "outil", très pratique pour les entrainements tout au long de l'année (au vu de notre position géographique), mais pour moi, rien ne vaut l'escalade sur "vrai" rocher et les sorties en montagne.

Le nombre d'inscrits pour les séjours d'hiver et de printemps me laisse supposer que je ne suis pas le seul à penser cela. N'hésitez pas à nous contacter, il reste encore des places.

Autre satisfaction, les nouveaux venus en "formations de cadres": UFCA, gestion des EPI, initiateur escalade, UF orientation, UF Neige-Avalanche, et initiateur Terrain Montagne, ce sont toutes les formations en cours ou déjà validées pour de nouveaux cadres. **Là aussi, vous pouvez venir nous rejoindre dans la grande famille des encadrants bénévoles.**

L'année 2018 s'annonce donc très bien!

Je vous souhaite à tous de très belles randonnées, voies d'escalades, sorties ski, de très beaux sommets...

Bref, de belles aventures en montagne!

Bonne saison sportive à tous!

Christian

INFORMATION LOGOS & COULEURS

Afin de rendre plus lisible la lecture de nos bulletins, votre club vous propose de nouveaux pictogrammes et couleurs associés à chaque activité.

ATTENTION : Ces nouveaux logos sont propres au club de l'étoile Balgentienne, et non empruntés à la **fédération**.



RANDONNEE



CASCADE DE GLACE



ESCALADE



TRAIL NATURE



VTT



SKI ALPIN



SLACKLINE



SKI DE
RANDONNEE



ALPINISME



RANDONNEE
RAQUETTE



MULTI
ACTIVITES DE
NEIGE



MULTI
ACTIVITES
NATURE



FORMATIONS/
REUNIONS

PLANNING DES ACTIVITÉS



Certaines activités ont un nombre de places limitées,
merci de vous inscrire au plus tôt pour assurer une
organisation optimale.

Cela favorise également le travail de
l'organisateur!!!



-FEVRIER-

M

Du 03 au 04 Février

Responsable : Christian

Multi-Activités Neige

AUVERGNE- Mont Dore

Cascade de Glace/Raquettes/

Alpinisme **Il reste**

5

- AVRIL -



Samedi 21 Avril

Responsable : Nicolas

TRAIL TRANS AUBRAC

AUBRAC : ST Geniez

105 kms en relais (Béatrice,
Christophe, Nicolas, Philippe) ;
Christian cherche une nouvelle
équipe !

M

Du 03 au 10 Mars

Responsable : Aurélien

Multi-Activités Neige

Aussois (73)

Ski (piste et rando)/ Escalade sur
Glace/ Randonnée Raquette **Il reste**

5



Du 26 au 28 Avril

Randonnée

Responsable : Anne

LOZERE : Gorges de la Jonte

-MARS-



Dimanche 11 Mars

Responsable : Nicolas

TRAIL RAIDLIGHT

LOIRET: Ardon

Distances 50, 34, 25 ou 12 kms



Du 28 Avril au 1^{er} Mai

Responsable : Julien

ESCALADE

LOZERE- Gorges de la Jonte



Du 24 au 25 Mars

Responsable : Patrick

Multi-Activités Neige

AUVERGNE- Mont Dore

Cascade glace/ Alpinisme/randonnée

Complet

M

- MAI -

Du 05 au 12 Mai

Responsable : Christian & Stéphanie

Les Calanques

Escalade & Randonnées & Via ferrata



23

Places

M

Du 19 au 21 Mai

Responsable : Christian

Multi-Activités Neige

AUVERGNE- Mont Dore

Escalade/ Randonnée /Alpinisme W.E.

Pentecôte



Dimanche 20 Mai

Responsable : Nicolas

TRAIL MOULINS DE LA CISSE

LOIR-ET-CHER: Mouligneuf



Dimanche 03 Juin

RALLYE EB

Beaugency

Rallye auto touristique



Du 09 au 10 Juin

Responsable : Christian

ESCALADE/ RANDONNEE

CALVADOS- Clécy

Week End CD 45



Vendredi 29 Juin

Pic-Nic du club

BEAUGENCY

- JUIN -



- JUILLET/ AOÛT

07 au 08 Juillet

TRAIL KILLIAN CLASSIK

Font Romeux

Distances 45, 25, ou 17 kms



Dimanche 08 Juillet

TRAIL DE LA VALLEE BAUMOISE

Baume les Dames

Distances 32, 24, ou 13 kms



Dimanche 15 Juillet

TRAIL DES PASSERELLES DU MONTEYNARD

Treffort

Distances 65, 39, 23 ou 15 kms



Du 16 au 21 Juillet

Randonnée

Responsable : Anne

MANCHE : Cotentin



Du 23 au 28 Juillet

Randonnée Itinérante

Responsable : Anne

Via Alpina

M

Du 28 Juillet au 11 Août

Multi-activités : Séjour été

Responsable : Christian/ Stéphanie

HAUTES ALPES : Ailefroide

Alpinisme/ Randonnée/ Escalade



Du 23 au 26 Août

Responsable : Virginie

SLACKLINE/ ESCALADE

VERCORS

Organisation par la Fédération

HORAIRES D'OUVERTURE DE LA SALLE

Lundi	19h/21h00	Escalade pour tous
	20h30/ 22h00	Slackline (dans la salle de gym)
Mardi	20h00 / 22H00	Grimpeurs autonomes
Mercredi	16h30/18h	Ecole d'escalade : nés 2007 & 2008
	18h/19h30	Ecole d'escalade : nés 2005 & 2006
	19h15 / 20h15	Trail entrainement (RDV devant salle)
	19h30/22h	Escalade pour tous
Le 1 ^{er} jeudi de chaque mois	19h/21h	Permanence – Rencontre Préparation pour des sorties, discussions avec des cadres, renseignements divers, ...
Les autres jeudis	19h/21h	Technique: sur des manips de corde ou du perfectionnement escalade (tous grimpeurs autonomes)
Vendredi	19h00 /20h30	Ecole escalade nés avant 2004
Samedi	10h00 /12h00	Escalade pour tous
	14h30 / 17h00	Escalade pour tous (fermé les weekends de sorties club; consulter le site du club)

ATTENTION



Pendant les vacances scolaires, les horaires d'ouvertures sont différents !
Regardez sur le site internet du club :

www.etoile-balgentienne.ffcam.fr

Ou dans votre boîte mail dans laquelle nous envoyons chaque semaine l'agenda des activités de la salle (Surtout concernant les séances techniques du Jeudi et les sorties occasionnelles du week-end).

N'oubliez pas/ Petits rappels

- SLACKLINE

L'entrainement de SLACKLINE est toujours d'actualité dans notre club assuré par Virginie ! L'activité se déroule dans la salle de gym (à côté de la salle d'escalade) et c'est le lundi de 20h30 à 22h00.

- UN FACEBOOK POUR LE CLUB

Cette année nous avons mis en place une page Facebook dédiée a la promotion du club, ses activités et vous tenir au courant des actualités ! Cette page est uniquement gérée par 2 membres du club.

→EB Montagne Beaugency

Un profil va être crée afin que chacun de vous, membres du clubs, vous puissiez publier vos impressions, photos en instantané.



#1 -Article d'Emilie et Lucile
Sortie et formations à Tauves
Week-end 30 Septembre au 1^{er} Octobre 2017

« J'ai eu la possibilité de suivre une formation pour en savoir un peu plus sur la réglementation des EPI. Par la suite on m'a annoncé que Christophe voulait passer le flambeau du poste de responsable des EPI du club, en me demandant si je voulais reprendre la suite. J'ai accepté et grâce à toute l'équipe présente samedi 16 décembre on a fait du super boulot ! »

Emilie.

« Un super week end plein d'informations, de formations, d'autres cafistes et des passionnés...

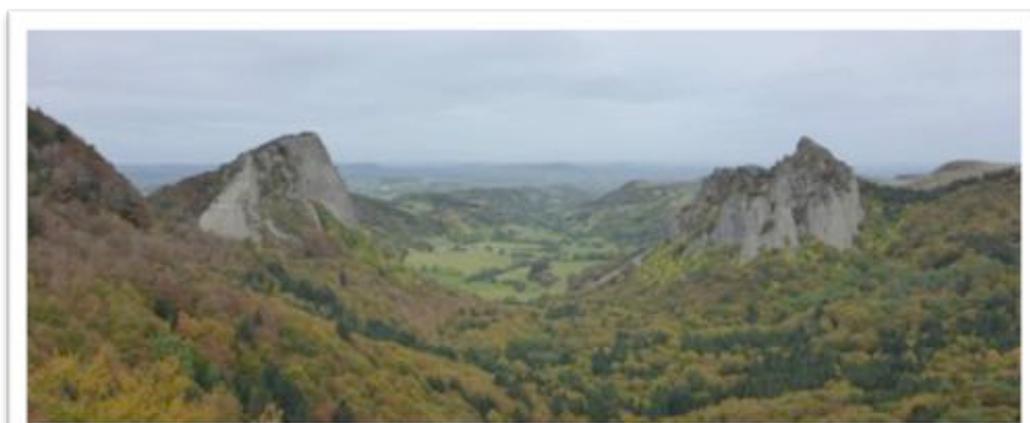
Cette année avec d'autres adhérents nous avons décidé de devenir cadre dans un domaine de la montagne : certains pour l'alpinisme, d'autres pour l'escalade sur SAE, le ski, randonnée...etc. Lors de cette formation nous avons été sensibilisés à l'histoire de la FFCAM, le respect de la nature et surtout les réglementations qui entourent nos futures responsabilités. Les différents intervenants étaient vraiment passionnés par leur sujet et à l'écoute de toutes nos questions !

Merci pour leurs conseils et leur temps.

Mais le vrai enjeux de ce week-end, c'était la présence des jeunes du centre de l'Herbaudière de Meung sur Loire, avec qui nous avons passé une journée d'escalade en nature, sur un site qui demandait une marche assez physique, avec pentes et montées escarpées ! Nous avons tous grimpé, pour profiter du magnifique paysage qui nous attendait en haut de chaque falaise...

Je voudrais saluer la volonté et la ténacité qu'on montré tous les pensionnaires pour escalader au mieux les falaises, pour leurs efforts physiques autant sur ces rochers que pour le chemin du retour qui à été très fatigant.

Merci à tous pour ces échanges qui m'ont beaucoup touché, de bonnes rencontres, de bons moments en votre compagnie. Comptez sur moi l'année prochaine ! »



Lucile.

#2 –Article de Nicolas Les décalés de la Citrouille

Dimanche 27 octobre 2017

Il fait froid, très froid et nuit aussi... Sur le parking, la question habituelle nous traquasse : comment on s'habille : 2 ou 3 couches de vêtements, est-ce que je vais avoir trop chaud, est-ce que je vais avoir froid?

Prise de décision et direction la ligne de départ.

Avec Philippe nous sommes entassés sur la ligne de départ sans savoir à quelle sauce on va être mangés. C'est parti pour 18km dans les chemins de Sologne en pleine nuit. Le terrain est plat, pas trop accidenté, les chemins sont très accessibles.



Au final tout se passe bien, et au 15ème kilomètre j'accélère un peu la cadence en suivant un couple déguisé pour l'occasion qui de nous a doublé.

Je prends un peu d'avance sur Philippe et je me dis que c'est dommage, on a fait toute la course ensemble sauf l'arrivée alors, si il y a un photographe vers l'arrivée, c'est décidé, je m'arrête rebrousse un peu chemin pour être ensemble sur la photo. Bingo, je m'arrête, j'attends Philippe à peine 1min et on repart pour passer la ligne d'arrivée ensemble.

*On ne traîne pas direction le parking, le froid nous tombe dessus maintenant et il faut rentrer.

Résultats:

18km / Mahu Philippe / 1h43min30s / 108 sur 162

18km / Flabeau Nicolas / 1h43min29s / 107 sur 162

Nicolas.



#3 –Article

Nos assemblées Générales

Les traditionnels rendez-vous de vos dirigeants...

Et pour certains qui cumulent les mandats (les salaires qui vont avec les mandats sont cumulés aussi, c'est-à-dire 0€+0€+...) la liste d'AG est longue. Pour vos représentants EB Montagne, voici celle de la saison:



Mardi 17 octobre: AG du Comité Départemental FFCAM.

Sont concernés: Christian, Emilie, Stéphanie et Christophe qui représentent le club (président, secrétaire et membre du bureau au sein du CD).

C'est traditionnellement le premier passage en revue de la saison écoulée et le 1^{er} prévisionnel de la saison qui démarre.

Puis, en novembre, place aux assemblées générales club, à la rétrospective de la précédente saison et à l'annonce des prochains défis, des prochains projets.

Mercredi 8 novembre- AG Etoile Balgentienne Section Montagne :

Beaucoup de personnes prêtes à écouter le bilan des actions de la section et le défi réalisé cet été à l'occasion des 15 ans du club : 15 personnes à 4000 mètres.

Prochaine saison, objectifs prévus: ... + préparation au centenaire de l'Etoile Balgentienne.

Samedi 25 novembre – AG Etoile Balgentienne :

Présentation des sept sections que comporte l'Etoile Balgentienne.

Bilan des comptes, discours de divers représentants (de communes, de régions, d'associations, ...) et en prime ... une belle remise de diplôme « Initiateur SAE » pour Stéphanie !

Le 18 novembre il y avait aussi l'AG du Comité Régional. Cette année c'est Stéphanie qui nous représentait. Christian (titulaire habituel) était à Paris pour la Commission Fédérale Alpinisme dans son rôle de DTR. Pour cette AG, nous avons la visite de notre président Fédéral.

Valence, 20 et 21 janvier, AG de la Fédération des Clubs Alpains et de Montagne.

Oui, le week-end complet, une AG de fédération, ça ne se traite pas en 2 heures... mais on y apprend beaucoup de choses; il y a des rencontres, des échanges (officiels ou impromptus).

Et pour ce week-end dans la vallée du Rhône, c'était Emilie et Christian qui ont fait le déplacement.

Et pour finir, il reste l'AG du Comité Départemental Olympique et Sportif le 20 février; et pour celle-là, Stéphanie et Christian seront nos représentants.

#4 –Article d'Aurélien

Stage régional techniques de corde

Dimanche 19 novembre 2017

En cette mi-novembre 2017 nous a été proposé par Hélène Bourneix (CAF de Tours) une journée techniques de corde au sein de notre salle d'escalade des Hauts de Lutz.

Nous nous sommes donc retrouvés à une vingtaine de cafistes venant de la région centre afin de parfaire ou d'apprendre différentes techniques utilisées en alpinisme mais également en grandes voies.

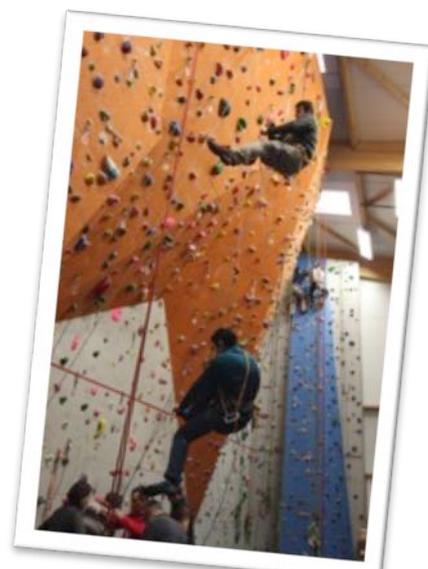


Après un tour de salle afin que tout le monde se présente et donne son/ses objectifs de la journée, c'est avec l'aide de Christian, Philippe et Bruno qu'Hélène nous a tout d'abord montré ce qui devait être indispensable en alpinisme suivant le type de course... le mot d'ordre est : la LEGERETE !! Avoir l'indispensable sans s'alourdir et c'est là que certains se rendent compte qu'ils ont trop de matériel avec eux. Bien sûr discutable mais fort de son expérience Hélène nous explique le pour et le contre.

Suite à cela et explications des divers ateliers préparés pour cette journée, nous pouvons nous parfaire sur les principaux nœuds (cabestan, demi-cabestan, prussik, machard....), la remonté sur corde, l'aide au second, le relais en grandes voies, le mouflage.....

Une journée bien remplie et beaucoup d'informations à digérer ! Un dernier tour de salle pour donner son avis et voici ce qui en ressort : super journée, un peu court pour tout assimiler correctement ou pouvoir travailler tous les ateliers mais il ne nous reste plus qu'à revenir l'année prochaine !!

Merci encore à tous les cadres présents et en particulier à Hélène pour l'organisation.



Aurélien.

#5 -Article de Cyril
Randonnée au parc des Mauves
Dimanche 26 Novembre 2017



Le dimanche 26 novembre (lendemain de l'Assemblée Générale de l'Etoile Balgentienne) fut célébré par une sortie randonnée. Et tout commence à Meung-sur-Loire, à dix heures moins le quart, sous quatre degré environ. « Beauté discrète souvent méconnue, la ramification des Mauves de Meung-sur-Loire n'en demeure pas moins une curiosité », est écrit sur la fiche de renseignement que nous a transmise Patrick, l'organisateur de cette promenade sportive.

« La randonnée longe et recoupe la ripisylve, corridor de végétation constituée essentiellement d'aulnes, de frênes et de peupliers. » Si on récapitule, 4 h 25 min pour 15,2 km de marche. Ça fait rêver !

Cette sortie est idéale pour les conditions hivernales, cela va de soi. De quoi satisfaire la majorité, emmitouflée dans leur manteau chaud, heureux d'avoir pensé à prendre une paire de gants ; venus tous, visages cachés sous les écharpes, heureux sous les bonnets ou protection pour leurs oreilles. On pouvait bien se préparer au séjour d'hiver. Ne reste plus que les dénivelés.

Cette sortie est idéale pour l'aspect « psychologique ». Il fait tenter de respecter l'objectif : réduire le temps de marche à trois heures tout en se permettant de faire quelques petits détours, en marchant sur la route. Pourquoi se taper de la route au lieu de la terre ? « C'est une stratégie, nous dévoile Patrick : contourner les Mauves pour ensuite la traverser et rester sur un bon souvenir de verdure ». Trois adeptes au trail ont choisi de réaliser un autre objectif : celui de tout parcourir pour toute éventuelle préparation à une compétition. Nous les avons juste vus pour le départ ! Nous espérons qu'ils ont pu revenir à Beaugency, depuis le temps...



Cette sortie était idéale pour faire de nouvelles connaissances pendant l'effort. « - Tu es prof d'espagnol ?! Ah cool, en espagnol, je sais dire *paëlla* et *bonjourno* ». Si on connaissait tout le monde, pas de problème, cette sortie était idéale pour se raconter d'anciens souvenirs, pour s'oxygéner les poumons (ou les dioxygéner), pour essayer de se repérer (ce qui est assez difficile, toutes les barrières sont quasi-identiques), pour réfléchir à d'autres projets, ...

Au final, mission réussie avec succès. Merci Patrick !

Cyril.

#6 –Article de Nicolas
La Sarabande
Dimanche 2 décembre 2017

Il fait froid, très froid, mais c'est trop cool de courir à "domicile", on retrouve plein de monde. Entre les blessés et les malades, on est seulement 4 du club à participer, mais tous les autres sont là aussi. Sur la ligne de départ, on sait déjà que les 25 ou 30 prochaines minutes vont être dures et intenses, un peu moins de 6km, il faut être rapide...

4 tours dans le centre-ville de Beaugency à être encouragé tout le long par les copains c'est vraiment cool, pas le temps de regarder les visages. On reconnaît juste Christian qui fait sonner sa cloche au pied d'une montée, on se croirait dans une course Alpine à l'UTMB ou à la Pierra Menta.

Avant dernier tour, je me fais doubler par le premier plus tôt que prévu par rapport à l'an dernier... pourtant je n'ai pas fléchi... petit coup au moral. Les jambes commencent à être dures pour le dernier tour, en plus j'ai un lacet de défilé; pas de temps de s'arrêter, on ira au bout comme ça.

A l'arrivée, 1min15s de moins que l'année dernière je suis content, belle amélioration compte-tenu de la faible distance. J'attends les copains!

Résultats:

Flabeau Nicolas / 26min11s / 56 sur 187
Houry Romain / 27min45s / 70 sur 187
Varenne Thomas / 30min02s / 95 sur 187
Martins Béatrice / 30min10s / 98 sur 187

Nicolas.



#7 -Article de Cyril
Tradition oblige...
23, 24, 27 et 28 décembre 2017



Sous les airs de *Sunday bloody Sunday*, le samedi 23 décembre était consacré au démontage et remontage des voies. Ce sera pour les grimpeurs le petit cadeau d'après Noël où ils s'entraîneront dès janvier sur de nouveaux parcours. Et pour réaliser ce cadeau, une quinzaine de volontaires de tous les âges étaient présents pour une quinzaine de voies à enlever.

Du 5a, 7b, 6c, ... Si c'est noté sur la feuille, alors elle y passe. Les vis sont triées (un vrai jeu d'enfant !) et aucune prise ne doit échapper au lavage.



Un après-midi consacré au remontage histoire de ne pas laisser le mur vide. Assis dans le baudrier, la caisse à côté, la clé du miracle à la main qu'il fallait tourner dans le sens horaire et voilà le travail ! De tous les genres, de tous les styles qu'il faut à présent approuver en la grimant en tête, ce qui est relativement difficile quand on a fait du 7a.

Des heures de travail pour pouvoir ensuite savourer la victoire une fois les prolongations faites pour la construction (les mercredis et jeudis soirs).



Maintenant que tout est fini : grimpeurs à vous de jouer !

Cyril.

#8- Article d'Aurélien
Séjour Neige aux 2 Alpes
Du 23 au 30 Décembre 2017

De la neige, de la neige et de la neige ! Tel fût notre séjour de fin d'année aux 2 alpes et il y a bien longtemps que ces conditions n'étaient plus de rigueur en période de Noël. Nous étions donc une dizaine du club à partir, après deux premiers jours de grand beau, c'est à partir de mardi que la perturbation est arrivé tout doucement avec de jolis flocon en cours de journée mais cela ne nous pas empêché d'en profiter et de se faire plaisir sur les pistes avec de la bonne neige.

Mercredi temps couvert et neige en abondance, nous rangeons donc les skis et sortons les raquettes pour rallier une ferme. Et oui, la montagne c'est aussi le fromage !! Magnifique ballade en sous-bois avec de temps à autre de bonnes rafales de vent mais l'objectif est atteint. Retour tranquille avec un seul but : revenir au chalet à la façon Christian. Ceux et celles qui savent comprendrons et pour les autres petite photo !



Retour du soleil dès le jeudi matin avec un cumul de 30cm de neige fraîche !! C'est tout sourire que nous sortons des chalets car nous savons avant même de chausser les skis que c'est LA journée qu'il ne fallait pas louper. Avec un risque d'avalanche de 4/5, nous restons sur le domaine avec tout de même quelques sorties « entre-pistes » comme j'aime les appeler afin d'en avoir jusqu'aux genoux !



Vendredi nous en profitons encore bien comme il faut pour cette dernière journée mais les muscles tirent et la reprise de la saison n'est pas sans douleurs aux cuisses.... Rouge et noir furent tout de même de mise pour finir en beauté et déjà dans les esprits une pensée nous vient : vivement le prochain séjour !



Merci beaucoup
Stéphanie pour
l'organisation et aux
familles Moriset, Lemaire
et Godart de m'avoir
accueilli. Avec grand
plaisir je re-signe quand
vous voulez !

Aurélien

#9-Article de Hubert et Claudine

Séjour Neige 2017

Du 23 au 30 Décembre 2017

« 4ème trimestre 2017.

Après le séjour d'été à Chamonix, il fallait prévoir un séjour pour ce début d'hiver. Stéphanie s'est chargée de nous réserver 3 petits appartements aux Deux Alpes. Aurelien nous a accompagnés et a bien profité des pistes pour skier dans cette station où l'on peut sortir skis aux pieds.

Tous les autres skieurs ont pu sortir tous les jours .Pour Claudine, Stéphanie et moi c'était randonnée avec ou sans raquettes pour découvrir les quelques pistes pour piétons; la priorité étant le ski de piste.

Nous sommes sorti tous les jours et ce fut une semaine bien occupée et vite passée.

Domage pour Gaëlle qui s'est fait une entorse le 2ème jour.

Maintenant, il reste à préparer cette nouvelle année.

Merci à tous. »

Hubert et Claudine.



Vous aussi participez aux bulletins du club

Petit mot de quelques lignes ou article avec vos réactions, ressentis, impressions sur vos sorties, séances d'escalade, tous vos moments en notre compagnie !

Envoyez-nous un mail !



L'ANNUAIRE DU CLUB

<p><u>Christian MAHU</u> Président Cadre diplômé alpinisme/ cascade de glace/ escalade/ ski-alpinisme mahu.ch@orange.fr 02 38 46 41 17/ 06 87 63 89 83</p>	<p><u>Stéphanie MORISET</u> Vice-Présidente Cadre diplômé escalade smoriset@free.fr 06 13 73 41 88</p>
<p><u>Bruno HEDDE</u> Gestion des Adhérents Cadre diplômé cascade de glace & escalade bruno.hedde@wanadoo.fr 06 08 26 59 63</p>	<p><u>Anne HEDDE</u> Trésorière Cadre diplômée montagne hedde.anne@orange.fr 02 38 45 15 62</p>
<p><u>Emmanuel CIECHELSKI</u> Cadre diplômé escalade emmanuel.ciechelski@orange.fr 06 48 08 02 34</p>	<p><u>Lucile MARTINS</u> Secrétaire Générale –Editrice bulletin club lucile_martins@live.fr 06 47 52 40 56</p>
<p><u>Christophe LEMOINE</u> Cadre diplômé alpinisme & escalade chrism@aol.com 06 76 20 44 93</p>	<p><u>Philippe MAHU</u> Responsable des Cadres Cadre diplômé alpinisme & escalade philippe.mahu45@gmail.com 06 11 11 64 35</p>
<p><u>Denis FAIVRE</u> Co-encadrant handisports denisfaivre@wanadoo.fr 02 54 87 29 45</p>	<p><u>Patrick DESNOS</u> Cadre diplômé montagne & escalade Responsable Web pdesnos@free.fr 06 89 14 72 21</p>
<p><u>Pierre MAHU</u> Initiateur escalade SAE Cadre diplômé escalade mahu.pierre@gmail.com 06 78 88 83 77</p>	<p><u>Virginie MAHU</u> Encadrement & Responsable Slackline mahuvirginie@gmail.com 06 79 68 27 12</p>
<p><u>Frédéric BOUBAULT</u> Responsable marche nordique fred9245@yahoo.fr</p>	<p><u>Clément MENGUAL</u> Cadre diplômé escalade Clem.mengual@orange.fr 06 82 72 94 27</p>
<p><u>Emilie AZNAR</u> Responsable des EPI Responsable/ Organisatrice randonnée VTT emilie.aznar@orange.fr 06 72 61 21 64</p>	<p><u>Aurélien HUOT</u> Organisateur de séjours huot.aurelien@orange.fr 06 77 26 44 03</p>
<p><u>Françoise DESNOS</u> Membre du bureau desnos.francoise@free.fr 06 25 11 58 63</p>	<p><u>Julien LEFLANC</u> Organisateur de séjour Julien.leflanc@gmail.com 06 31 12 31 08</p>

