

RELAIS

le Mag de l'EB Montagne

projet Mont Blanc P20

24 h de Montagne pour les 150 ans P22

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



N° 71
Juin 2024

l'EB Montagne ***c'est ...***

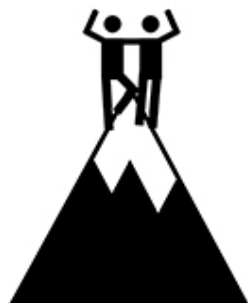


de la cascade
de glace

de l'alpinisme



du trail



de l'escalade



de la slackline

du VTT



de la randonnée



du ski alpin et de randonnée



de la rando raquettes

Pour venir s'entraîner :

Lundi

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

Mardi

20h-21h30 Escalade pour tous
20h15-21h45 Slackline

Mercredi

16h30-18h Escalade enfants 2013-2014
18h-19h30 Escalade enfants 2011-2012
19h30-21h30 Escalade pour tous
19h15-20h15 Trail

Jeudi

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

Vendredi

18h-19h30 Escalade enfants 2010 et avant
19h30-21h Escalade grimpeur initié

Samedi

10h-12h Escalade pour tous
13h30-15h30 Escalade pour tous

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





« Voir leurs yeux plein de joie et Se faire emmener par les jeunes, quel bonheur. » Christian, été 2022

////////////////////
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)	Béatrice BINDELIN
Stéphanie MORISET (Vice présidente)	Sébastien MORISET
Anne HEDDE (Trésorière)	Charline GIBOUREAU
Jean-Christophe ROCHER (Secrétaire)	Damien DUTHOIT
Bruno HEDDE	Eric TOUNY
Stéphanie BAUNÉ	Camille TERTERRE

 **Contact :** ebmontagne@gmail.com

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



EB Montagne Beaugency

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

N°71 Juin 2024. Responsable de la publication : Christian Mahu, conception réalisation : JC Rocher. Textes, articles et crédit photo : EB Montagne

Au Menu

P 4 Edito

Séjours

P 5 Groupe alpi jeune
P 6 Séjour AUSSOIS
P 8 RAndo GR 34
P 10 Séjour Bonneval sur Arc
P 12 Séjour Chastreix
P 14 Séjour Mont Dore
P 17 Rando Perche Vendomois
P 19 Trail Trans Aubrc

activités du club

P 20 Projet Mont Blanc
p 22 150 ans FFCAM

Sorties à venir

p 24 Agenda



Edito

Stéphanie Moriset,

Vice présidente EB Montagne

Le mardi 31 avril dernier, le président du club Christian MAHU, a lourdement chuté lors d'une sortie escalade en Espagne. Vous le savez, les conséquences sont lourdes, puisqu'il a subi un grave traumatisme crânien. Il a été rapatrié en France il y a quelques jours et est maintenant hospitalisé à Orléans. Il va falloir être très patient car l'évolution est très lente.

Merci à toutes et tous pour vos messages de soutien. On sera heureux de lui transmettre.

La montagne nous fait grandir et nous donne énormément. En contrepartie, elle reste imprévisible. Même si on s'efforce de minimiser les risques, il en reste toujours que l'on ne maîtrise pas. On doit toujours en être conscient, l'accepter et l'évaluer en permanence. La montagne n'est pas stérile, on n'évolue pas dans un milieu aseptisé. En plus, le changement climatique affecte grandement les éléments et ajoute une part d'incertitude qu'il ne faut pas négliger. Christian connaissait les risques, les acceptait et les prenait en compte dans sa pratique. Malheureusement, ce jour-là, la montagne a été plus forte.

En tant que Vice-Présidente, je me dois de le remplacer. J'ai pris le poste il y a une dizaine d'années maintenant dans le but de le seconder. Je ne pensais pas devoir le remplacer un jour.

Je ferai bien entendu mon possible, mais je ne suis pas Christian. Cela sera forcément différent. Même si j'y suis très attachée, Je ne pourrai/voudrais pas consacrer un

gros Équivalent Temps Plein (ETP) à la vie du club. Heureusement, il y a beaucoup de personnes hyper motivées et investies qui donnent énormément. C'est grâce à la cohésion et à la volonté de toutes ces personnes que l'on a su réagir très vite et maintenir toutes les activités hebdomadaires, les séjours et les grandes manifestations déjà prévus au calendrier. Je les remercie toutes très chaleureusement.

Un de leurs souhaits le plus cher est que le club continue toutes ses activités.

Et parmi les temps forts de cette fin de saison :

- Nouveauté de cette année, notre participation pour le téléthon évolue. On garde la même activité, la descente de la Tour St Firmin, mais on change la date. Rendez-vous le samedi 1er juin. On espère profiter d'une journée chaude et ensoleillée ! Faites de la pub autour de vous.

- En route pour le Mont Blanc : Dans quelques jours, je serai accompagnée de 5 autres personnes sur le toit de l'Europe. Avec Aurélien en maître de cérémonie, nous préparons ce projet depuis la saison passée. Espérons que toutes les planètes soient bien alignées ce jeudi 20 juin prochain pour que nous puissions renouveler le premier exploit du club qui avait eu lieu en 2004.

- Deuxième week-end de rassemblement du groupe régional Fédér'elles. L'objectif de ce groupe, formé pour deux ans, est d'encourager et de dévelop-

per l'engagement féminin au sein de la fédération, aussi bien dans le domaine sportif que dans les instances dirigeantes. Le club de Beaugency est bien représenté avec 7 participantes, dont 2 encadrantes, sur les 16 personnes du groupe.

- Enfin, l'année 2024 marque également les 150 ans du Club Alpin Français, rebaptisé Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM). Nous les fêterons les 22 et 23 juin prochain. Une grande fête durant 24 heures non-stop, organisée par une poignée de membres motivés. Du côté sportif, un grand nombre d'activités vous seront proposées, de jour comme de nuit. Il y aura de l'escalade, de la randonnée, du trail, du vélo et de la slackline. Le défi sera de réaliser 1500 km en 24h. Je ne doute pas que le défi soit brillamment relevé. Pour le côté festif, un repas partagé tiré du sac et un repas montagnard pour clôturer l'évènement, le dimanche midi.

Cet évènement d'ampleur clôturera en partie la saison. La période estivale s'annonce chargée avec des séjours multi-activités, des randonnées itinérantes, la sortie CAMP4 en Vercors...

Je suis persuadée que Christian sera fier de voir que nous avons bien pris soin de son 3ème bébé, que nous sommes allés au bout de nos rêves et ambitions.

Suivons la trace et ensemble continuons de faire briller le club.

Je vous souhaite un bel été.

séjours

week-end Mont Dore janvier avec le groupe jeunes



Premier week-end pour de l'alpinisme hivernal en Auvergne.

Manque de neige, mais il y a juste ce qu'il faut pour mettre nos crampons...

Un super week-end au Mont-

Dore pour lancer la saison d'alpi. Une belle course en crampons le samedi avec une neige un peu discrète mais idéale pour cramponner, suivie d'une journée où on a pu (re)découvrir le ski de rando. Une chose est sûre remettre ses

pieds sur des skis ça fait du bien !!

Bref, encore un super moment, hâte de repartir pour aller voir des montagnes un poil plus grosses !"

Hugo

Séjour Neige à AUSSOIS (73)

Cette saison, il y avait deux semaines de séjour neige possible pendant les vacances d'hiver, à Aussois.



Sur la 1ère semaine, nous étions 21 participants, jeunes et adultes (2 familles), répartis dans 4 appartements proches. Chaque logement gérait ses repas et nous prenions les apéros en commun, avec discussions sur les programmes du lendemain.

Au menu de la semaine : ski de piste, ski de rando, cascade de glace et randonnée.

Voici quelques témoignages :

J'ai chaussé les crampons pour

vivre une première expérience de grimpe sur cascade de glace. Pour commencer, une marche d'approche assez physique dans la poudreuse ! Mais quel plaisir d'arriver au bas de la cascade et voir cette structure impressionnante.

Après quelques essais de planté de crampons et de piolets maladroits, j'ai gravi ma première cascade avec succès et de bonnes sensations. Un grand merci à Bruno, mon instructeur !

Emilie

Au ski, j'ai eu ma 1ère et ma 2ème étoile. Mon professeur de ski avait le bonnet de "où est Charlie ? »

On a fait une journée de ski à Val Cenis mais on ne voyait rien, que du brouillard. Et j'ai descendu ma première piste noire !

Et ce qui était rigolo le soir, c'était l'apéro chez Bruno !

Alice



Ce qui n'était pas rigolo, c'est les bouchons sur la route d'Aussois.

J'ai fait du ski et passé ma 2ème étoile. Le jeudi, j'ai fait pour la première fois de la cascade de glace. Pour le premier essai, le tapage de pieds était dur mais après ça allait mieux !

Aussi l'apéro chez Bruno, c'était cool !

C'était triste, il n'y avait pas de



neige dans le village.

Gabin

Encore merci pour ce fantastique séjour. J'ai apprécié l'ambiance entre cafistes et aussi le fait de m'avoir fait découvrir avec Bruno la cascade de glace...super !

Philippe B

Semaine bien sympathique malgré le temps mitigé. Peu d'activités sportives puisque je ne suis pas sortie que lorsque le temps était très gris.

Montée jusqu'au barrage d'amont par la piste de ski de rando privée de neige, nous n'avons même pas pris les raquettes.

Aller-retour au fort Marie-Christine (le plus proche, le seul habité) et recherche d'un chemin de descente vers la cascade Saint-Benoît.

Grand tour de tous les forts, en solitaire et avec le soleil.

Rando-raquettes à Bessans après la belle chute de neige de la nuit.

Et puis des déplacements dans ce village par les rues que je connais bien : place du marché, musée d'Oé, ... Je suis toujours une « Aussoyenne de cœur ». J'ai aussi bien avancé mon tricot en cours !

Anne

Changement de logements, de participants, mais pas de station... pour la 2ème semaine, nous étions 25 dans 4 logements. Deux autres familles, des individuels et

des jeunes, membres du Groupe Alpinisme Régional.

Au menu : du ski de piste, de rando, de fond... et de l'alpinisme pour les jeunes du Groupe Régional.

Cette semaine, je m'occupais de quelques jeunes du Groupe Alpi Région. Un peu de ski de piste, 2 grosses journées de ski de rando et 2 belles journées d'alpinisme hivernal ; la plus marquante, la Pointe de Bellecôte par l'arête sud-ouest ; avec approche en ski de rando te fin sur une belle crête neige-rocher.

Heureux de ce super séjour qui mêlait des familles, des adultes et mon petit Groupe Jeunes.

Heureux de les voir progresser dans tous les domaines et ajouter de nouvelles compétences et expériences.

Et surtout de voir tous ces sourires !!!

Christian



Randonnée Itinérante sur le GR34



« Les dix p'tits Cafistes »

Sur ces chemins bretons battus par les vents et les vagues qu'allait il advenir d'eux ?

Ils ne le savaient pas encore lorsqu'ils sont partis de Saint-Brieuc, sac au dos pour un périple de 11 jours jusqu'à Lannion.

Ils étaient aussi à mille lieues de se douter que quelqu'un les suivrait...

Car la nouvelle fit grand bruit parmi le peuple des ajoncs : des cafistes en bord de mer !!!!!

certaines s'écrièrent même : mais ce ne sont pas des gens de mer, ils

n'ont peut être jamais vu la mer ni même un bateau !! ils ne savent peut être même pas nager !

Bref, il fallait les surveiller et de près ! Sévir si besoin. Et lorsque l'on connaît un peu le comportement des Korrigans, il y a franchement de quoi être inquiet... très inquiet ! La décision fut prise de déguiser l'un d'entre eux en randonneur, et de l'envoyer en reconnaissance sur leur trace.

Première étape donc de Saint-Brieuc à Etables, quelques averses copieuses histoire de les mettre en condition et voir les réactions de la petite troupe... Eh bien pas un seul

n'a bronché, bien au contraire il y avait des sourires aux lèvres et ils s'arrêtaient même pour contempler et s'extasier sur les teintes de gris du ciel et des flots, la beauté des fleurs, des maisons, des jardins (... stupeur du Korrigan de service qui s'attendait à les voir râler).

Puis le lendemain le ciel s'est éclairci ; tout est devenu lumineux, de grise la mer a pris des teintes de vert, bleu turquoise, bleu marine, avec le jaune des ajoncs et puis plus tard le rose des rochers de granit aux formes étranges évoquant quelques monstres pétrifiés.

Le Korrigan décida donc de s'approcher d'un peu plus près pour y voir un peu plus clair... et c'est à Laneros que le rapprochement eu lieu. Il fut alors accueilli chaleureusement, on lui posa des questions, d'où il venait, où il allait, on admira son périple et même le lendemain lorsque certain(e)s venaient de passer la nuit couché(e)s sur un trampoline, il y avait des sourires et de la bonne humeur.

Et tous les jours suivants le même bonheur au détour du chemin de découvrir ces paysages magiques de Plougiel à Penvénan (hmmm ... les huîtres), Perros Guirec (où ils sauvèrent même un énorme bigorneau qui s'était coincé entre deux rochers et qui une fois libéré partit en courant accompagné de son frère), Kérenoc, Trébeurden (hmmm les huîtres).

C'est à Trébeurden que le Korrigan qui avait pris le prénom de Romain, décida de prendre cette fois son repas avec eux et de faire un rapport des plus favorable aux siens. Ils auraient le droit de revenir et cela tombe vraiment bien car je pense qu'ils ont tous une énorme envie de repartir mais avant cela un très très grand merci à Anne qui a organisé cette belle aventure et en terre bretonne.

Lannion... fin du périple, le cœur content !

Brigitte



« Nous étions dix ! »

Avec les premiers jours : l'un de nos randonneurs nous a démontré que la position de marche verticale n'était pas unique ! et sa ten-

Imperturbable, notre troisième petit randonneur a poursuivi sans aucune embûche son chemin, son rythme, ses habitudes, l'air jovial et infatigable ... mais quel est donc son dopage !



dance à pencher telle la tour de Pise a inquiété beaucoup d'entre nous !

Un autre grand randonneur, débabusé par des douleurs, nous a littéralement tourné le dos, pour le lendemain devenir notre sauveur en allégeant pratiquement tous les sacs. Et en permettant de réaliser quelques passages en rôle touristes au lieu de marcheurs sportifs.

Quant à nos deux randonneuses au rythme cadencé, elles maintenaient un enthousiasme inébranlable qui nous faisait avancer de km en km sans même se soucier des déviations, des intempéries, des obstacles ... bien sûr de temps en temps, elles étaient talonnées par quelques-uns d'entre nous qui au détour d'un centre d'intérêt perdaient immédiatement pied !

Jocelyne

Séjour à Bonneval-sur-Arc en Savoie

"Winter is coming"



Arrivée à Bonneval sur Arc à 1850 m sous un soleil chaleureux, l'équipe de l'EB goûtait à la douceur printanière après un voyage de plusieurs heures.

La montagne présentait son manteau parsemé de printemps, un adret dépouillé aux premières grandes tâches vertes et châtaines, un ubac blanc où l'hiver s'accroche encore.

La vie dans notre chalet s'installe, rythmée par le bal des oiseaux sur le balcon au petit déj et les projets de sortie se concrétisent.

Pour autant le BERA (*) n'est pas terrible. ...

Les deux premiers jours sont acceptables, couteaux et peaux chuintent et crissent sur le manteau croûté. Puis, le temps se rappelle à nous : froid, neige, vent glacial. Comme dit Séb "les marcheurs blancs ne sont pas loin, Winter is coming !".

Aurélien, à la manœuvre, étudie cartes, topo, adapte nos sorties, son bon feeling avec les ESF locaux est une mine d'or cascade de glace, grotte en front de glacier, pi-

que-nique au creux de chalets au cœur de cirques enneigés...

Le gros temps s'installe, certaines sorties se transforment en expéditions polaires : l'hiver n'a pas dit son dernier mot, la montagne nous rappelle qu'ici c'est elle qui est maître.

Pour autant, elle nous envoûte en nous offrant ses trésors sauvages : des paysages grandioses, des colonies de bouquetins, des gorges aux échos de cathédrales, des glaciers qui vous avalent et vous montrent leurs cœurs millé-



naires aux reflets d'aigue-marine.

Voilà le séjour se termine sur une sortie modifiée suite à un passage bloqué par la quantité de neige puis sur un retour Beaugency avancé à cause d'un risque d'avalanche généralisé toute pente toute inclinaison.... le périple et les nuits au refuge du Carro se feront un autre jour....

C'est ça la montagne, elle force l'humilité, l'adaptation, la sagesse du renoncement.

Mais avec une équipe expérimentée et aussi chaleureuse les frustrations passent vite, balayées par tous ces bons moments et ses souvenirs magnifiques et sauvages.

Merci à l'équipe de l'EBM : Aurélien, Christian, Séb et Steph.

Éric P.

Un super chalet au bord des pistes et du départ des itinéraires de rando.

Dimanche : une petite visite des pistes de la station... un peu dans le nuage

Lundi : ski de rando, direction le Roc des Pareis, puis passage au refuge des Evettes et descente dans

la gorge de la Reculaz. Une belle balade de 14 km et 900 m de D+.

Mardi : une douzaine de km de ski de rando, tranquille, avec seulement 450 m de D+, mais sous la neige et le vent et un plafond assez bas...

Mercredi : changement d'activité mais pas de météo, c'est toujours pas terrible, plafond bas, neige et vent... Direction la cascade de St Landry. Elle est encore grimpable, par endroits, mais la glace est très fine sur beaucoup de passages et très tendre... deux longueurs en tête pour installer des moulinettes pour les copains ; j'ai mis des broches... plus pour la

forme, dans ma tête, j'étais en solo et pas le droit de tomber... mais une bonne journée quand même. Et les copains sont contents.

Jeudi : une sortie jusqu'à la grotte de glace en bas du glacier inférieur du Vallonnet. La météo était censée s'améliorer en cours de journée mais en réalité le soleil est arrivé le soir ; nous avons fait notre sortie sans visibilité et bien secoués par les rafales. Par contre un pic-nic sympa dans la grotte, bien à l'abri.

Vendredi : un peu plus de visibilité... mais le chemin vers le col de l'Iseran s'est arrêté devant une pente qui ne nous inspirait pas du tout... neige inconsistante (type gros sel), pente plus de 30° et plongeon assuré vers le fond de la vallée si le manteau se décrochait ! Une jolie petite descente quand même.

Et ce séjour à Bonneval a été un peu plus court que prévu... Vu la météo et le BERA (risque avalanche), nous avons annulé les 2 nuits au refuge du Carro... et donc retour le samedi.

Christian



Séjour Chastreix-Sancy 8 au 12 janvier 2024

Deuxième édition pour le séjour raquettes en janvier. Dix participant(e)s, tous en retraite, dont 4 venant de la presqu'île de Guérande.



Lundi : petite randonnée au départ de l'église du village de Chastreix. Les Bretons sont décalqués après leurs 7 heures de route et prendront le temps d'une pause avant de chercher à nous rejoindre en prenant le circuit à l'envers. Temps mitigé et un peu de vent.

Nous partons gelés mais nous réchauffons assez rapidement après quelques kilomètres en sous-bois pour aller admirer la cascade des Essarts. Nous ne chaussons pas les raquettes mais nos quatre amis auraient bien dû se munir de leurs frontales car ils nous rejoignent au gîte nuitamment.

Mardi : départ vers 10h après réglage des raquettes. Direction Chauvet, bois de la masse et plateau avec superbe vue ensoleillée sur la chaîne du Sancy, beau point de vue pour le pique nique. Retour avec en final une super grimpette qui nous achève : 13 Kms et 400 m dénivelé. Retour vers 16h pour une fin de soirée version goûter, tripot. Les perdants n'ont qu'à bien se tenir !..

Mercredi : efficacité du groupe pour un départ plus matinal, ce qui nous permet d'avoir de superbes vues avec le soleil rasant l'horizon, puis d'aborder au plus près le Roc de Courlande (1496m),





Les photographes ont donné libre court à leur talent : fleurs de cristal givrées sur les rus, personnages de glace imaginaires, parois rocheuses avec formation de cascades de glace et stalactites. Après-midi neigeuse, paysages un peu bouchés et concours de gamelles.

Jeudi : départ en voiture jusqu'à proximité de La Tour d'Auvergne, début au hameau Le Regard en direction de la station de ski fond de la Stèle (1236m) en passant par la forêt de la Montagne de la Roche. Puis traversée montante en forêt jusqu'au Puy de Chambourguet (1373m), venteux et frais.

Vue sur toute la chaîne du San-cy. En descente, vue sur la chaîne des puys du Cantal. Des traversées à découvert, avec des fermes.

Vendredi : efficaces dès la première heure pour rendre à Patou l'hébergement tel que nous avons aimé le trouver à notre arrivée.

Départ en voiture jusqu'à Tauves où nous effectuons une boucle d'une dizaine de km.

Au passage nous découvrons la chapelle des Granges et le petit coin de paradis de Philippe et Marie-Laure. De très beaux plateaux dégagés et des chemins creux.



Christine s'installerait bien par là pour y respirer tous les paysages d'Auvergne.

Nous sommes tous partants pour la prochaine...

Claudie



Un petit mot de Pascale sur notre hébergement :

Un petit nid très accueillant, une adorable logeuse, Patou, monitrice de ski et d'équitation : nous nous y sentons comme chez nous.

La fin de journée devant la cheminée (surtout quand la vitre est propre, hein Claudie), à bavarder, à refaire le monde, à goûter, à jouer, oh que c'est bon !

Magnifique paysage face à nous le matin au réveil, et deux couchers de soleil splendides.

Week-end Randonnée et découverte alpinisme au Mont Dore à la mi-mars

Encore un bon week-end au Mont Dore !



Une sortie club organisée par Jules, en direction des randonneurs et des débutants en alpinisme.

De la neige en assez bonne quantité, mais très humide et lourde... la récente avalanche nous a engagés à être encore plus prudents... et à éviter certains coins.

Samedi, 16 grimpeurs (seulement 4 randonneurs) dont 10 débutants (4 de l'école d'escalade). Marche d'approche dans le Val de Courre, apprentissage des crampons et piolet et belle pente de

neige pour le sommet du Puy Redon. Il manquait juste le paysage... au milieu d'un épais nuage...

Quelques 1ers de cordée habituels, mais aussi 2 jeunes du groupe alpi régional !

Après le casse-croûte à l'abri du vent, direction le Puy de Sancy par la facette Nord.

Descente facile par le bord des pistes, toujours dans le nuage...

Dimanche, certains se tournent vers la randonnée (vers le col du Guéry) et nous ne sommes plus que 8.

Début du Val d'Enfer, montée sur une petite crête à gauche, traversée du couloir du Pas de l'âne et remontée sur l'arête rocheuse en bordure de ce même couloir. Une jolie course !

Après un pique-nique au col, quelques exercices de recherche de DVA... et retour...

Un bon week-end, des débutants contents de leur découverte, des cadres (jeunes cadres) au top et une super ambiance.

Christian



Personnellement j'ai trouvé ça super, que ce soit l'activité, le déroulement, la prise en charge etc

L'organisation était au top et pour ma première en alpi j'ai adoré, je crois avoir découvert une nouvelle passion, je ne sais pas si vous aller refaire des sorties, vu qu'on se rapproche des beaux jours mais ce sera avec plaisir !

Les personnes du club étaient adorables, je me demandais comment ça allait se passer comme je ne connaissais personne mais au final aucun souci.

La première journée "formation" était bien, de bonnes explications et l'itinéraire pas compliqué pour commencer. Le deuxième jour avec un passage ou deux plus engagés (pour moi) c'était trop bien, je serais bien redescendu et remonté faire un tour.

En tout cas, que du positif sur cette sortie, j'aurais appris pas mal de choses et j'ai hâte de pouvoir en refaire.

Alan

Du côté des randonneurs, sans raquettes :

Nous sommes partis à 4 dès le vendredi matin (privilège des retraités) et nous sommes arrêtés avant l'arrivée à Pontgibault. Nous avons fait une belle boucle de 12 km et 240 m de dénivelés en passant par Fougères, Saint-Ours, Chausselles et Fougères. Journée ensoleillée. En repartant, nous faisons un arrêt pour visiter le village d'Orcival et surtout sa basilique.

Samedi, le temps est bouché et les nuages humides. Les 4 mêmes que la veille partent à pied de leur appartement et descendent jusqu'à l'espace loisirs et le centre équestre afin d'emprunter une petite route qui monte jusqu'à la station.

Arrivés au pied du télésiège des Longes, nous prenons au bord de ce qui reste de la piste et rejoignons le refuge du Sancy, fermé pour travaux.. nous traversons alors la route de la station et montons dans la forêt, passons à la tête de Flon et rejoignons la crête au point coté 1327, avec quelques passages rocheux et quelques traversées de névés.

Le temps ne se dégageant pas, nous décidons de rejoindre la Grande Cascade puis après avoir traversé le ruisseau de la Grande Cascade sur la passerelle, nous descendons en lacets dans la forêt et gagnons la sortie de la ville pour retrouver l'espace de loisirs et notre appartement.

Au total, nous avons fait 8,3 km et 440 mètres de dénivelés.



Séjours



La journée se termine par un apéritif commun dans le plus grand des appartements.

Dimanche, c'est un groupe bien plus nombreux, étoffé par des alpinistes tentés par d'autres aventures, qui rejoint en voiture le parking du lac de Guéry.

Nous partons pour une boucle de 13,6 km et 460 mètres de dénivelés jusqu'à la Banne d'Ordanche.



Départ vers l'est en traversant le domaine nordique du Guéry pour rejoindre la Ferme du Puy Mary, puis le col de Saint-Laurent. Nous effectuons alors un aller-retour par le chemin aménagé jusqu'à la table d'orientation située au sommet de la Banne d'Ordanche à 1512 m.

Après la descente pour rejoindre le col, nous obliquons au sud puis remontons au Puy Gros à 1485 m. La descente est un peu pénible du fait du chemin très caillouteux.

Il reste ensuite à traverser la plaine avant d'atteindre la forêt domaniale de Guéry par un sentier descendant fort entre les racines des arbres.

Arrivé•e•s au chemin qui mène à la ferme de Guéry, nous tournons à angle droit pour rejoindre le lac de Guéry que nous contour-nons par l'est avant de retrouver le parking.

Une bonne journée, un peu pluvieuse, mais qui nous a permis de profiter de belles vues sur les montagnes plus ou moins proches. Bravo aux deux jeunes de l'école d'escalade !

Anne



Deux jours de randonnée dans le Perche Vendômois



UÉtant en charge de l'organisation des activités (cartographie et randonnée) pour le premier week-end du groupe régional Fédér'elles, j'avais trouvé le gîte adéquat sur la commune de Savigny-sur-Braye, dans le Perche Vendômois. Mais il fallait le réserver pour le week-end complet, du vendredi soir au dimanche soir. C'est pourquoi, j'avais mis au planning une sortie « Deux jours de randonnée dans le Perche Vendômois », du vendredi matin au samedi soir.

Nous étions huit, membres des clubs de Beaugency ou d'Orléans. J'avais préparé une boucle pour le vendredi et une randonnée en autonomie le samedi pour les sept autres (puisque j'étais occupée

avec d'autres), sur le GR235, chemin balisé, en fournissant la carte pour leur permettre de travailler la cartographie. La journée s'est terminée pour eux par la visite du village de Troo.

Ce fut un essai positif et la découverte d'une région très agréable pour la randonnée.

Anne

C'est où, Houssay ? (Claudie le savait bien !) C'est dans le Loir-et-Cher et c'est aussi le point de départ de notre première randonnée dans le Perche. 23 km à travers champs de colza et forêts, maisons troglodytes et le château de Lavardin, ruisseaux parfois débor-

dants. Et tout ça sous une tempête de ciel bleu.

Puis, arrivés au gîte de Fretay, grand confort, un cadre de château, avec chacun sa chambre et salle de bain privative : the luxe ! Apéro vin de citron confectionné par Anne, devant une immense cheminée.

Deuxième jour, départ de la Chapelle Huon : plus vallonné, de bonnes montées, traversée du parc du château de Courtanvaux, et arrivée à La vallée de la Flotte. Total : 21km.

Merci à Anne, super séjour : on est tous heureux !

Pascale

Trail Trans Aubrac



Bah moi je viens d'aller courir pour voir si ça pouvait faire passer mes courbatures... verdict : non...

Voilà un petit mot pour le bulletin :

Une belle course dans un paysage magnifique. Le soleil était de la partie, mais le vent aussi, ce qui a un peu corsé les conditions.

4ème et dernier relais de la team EBM1, j'ai donné tout ce que j'avais, j'ai même cru que j'allais rattraper Nicolas, parti 45 minutes plus tôt... mais non. Au final, c'est lui qui m'a mis 20 minutes dans la vue. Sur le moment j'y croyais...

Bref un super week-end avec un bon groupe, dans un beau coin de l'Aveyron accompagné de son traditionnel aligot-saucisse !

Eglantine

Encore une super expérience et une super course. Malgré une petite nuit, j'ai passé une très bonne journée qui a débuté à 4h du matin. Petit déjeuner et préparation pour partir à 5h vers le village de départ. Le coup d'envoi est donné à 6h où Christian part en premier pour notre équipe. Le temps

de prendre un café avec des petites spécialités locales, nous rejoignons à mi-parcours du premier relais les collègues en course pour les encourager. Ensuite nous nous dirigeons au départ de la deuxième étape afin de prendre le relais.





Christian est en avance sur son temps prévu, je me prépare vite pour prendre la suite. Départ du relais 2, à 8h45 pour 31 km avec un dénivelé positif de 1500 mètres. Tout se passe bien, c'est dur, mais les kilomètres défilent. Au km 20, j'ai la surprise de voir Christian qui est là pour me motiver. A ce moment-là, ça commence sérieusement à devenir de plus en plus dur, heureusement les encouragements de toute l'équipe reboostent le moral.

Plus que 10 km sur un terrain qui continue de grimper. Les relances deviennent de plus en plus dures mais l'objectif se rapproche petit à petit. Plus que 2 km, la ville de Laguiole est en vue, j'amorce une descente d'environ 1 km pour arriver en ville puis remonter au gymnase où je passe le relais à Loris après 4h18min de course.

Le ravitaillement est le bienvenu car je suis affamé ! Une fois terminé mon relais, nous rejoignons les copains aux différents points de passage pour les encourager.

Loris pour le relais 3, et Nicolas sur le relais 4 assurent également et l'équipe termine les 105 km de la Trans Aubrac en 13h30min et 33sec.

Nous finissons tous ensemble le soir par le repas typique. Tous enfin presque, Florent est encore

en course car il est sur le solo 75 km. Nous l'attendons sur la ligne d'arrivée car malgré les difficultés il n'a pas lâché et franchit la ligne à un peu plus de 2h du matin. Pour finir retour au logement à 3h du matin pour enfin dormir. 3h01 trou noir !!

Alban

Un des grands rendez-vous de la saison est passé ce week-end... et j'avoue que je me posais quelques questions sur mon état de forme et mes capacités à bien finir ce trail...

La Trans Aubrac, le week-end Trail de cette saison avec le club.

Bon, j'étais inscrit seulement sur le relais "1" d'une équipe et pas sur le solo des 105 km comme en 2018. Donc, 23 km, même avec

du dénivelé, ce n'est pas un gros problème, je me suis un peu entraîné quand même. Mais j'avais vraiment envie de faire un bon chrono avant de passer le relais aux copains... Mon objectif de base (le minimum vital) c'était en moins de 3 heures et j'espérais bien descendre à 2h45min...

Résultat, je passe le témoin en 2h39min (en réel, 2h38min, mais il y a un écart entre le passage de la ligne et la transmission du relais) !

Heureux ! et pour une fois, je termine en me disant : "c'est déjà fini..."

Le reste de la journée, ce sera aller voir le plus possible les copains sur le trajet et les encourager autant que possible.

Un beau soleil, mais du vent et une température glaciale (0° sur le plateau en fin d'après-midi).

En résumé, deux équipes de 4 ; un coureur sur le 75 km et un solo sur le 105 km ; pas de podium, mais on le savait et on ne venait pas pour ça... Une super ambiance entre nous et dans la course, avec une belle organisation (pour la course, et pour le groupe aussi...)

Merci à Nicolas, le coach !!!

Bon, prochaine course... ???

Christian



Projet Mont Blanc 2024, il y a du nouveau !



Après vous avoir présenté le projet l'année dernière et suite à diverses réunions, conversations avec guides, cafistes et autres... nous arrivons bientôt dans le vif du sujet mais avec quelques modifications :

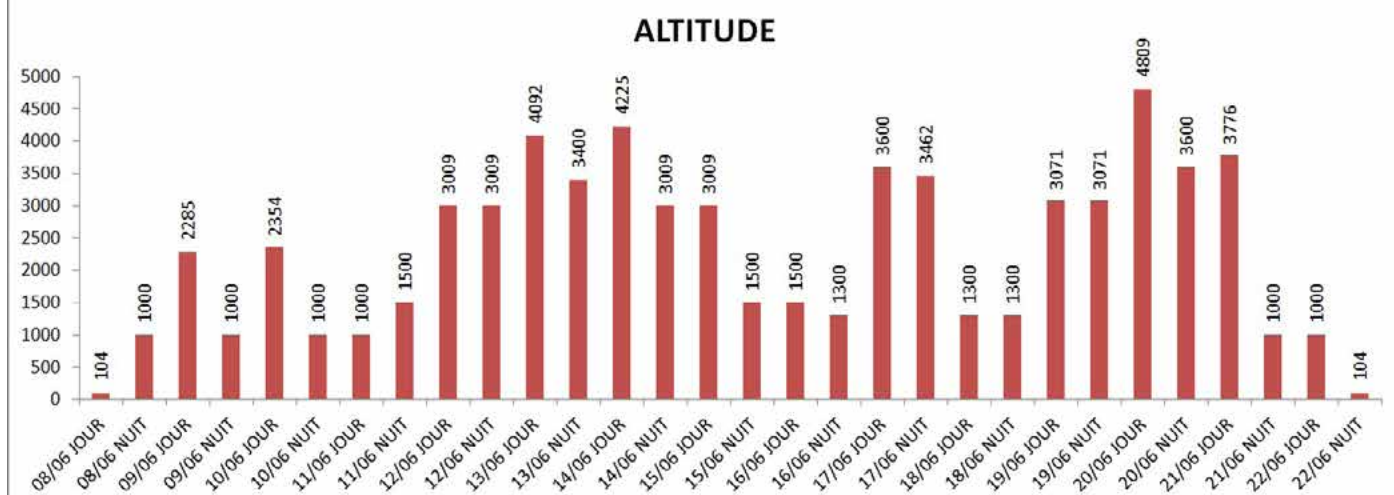
Au niveau des dates, nous passons du 4-20 mai au 8-22 juin pour des raisons d'enneigement encore un peu trop conséquent en mai. Les refuges n'ouvrant d'ailleurs que fin mai/début juin.

Aucun guide ne voulant nous accompagner à 6 personnes sur l'itinéraire d'origine du projet et

ne voulant pas nous mettre dans de trop grosses difficultés pour cette première ascension, nous sommes passés de la voie royale (dôme de Miage et arêtes de Bionnassay) à la voie du pape (voie normale italienne) puis descente par la voie normale française avec nuit au refuge du Goûter.

Malgré ce changement d'itinéraire il nous a été répondu qu'il fallait deux guides à minima que l'on soit débutant ou non... Et oui, le Mont Blanc reste le principal casse-croûte des guides locaux. Et bien qu'à ne cela tienne, nous irons sans !

Et cette « chasse gardée » des guides se fait également sur les refuges de la voie normale française (Goûter et Tête Rousse). Les nuitées étant tout d'abord ouvertes à la réservation pour les professionnels, il ne reste de la place pour « les autres » qu'à partir du mois d'août lorsque les conditions sont les plus défavorables et accidentogènes... pas mal pour des refuges FFCAM ! Donc pas de refuge du Goûter non plus. La descente se fera par les trois monts (Mont Blanc, col du Mont Maudit et épaule du Mont Blanc du Tacul) avec la nuit au refuge des



Cosmiques, ce qui fait prendre de l'envergure à ce projet et le transforme en une belle traversée du massif comme vous pouvez le voir sur la carte 3D.

Pour résumer, l'ascension se fera en deux jours sur les dates suivantes :

19 juin : montée au refuge de Gonella (trace bleue – 5h / F / 1400 m D+)

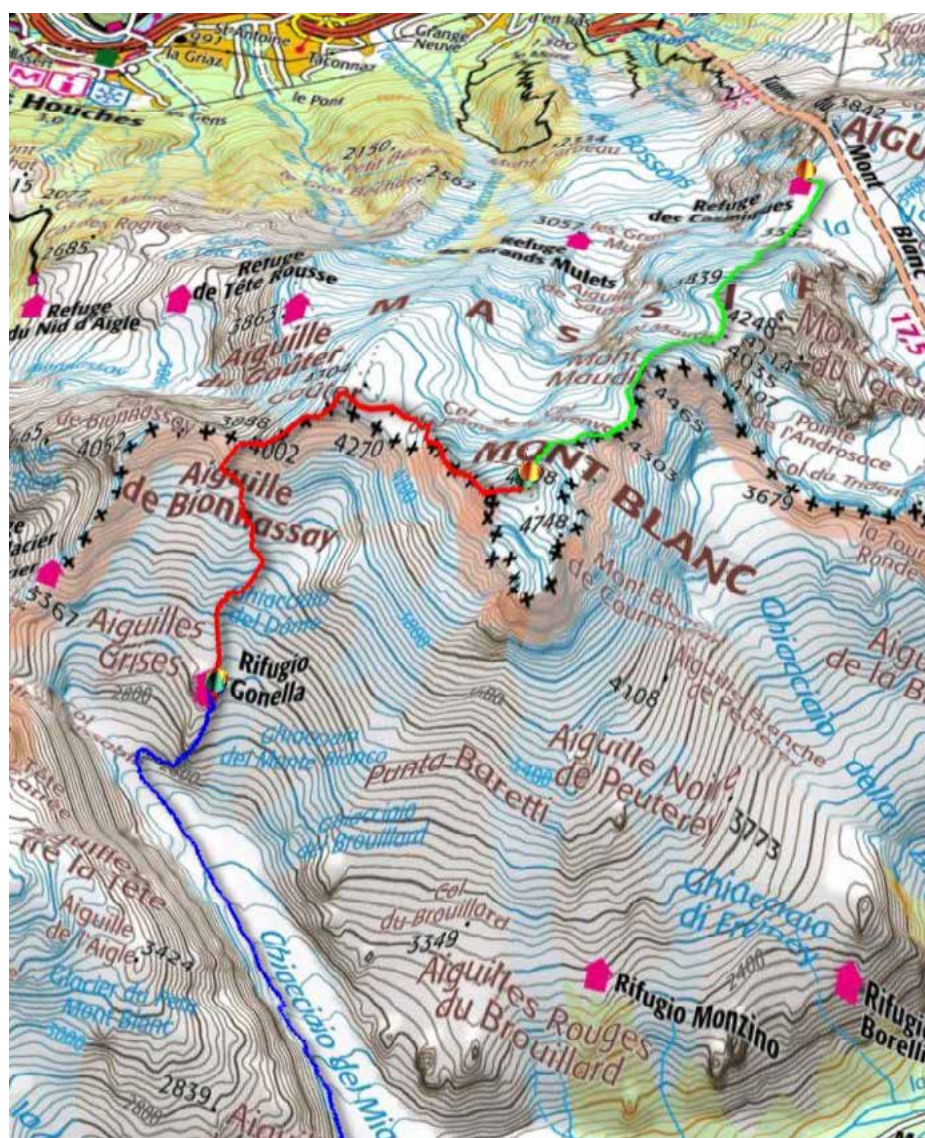
20 juin : ascension du Mont Blanc par la voie du pape (trace rouge – 8h / PD+ / 1740 m D+) puis descente par les trois monts jusqu'au refuge des Cosmiques (trace verte – 6h / PD+ / 1300 m D-)

Avant ces deux jours, et pour nous acclimater au mieux, nous alternerons entre randonnées, randos glaciers, nuits en altitude. Au programme également, il est prévu l'ascension de deux sommets italiens : Castor à 4225 m (PD) et Pollux à 4092 m (PD+). Le graphique vous montre les altitudes atteintes en journée et pour les nuits lors de nos deux semaines montagnardes.

En dehors de cela, nous avons fait le choix de louer un minibus pour minimiser le nombre de voitures mais également de faire essentiellement du camping lorsque nous ne serons pas en refuge.

En tout cas, tous les refuges de haute montagne sont réservés et il n'y a donc plus qu'à croiser les doigts pour avoir de bonnes conditions de terrain et météorologiques, essentielles à la réussite de notre projet.

Aurélien, Charline, Eglantine, Maxime, Sébastien et Stéphanie



Pour fêter les 150 ans du Club Alpin, notre club organise un défi sur 24h : 1500 km à parcourir !!



Voici le programme complet du samedi 22 et dimanche 23 juin de 12h à 12h (et un peu après pour le repas montagnard) !

Point de ralliement, la salle d'escalade sera ouverte non stop durant les 24 heures (grimpe possible pour les licenciés EB MONTAGNE ayant validés leur autonomie), avec buvette, expo photos et slackline en salle de tennis de table ; randonnée, trail et VTT en boucle autour de Beaugency (avec départ depuis le gymnase)

Samedi :

12h-19h : RANDO, Muides

14h-14h45 : TRAIL boucle 1

18h-18h45 : TRAIL boucle 2

20h : L'apéro du club suivi de notre traditionnel pique-nique annuel qui cette année sera un repas partagé avec chacun qui apporte un plat salé et un plat sucré.

21h : VTT boucle semi nocturne

22h-22h45 : TRAIL boucle 3

22h-00h00 : Grimpe nocturne

Dimanche :

2h-2h45 : TRAIL boucle 4

6h-6h45 : TRAIL boucle 5

(à partir de) 7h : Petit déjeuner (échelonné selon activités) en commun sur inscription

8h/8h30-12h : RANDO vers Meung

10h-12h : VTT ou vélo boucle 2

10h-10h45 : TRAIL boucle 6

(à partir de) 12h : pour terminer en beauté, un déjeuner montagnard (tartiflette préparée par la Maison Leroy) sur réservation

Les inscriptions se font via le lien suivant : <https://forms.gle/99aoPWedCSfpew7i7>

Un mail de confirmation sera envoyé pour chaque inscription validée.

Au plaisir de se retrouver sur ce week-end sportif et de partager de bons moments autour des activités proposées.



FÊTE LES 150 ANS DE
l'esprit Club Alpin

AVEC LES **24H MONTAGNE**

22-23 JUIN 2024

SALLE DES HAUTS DE LUTZ

BEAUGENCY

Sorties à venir

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

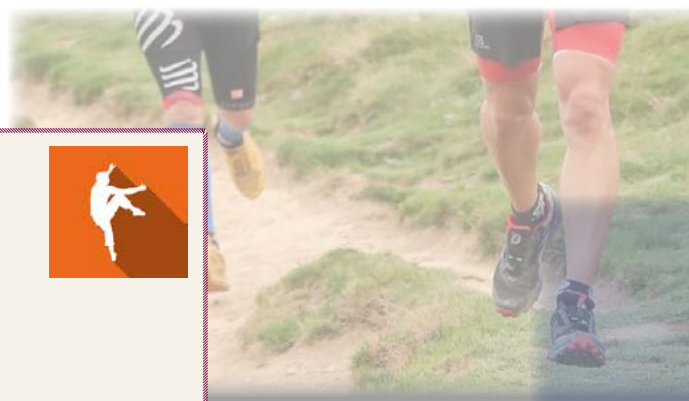
Séjour Escalade à Cormot

Date : du 8 au 9 juin 2024

lieu : Cormot-Vauchignon (Bourgogne)

Activité(s) : escalade

Contact : Comité départemental / Alban Mezille



sortie découverte Spéléo

Date : 15 juin 2024

lieu : Orchaie (41)

Activité(s) : après midi découverte de la spéléo

Contact : DUTHOIT Damien



Stage été pour Groupes Alpi Région Centre

Date : du 6 au 13 juillet 2024 et du 13 au 20 juillet 2024

lieu : La Grave (05)

Activité(s) : Alpi, escalade

Contact : SART Jules



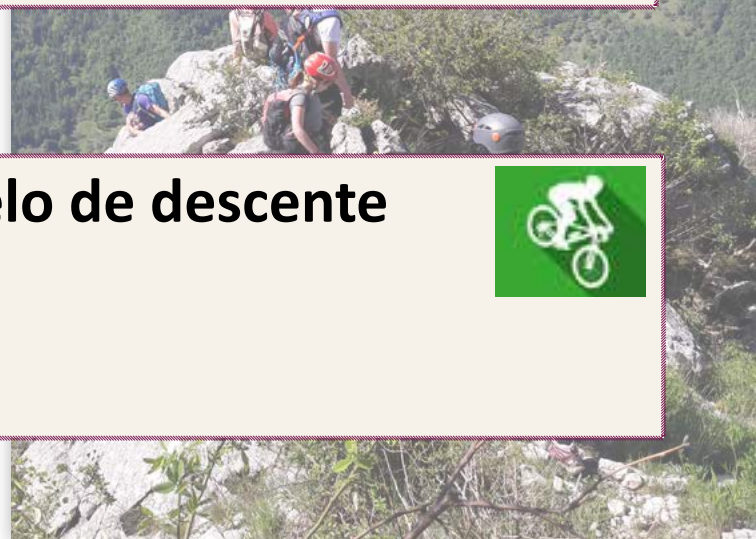
Week-end découverte Vélo de descente

Date : du 6 au 7 juillet 2024

lieu : Super Besse (63)

Activité(s) : vélo de descente

Contact : GIBOUREAU Charline



Semaine Escalade et Randonnée Alpes du sud



Date : du 20 au 27 juillet et du 27 juillet au 3 août 2024

lieu : Verdon et Mercantour

Activité(s) : randonnée et Alpi, escalade

Contact : HEDDE Bruno

Rando itinérante GR5



Date : du 3 au 12 Aout 2024

lieu : GR 5 du Mercantour à la Méditerranée

Activité(s) : rando

Contact : HEDDE Anne

Rando itinérante GR10



Date : du 29 août au 10 septembre 2024

lieu : Tour des Péric, Pyrénées orientales

Activité(s) : rando

Contact : HEDDE Anne

Week-end Multi activité (CD45)



Date : du 27 au 29 septembre 2024

lieu : la Bourboule (63)

Activité(s) : escalade, rando, alpi

Contact : Comité départemental /HEDDE Bruno

Autres dates à retenir

samedi 22 juin : pique nique de fin d'année du club dans le cadre de 150 ans de la FFCAM

samedi 29 juin : Village olympique sur les quais de Loire dans le cadre des jeux de Paris 2024

7 et 10 août : visite de ville avec l'office de tourisme et descente en rappel de la Tour Saint Firmin

1 er septembre : forum des associations sur les quais de Loire

Retrouver toutes les dates en détail dans l'agenda sur le site du Club . N'hésitez à vous pré-inscrire rapidement car les places sont limitées. [lien agenda du club](#)

Une équipe de cadres pour vous accompagner en toute sécurité



Christian Mahu

Alpinisme, escalade, cascade de glace, ski-alpinisme, trail, neige et avalanche



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



Virginie Mahu

Slackline
Tél : 06 79 68 27 12



Anne Hedde

Escalade, alpinisme, randonnée, carto-orientation
Tél : 06 77 89 96 78



Aurelien Huot

Escalade, alpinisme, ski de randonnée, neige et avalanche
Tél : 07 77 26 44 03



Frédéric Boubault

Marche Nordique
Tél : 06 66 04 16 79



Patrick Desnos

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



Emmanuel Ciechelski

Escalade
Tél : 06 48 08 02 34



Nicolas Flabeau

Trail
Tél : 06 07 50 48 99



Philippe Mahu

Escalade, alpinisme, trail
Tél : 06 11 11 64 35



Clément Mengual

Escalade
Tél : 07 82 72 94 27



Béatrice Bindelin

Escalade
Tél :



Jules Sart

Alpinisme
Tél :



Anton Moriset

Escalade, alpinisme
Tél :



Eric Brégéras

Escalade
Tél :



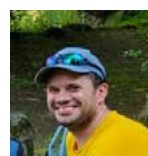
Charline Giboureau

Escalade
Tél :



Franck Sorreau

Escalade, Référent EPI
Tél :



Damien Duthoit

Escalade
Tél :



Thomas Varenne

Escalade
Tél :



Jean Christophe Rocher

Escalade, carto-orientation
Tél : 06.07.60.15.94



Florent Merlet

Escalade
Tél :