

RELAIS

le Mag de l'EB Montagne

DOSSIER

Avalanche

Mieux connaître
pour mieux prévenir

P 4-9

EPI : quand la sécurité ne tient
qu'à une corde p 16

Sortie grandes voies :
savoir s'équiper correctement p18

**L'EB Montagne vous souhaite
une bonne année**



EDITO



Christian MAHU
Président de l'EB Montagne

"Le bonheur est la seule chose qui se double si on le partage" Albert Schweitzer

Cette saison, nous avons dépassé les 200 licenciés! Il n'est pourtant pas si loin le temps où nous étions une trentaine, sans salle d'escalade, mais tous actifs dans les préparations de séjours, les réunions mensuelles, les randos du dimanche...

Avec l'arrivée de cette salle, nous sommes passés en quelques années, d'un petit noyau de montagnards (oui, il y en a en Val de Loire) à un "club de grimpeurs". Dans le même temps, nous sommes passés de 99% d'adultes à 48% !!!

On pourrait penser que cela a modifié profondément l'état d'esprit du club. En réalité, si le fonctionnement a beaucoup évolué : ouverture de la salle d'escalade tous les jours, 70 enfants dans les écoles d'escalade, mise en place de formations, multiplication des séjours... Cet état d'esprit qui nous animait, il y a 10 ans est toujours présent chez les responsables, les bénévoles et auprès d'une grande partie des adhérents !

Au début de saison, mon "appel aux bonnes volontés" a été aussitôt suivi d'effet! Des grimpeurs qui s'inscrivent aux formations de cadres, des bénévoles pour ranger la salle, vérifier le matériel, organiser des sorties... et le tout dans la bonne humeur !

Dans son film "Trois petits pas entre terre et ciel" (que nous avons pu voir à Beaugency(*)) Patrick Gabarrou met en avant sa vision bien particulière de la montagne: c'est le lieu de l'immensité, de la difficulté et de l'engagement et aussi pour lui, un lieu de partage avec les autres et un espace privilégié de rencontres.

J'y retrouve tout ce que j'essaie de transmettre (avec mes petits moyens) aux jeunes (et moins jeunes) grimpeurs du club. Je suis d'ailleurs content de retrouver ces mêmes valeurs chez bon nombre de cadres du club.

De même, je suis heureux de constater que de nombreux (ses) jeunes du club se passionnent pour, non seulement l'escalade dans la salle mais aussi et surtout sa version extérieure : la montagne !

Alors, en ce début 2020, je ne peux que vous souhaiter une année pleine de moments de bonheur partagé, que ce soit en salle, sur les chemins, les falaises ou en haute montagne !

Bonne Année 2020! Avec une santé de fer et un moral d'acier pour de belles réussites en altitude !

(*) Cinéma de Montagne, le 19 décembre à Beaugency, à l'initiative de Stéphanie.

////////////////////
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



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

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

N°58 janvier 2020 imprimé à 400 exemplaires sur papier PEFC par l'imprimerie Lebugle à Beaugency (45). Responsable de la publication : Christian Mahu, conception réalisation : JC Rocher, crédit photo : EB Montagne, expe.fr, gestion.epi.com, guide-hautes-alpes.com, freepik.com

Au Menu

P 3 l'Edito

Dossier

P 4-7 Avalanche, attention danger

En bref et en image

P 8-11 Activités du début de saison
P 12 Retour sur l'AG 2019
P 13 Trail
P 14 La Rando: mais pourquoi
P 15 Les Jeudis Techniques

Sécurité

P 16-17 Les EPI : quelques règles

Matériel

P 20-21 Sortie en grandes voies

Formation

P 20 Cadre : pourquoi pas vous ?

Sorties à venir

P 20-23 Sorties à venir

Attention, avalanche

Par Aurélien Huot

Apprendre à connaître les risques ne les évite pas mais peut permettre d'en limiter les conséquences.



Le vent sur le sommet favorise la formation de corniches qui peuvent devenir de véritables pièges

Attention, avalanche ne sont que deux mots mais qui peuvent avoir de lourdes conséquences...

Chaque année, rien qu'en France, des dizaines de personnes y perdent la vie et ce n'est donc pas un phénomène naturel à prendre à la légère.

Nombreux sont les ouvrages traitant de ce sujet complexe et nous ne pourrions donc vous en donner ici que les principaux points tels que : qu'est-ce qu'une avalanche, les facteurs favorisant les avalanches et comment limiter le risque pour nous, chers amoureux de la montagne, aussi bien pour les skieurs mais également pour les alpinistes, les randonneurs raquettes et autres.

Qu'est-ce qu'une avalanche ?

Une avalanche est un phénomène physique et spontané qui a pour conséquence le détachement d'une masse de neige qui, par gravité, dévale un versant de montagne.

Chaque avalanche est différente mais nous pouvons cependant les classer en trois grandes catégories :

Les avalanches de poudreuse qui se déclenchent par temps froid et après de grosses chutes de neige sur manteau neigeux lisse. Ce sont les plus rapides avec des vitesses pouvant atteindre les 160km/h... elles sont constituées d'un mélange neige/air qui crée une violente onde de choc renversant tout sur son passage.





Chaque avalanche est différente mais nous pouvons cependant les classer en trois grandes catégories.



Les 3 types d'avalanches

- 1 L'avalanche de poudreuse**

Conditions : Neige fraîche à faible cohésion et équilibre instable

Déroulement : La neige, très légère, se mélange à l'air et crée une onde de choc qui arrache tout sur son passage. Ce sont les plus dévastatrices.

Vitesse : Très rapide, 200 à 300 km/h
- 2 L'avalanche de plaque**

Conditions : Neige à forte cohésion et mauvaise liaison entre les différentes couches.

Déroulement : La couche superficielle de neige, plus dense, se détache et se casse en blocs qui glissent le long de la pente. Ce sont les plus dangereux pour les skieurs.

Vitesse : de 50 à 70 km/h
- 3 L'avalanche de fonte**

Conditions : Neige mouillée, redoux hivernal ou au printemps

Déroulement : La neige glisse en masse comme un torrent en suivant le relief. Tout le manteau neigeux peut être concerné

Vitesse : jusqu'à 60 km/h

Les avalanches de plaques qui sont le résultat de la rupture d'une sous-couche fragile (sans cohésion) recouverte par une neige relativement dense, rupture due le plus souvent à un dépôt par le vent d'où le nom de plaque à vent. Elles peuvent atteindre les 100km/h et peuvent également avoir un effet aérosol comme les avalanches de poudreuse mais la plupart du temps la plaque glisse en blocs laissant dans la zone d'arrêt un dépôt chaotique.

Les avalanches de neige humide ou avalanche de printemps. Elles se déclenchent lors d'un éventuel redoux hivernal et au printemps lorsque les températures remontent (avec ou sans pluie). Avec la fonte, le manteau neigeux se charge en eau et s'alourdit petit à petit jusqu'à atteindre le point de rupture. Elles peuvent atteindre les 60km/h mais, du fait du poids de la neige, sont dévastatrices.

Les facteurs favorisant les avalanches.

Malgré les nombreuses études qui ont été menées, il nous est quasi-impossible de prédire une avalanche mais nous connaissons aujourd'hui les principaux facteurs favorisant ce phénomène.

1- La météorologie avec le vent, les précipitations et la température.

Comme dit précédemment le vent peut créer des couches de neige dense ou une accumulation importante de celle-ci. Le vent crée aussi des corniches qui peuvent céder à tout moment et engendrer de grosses avalanches (cf photo page précédente).

Les chutes de neige fraîche peuvent affecter le risque d'ava-

lanches en fonction des conditions rencontrées pendant la période de chute. En cas de pluie, le manteau neigeux s'alourdit et le risque augmente d'autant.

Froid, air chaud et rayonnement solaire influencent massivement le manteau neigeux et donc le risque d'avalanche. Un réchauffement soudain ou encore un froid constant sont favorables au risque d'avalanche alors qu'un réchauffement lent ou un réchauffement le jour et refroidissement la nuit permettent une consolidation du manteau neigeux.

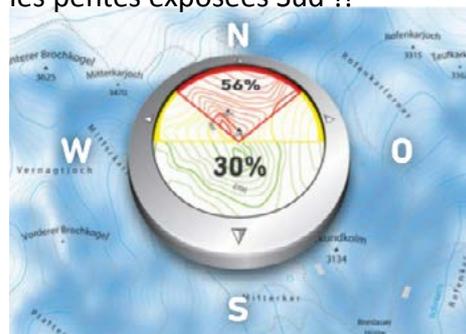
2- La topographie et donc le relief affecte la formation des avalanches .

Le relief a une influence importante sur la direction du vent et ainsi sur l'ampleur des accumulations de neige.

Les corniches, creux, crêtes et ruptures de pente accentuent le déclenchement des avalanches.

La raideur et l'orientation de la pente sont également à prendre en considération. En effet environ 97% des avalanches se produisent sur des pentes inclinées à plus de 30° (nous parlerons alors de pente raide) et 70% sur les pentes exposées Nord (d'Ouest à Est en passant par le Nord) dont 56% dans le secteur Nord.

Ne pas oublier toutefois que 30% des avalanches se déclenchent sur les pentes exposées Sud !!



3- Le manteau neigeux peut contenir une ou des couches dites « fragiles ».

Ces couches vont favoriser les avalanches. Une observation du manteau neigeux est donc indispensable pour s'assurer de son homogénéité.

4- Le facteur humain.

Il représente le facteur le plus important dans la détection et l'évitement des risques d'avalanche.

Expérience, connaissances, compétences personnelles et comportement approprié sont cruciaux pour être en sécurité. C'est pourquoi la préparation consciencieuse de la sortie, l'observation et la prise de décision en connaissance des risques pendant une sortie sont indispensables pour tout type d'activité hors-piste !

Limiter les risques.

Connaissant maintenant les principaux facteurs favorisant les avalanches, nous pouvons limiter les risques par une bonne préparation de notre sortie mais également par des observations du terrain tout au long de la sortie. ATTENTION, pas seulement ce qu'il y a devant moi mais également ce qui se trouve au-dessus de moi comme les corniches ou les pentes raides).

Les informations de base nécessaires pour préparer toute sortie proviennent du BRA (voir encadré), du bulletin météorologique (quel temps demain ?), du topo (zones à risque présentes ?) et des cartes topographiques (raideur de la pente, exposition,...)

Lors de la préparation il est également important de prévoir un objectif alternatif au cas où les conditions rencontrées sur le terrain ne

correspondent pas à ce qui était prévu. Et dans tous les cas, si doute il y a sur le niveau de risque (par ex. méthode 3x3), la seule bonne décision est de faire demi-tour !

Malgré toutes les précautions prises (mise à part la décision de rester au chaud devant le poêle), le risque zéro n'existe pas et il est donc indispensable de partir avec l'équipement de sécurité tel que DVA (Détecteur de Victime d'Avalanche)/pelle/sonde, casque, trousse à pharmacie et téléphone portable. Aujourd'hui les fabricants nous donnent également accès à des produits tels que sacs airbag qui permettent de gonfler un ballon afin de rester en surface en cas d'avalanche ou dispositif permettant de respirer sous la neige. Le mieux étant tout de même de ne pas en avoir besoin...

Pour cela et afin de compléter les informations de cet article, n'hésitez pas à venir à la formation Neige et Avalanche niveau 1 (NA1) qui se déroulera le samedi 11 janvier. Cette formation est ouverte à tous et est indispensable pour les séjours neige. Et comme je le dis à chaque fois, même pour ceux qui connaissent déjà, une pique de rappel ne fait jamais de mal !!

Vous pouvez également vous informer via internet avec la safety academy d'Ortovox (<https://www.ortovox.com/fr/safety-academy/outils-dentrainement/safety-academy-guide-book/hiver>) ou le site de l'ANENA (Association Nationale pour l'Etude de la Neige et des Avalanches - <http://www.anena.org>)

Quoi qu'il en soit, restez toujours prudent en montagne que ce soit en hiver ou en été !



Un pack complet DVA coûte environ 250€. Complété par la formation NA-1 c'est l'outil indispensable à emporter dans son sac.

Il est important de connaître l'ensemble des outils mis à notre disposition pour notre sécurité.



Le BRA ou BERA (Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche)

BULLETIN D'ESTIMATION DU RISQUE D'AVALANCHE MASSIF DE BELLEDONNE
(Valable en dehors des pistes balisées et ouvertes)

ESTIMATION DU RISQUE JUSQU'AU MERCREDI 16 MARS 2016 AU SOIR
Risque limité.

2
5 très fort, 4 fort, 3 marqué, 2 limité, 1 faible

à haute altitude
■ petite plus d'épaisseur

Départs spontanés : minuscules coulées
Déclenchements skieurs : rares plaques en pentes nord d'altitude.

STABILITE DU MANTEAU NEIGEUX
Bonne stabilisation du manteau neigeux. Les quelques plaques résiduelles perdent de leur fragilité. La petite chute de neige attendue et le froid ne vont modifier les conditions en cours.

Activité spontanée très faible, éventuellement une petite coulée en pente raide (neige fraîche)
Activité provoquée : A proximité des sommets, dans les pentes privées d'ensoleillement, quelques rares plaques instables, peuvent encore céder au passage d'un skieur. A noter qu'en fin de journée, le vent d'est à sud-est devrait provoquer un peu de transport vers les hauts sommets et favoriser la formation de petites plaques peu épaisses.

NEIGE FRAICHE à 1800 m (cm)

ven. 11	sam. 12	dim. 13	lun. 14	mar. 15	mer. 16
← passée →				2	3
(journée + nuit suivante)					

APERCU METEO

	nuit	mercredi 16 mars	
		matin	après-midi
passage d'une faible perturbation neigeuse			
pluie-neige	900 m	800 m	
iso 0°C	1200 m	1000 m	1400 m
vent 2000 m	10 km/h	10 km/h	20 km/h
vent 3000 m	20 km/h	40 km/h	60 km/h

QUALITE DE LA NEIGE
Bon enneigement en ce début mars. La limite skiable se situe entre 1100 et 1300 m en terrain découvert, 1300 à 1500 m en forêt.
Qualité de la neige : Une petite couche de neige fraîche recouvre de la neige soufflée et dure vers les sommets, de la poudreuse dense dans les pentes nord à est, et une croûte portante dans les pentes sud.

TENDANCE ULTERIEURE DU RISQUE
jeudi 17 ↗
vendredi 18 ↘

BULLETIN NEIGE ET AVALANCHES
08 92 68 10 20 Service 0,35€/min + prix appel
Elaboré le 15-03-2016 à 16h leg.

Bulletin rédigé par Météo-France avec la contribution des observateurs du réseau nivo-météorologique.
Partenariat : ANMSM (Maires de Stations de Montagne), DSF (Domaines Skiables de France), ADSP (Directeurs de Pistes et de la Sécurité des Stations de Sports d'Hiver) et autres acteurs de la montagne.

CENTRE METEOROLOGIQUE DE GRENOBLE
1441, rue de la Piscine 38400 ST-MARTIN-D'HERES
Courriel : grenoble@meteo.fr / Tel : 04 76 63 34 20 / Fax : 04 76 54 49 81

Il est édité tous les jours à 16h (en saison hivernale) par Météo France pour les différents massifs alpins et pyrénéens. Il reflète les données recueillies par des observateurs, stations de surveillance, coupes de neige et experts de la zone concernée.

Celui-ci est indispensable pour l'évaluation du risque d'avalanche qui est représenté sous forme d'échelle allant de 1 (risque faible) à 5 (risque très fort) mais cela ne suffit pas. Il nous donne également de nombreuses informations sur la hauteur de neige par versant, la quantité de neige fraîche, la stabilité du manteau neigeux, un pronostic sur l'évolution de la situation... etc.

L'ensemble de ces éléments nous permet de répondre aux principales questions sur la menace (locale, généralisée, temporaire, durable), le déclenchement (facile, difficile, piégeux), la taille des plaques (épaisseur, largeur) et ainsi nous aiguiller pour la préparation de la sortie du lendemain.

Ci contre, un exemple de BRA édité par Météo-France.

FORMATION

Le club vous propose le samedi 11 janvier 2020 une formation Neige et Avalanche niveau 1 (NA1) qui se déroulera à Beaugency (salle de réunion des hauts de Lutz).

Cette formation est TRES importante pour les séjours hivernaux et reste ouverte à chaque licencié(e) du club.

Et comme elle est gratuite ce serait dommage de ne pas en profiter!

Plus d'info avec le lien suivant : <https://extranet-clubalpin.com/app/out/out.php?s=6&c=4519NA190001&h=9ae3a38876>

en Bref...

Un début de saison de folie...

Par Christian Mahu



Retour en image sur les activités réalisées depuis la rentrée de septembre.

Le début de saison a été particulièrement riche en activités, tous domaines confondus.

Voici un petit tour d'horizon et des témoignages de participants.

Participation au Forum des Associations de Beaugency

Comme tous les ans, le samedi suivant la rentrée de septembre, le club a participé au Forum des associations. Renseignements, inscriptions, ... Toute la journée, les responsables ont été bien occupés.

Un nouveau créneau à la salle d'escalade

La baby-escalade!!! Depuis la rentrée, Christian accueille les 3 ans... et plus le mardi de 16h à 17h30.

Quelques très jeunes grimpeurs (grimpeuses) découvrent l'escalade avec un parent. De supers émotions!

Initialement ce créneau était prévu "intergénérationnel" et donc pour la "Papy-escalade", mais là, jusqu'à maintenant, il n'y a pas eu d'écho... mais la porte reste ouverte et si votre Papy ou Mamy est intéressé(e) pour découvrir l'es-

calade... contactez-moi. La séance est bien sûr adaptée à l'âge et à la condition physique...



Week-end Handi-Escalade à Angles sur Anglin

Les 14 et 15 septembre, un groupe de résidents des foyers l'Herbaudière et Jacques Cartier s'est retrouvé avec quelques cadres et grimpeurs du club pour 2 super journées de grimpe, mais aussi de partage, sur les falaises d'Angles.

Une nuit et un bon dîner à la Base de Plein Air du Blanc, une bonne ambiance conviviale entre les résidents, leur éducateurs et les bénévoles du club... bref un SUPER week-end à renouveler!!!



Grenoble, du 9 au 11 novembre: le 1er Congrès Fédéral



Anne, Stéphanie, Sébastien et Christian ont représenté le club pour ce week-end de réflexion sur l'avenir de la fédération, de ses cadres, de ses clubs, des écoles d'escalade, des refuges...

De nombreux ateliers thématiques nous ont permis d'échanger et de faire remonter des remarques, des idées, ...

Un week-end très fructueux, avec une belle soirée de cinéma de

montagne ainsi qu'une conférence et un "atelier théâtre".

Le lundi, avant de prendre la route du retour, une belle randonnée dans la neige, jusqu'au sommet de Chamechaude, nous a permis de prendre un grand bol d'air!

sortie sur la falaise du Coiteau à Blois en octobre

Un bel après-midi, avec 35 grimpeurs (grimpeuses) dont plus de la moitié sont des enfants des écoles d'escalade ! Des cadres venus nombreux, des parents,... et une ambiance chaleureuse. Bref, à renouveler !

"C'est sympa d'escalader sur les rochers ! C'est une belle expérience à vivre ! On a de nouvelles sensations, différentes de celles en salle." (Paul-Hugo)



Téléthon 2019

Le club a renouvelé son animation Téléthon sur le clocher de l'église de Lailly en Val. Les descentes en rappel se sont succédées toute la journée. J'ai noté la participation à l'encadrement de grimpeurs (euses) confirmés(ées) ...futurs (res) cadres... Merci à tous les bénévoles et à tous ceux qui sont venus "essayer".

"A l'occasion du Téléthon, le défi de descendre en rappel le clocher de l'église de Lailly nous a tentés. Et grâce à une superbe équipe de la section Montagne, nous avons pu relever ce défi en famille. Quel bonheur! ! " (Anne-Sophie et Vincent GUERMONPREZ)

Contrôle annuel du matériel club et principalement des EPI

Un rangement de placard, avec vérification de 25 casques, 20 paires de crampons, 20 DVA, ... mais surtout presque 3kms de cordes, ça peut être très long et très fastidieux... Mais samedi, mon appel a été entendu et 37 personnes ont participé à cette opération !



Des cadres, mais aussi des grimpeurs, des jeunes de l'école d'escalade et même des parents!!! Le tout dans une bonne ambiance!

Un GRAND BRAVO et un GRAND MERCI à tous!!!

Noël à l'école d'escalade

Mercredi et vendredi, sur les créneaux d'école d'escalade, le Père Noël était passé pour déposer des chocolats... mais bien sûr il les a laissés en haut des voies et comme il est bien maladroit, il avait fait tomber toutes les cordes...

Les jeunes ont montré tous les progrès fait depuis le début de saison et tout était récupéré avec les

cordes à leur place avant la fin de la séance... A noter quelques gâteaux et autres friandises apportés et partagés autour d'un verre de jus de fruit.

Soirée Cinéma de montagne

Jeudi 19 décembre au cinéma de Beaugency une soirée ciné de montagne

Grace à l'initiative de Stéphanie et l'organisation du Ciné "Le Du-nois", nous avons assisté à la projection du film : "Trois petits pas entre terre et ciel" de Patrick Gabarrou.

Une quarantaine de licenciés du club, adultes et jeunes (et de parents) et seulement quelques spectateurs non-adhérents (dommage qu'il n'y en ait pas eu plus).

Un superbe film qui tente de transmettre à un large public la façon très personnelle d'un alpiniste, Patrick Gabarrou, d'envisager la montagne au terme d'une carrière riche de 50 ans de pratique. Un film plein de rêves, de poésie, de sourires et de réflexions sur les tenants et les aboutissants d'une passion liée au métier de guide de haute-montagne.

Une "expérience cinéma" à renouveler!

Journée de formation

Dimanche 24 novembre, un savant mélange de cadres et grimpeurs plus ou moins confirmés... et une bonne journée d'échange, découverte, essais... sur le thème: "techniques de corde", les "bases"... et un peu plus!



Le défi des 100 fois mille mètres de dénivelé positif

Comme vous le savez sûrement, l'EB Montagne fait partie de la grande famille de l'Etoile Balgencienne.

Un club qui compte 8 sections et pas loin de 1000 licenciés. L'association a été créée en 1920 et a accueilli différents sports au fil des années.

En 2020, nous fêterons donc les 100 ans de sa création.

Un grand week-end festif est prévu le 10 octobre 2020 ; nous en reparlerons.

Et pour marquer le coup, avec la section montagne, nous vous proposons un défi à réaliser sur la saison (du 1/9/2019 au 31/8/2020).

Il s'agit, à nous tous, de comptabiliser 100 fois mille mètres de dénivelé positif.

Sont pris en compte: en escalade, les grandes voies, les randos (à pied ou en raquettes) le ski de rando, l'alpinisme et le trail.

Tout ceci uniquement sur les sorties officielles du calendrier.

En 2017, nous avons réussi le "défi des quinze 4000m" pour les 15 ans de la section Montagne, saurons-nous relever celui-là???

Le retour de la polaire

Fort de leur succès l'année dernière, nous allons réitérer la commande de polaires avec brochage du logo club. Cette année nous proposerons également des tailles enfants.

Un dressing sera disponible au club alors n'hésitez pas à demander aux responsables d'ouverture de la salle lors de votre séance d'escalade pour un essai et trouver la taille qui vous correspond le mieux.

Nous vous ferons parvenir un mail prochainement pour vous avertir de la mise à disposition du dressing, vous communiquer les prix ainsi qu'un lien de précommande où vous pourrez sélectionner la taille que vous souhaitez.

Au plaisir de vous voir habillés aux couleurs du club !



Petite sortie au sommet de Chamechaude effectuée lors du congrès national de Grenoble qui comptera pour le défi des 100 mille mètres

Retour sur l'AG 2019



Le 20 novembre dernier s'est tenue l'assemblée générale de la section. Christian Mahu, président, a dressé un bilan très positif de la saison 2018-2019.

Retour sur les moments forts.

Effectifs :

Avec 182 licenciés en 2018, et 183 à la rentrée de septembre 2019, les effectifs sont stables. Les moins de 18 ans représentent 50 % de l'effectif total.

66 jeunes sont inscrits à l'école d'escalade. De plus, le club accueille plusieurs jeunes en situation de handicap issus de 2 foyers de Meung sur Loire et de l'IME de Baule.

Activités :

Sur le total des Journées-Participants (toutes activités confondues), nous avons une progression par rapport à la saison dernière : 3669 J-P contre 3505 J-P la saison

passée, soit une augmentation de 5%

Toutes activités confondues: 95 journées en extérieur, c'est-à-dire en séjour, en week-end ou sur une journée.

Formation :

Des diplômes ont été remis à 3 nouveaux initiateurs alpinisme : Stéphanie Moriset, Sébastien Moriset et Aurélien Huot.

9 personnes ont suivi la formation neige-avalanche, et près d'une centaine d'adhérents ont acquis les formations de niveau 1 vers l'autonomie en escalade, alpinisme, terrain glacière, cascade de glace ou encore ski de rando.

Finances :

Notre trésorière, Anne Hedde, présente un bilan avec un excédent de 1055,37 €. A noter la valorisation du temps de bénévolat pour l'encadrement qui se monte à 43 875 € (soit environ 2 ETP).

Le montant de la cotisation reste inchangé à 19€ pour la part club plus 10€ pour l'accès à la SAE.

Pour clôturer l'assemblée générale autour du verre de l'amitié, le club souhaite la bienvenue à Olivia, fille de Lucile et de Julien en lui remettant un petit cadeau.

Vous pouvez retrouver le compte rendu complet de l'AG 2019 sur le site internet.

Trail

Nos coureurs ont fait un bon début de saison en participant à plusieurs courses dont la Balgentienne.

Ils y étaient nombreux pour cette vingtième et dernière édition.



Mais le trail ce n'est pas que de la compétition. c'est aussi le plaisir de se retrouver dans un petit groupe pour courir et oublier tout le reste.

Les "entrainements" du mercredi soir sont ouverts et surtout accessibles à tous. N'hésitez pas, c'est plus sympa que de courir tout seul dans son coin.

Et puis on ne sait jamais, cela vous donnera peut être envie de vous inscrire à une prochaine course.

D'ailleurs, la prochaine course est la Raidnight41, le 25 janvier 2020.

Pour plus de renseignements, contactez Nicolas Flabeau au 06 07 50 48 99.

Quelques résultats

La Balgentienne : 191 inscrits sur le 21.1 kms et 245 inscrits sur le 10.5 kms

	classement général	temps	classement/ catégorie
Christian Mahu	30 ^{ème}	1h36' 40	1 ^{er} en V3H
Nicolas Flabeau	62 ^{ème}	1h43'54	24 ^{ème} en SEH
Baptiste Renoult	113 ^{ème}	1h52'51	35 ^{ème} en SEH
Philippe Mahu	117 ^{ème}	1h54'07	22 ^{ème} en V2H
Béatrice Martins	160 ^{ème}	2h04'14	3 ^{ème} en V2F
Angéla Da Costa	227 ^{ème}	1h17'19	8 ^{ème} en V2F



Trail de la forêt de Russy: 215 inscrits sur le 27 kms et 504 inscrits sur le 14 kms

	classement général	temps
Christian Mahu	38 ^{ème}	2h26' 12
Nicolas Flabeau	130 ^{ème}	2h56'01
Baptiste Renoult	137 ^{ème}	2h58'00
Philippe Mahu	138 ^{ème}	2h58'12



Trail du Postier : 145 inscrits sur le 31 kms et 408 inscrits sur le 13 kms

	classement général	temps
Christian Mahu	39 ^{ème}	2h52' 23
Baptiste Renoult	112 ^{ème}	3h29'10
Nicolas Flabeau	101 ^{ème}	1h08'19
Philippe Mahu	188 ^{ème}	1h16'53

RANDONNER !

Pourquoi ? Comment ?

Par Anne Hedde

La marche à pied est le sport le plus simple à pratiquer et le moins coûteux puisqu'il suffit d'enfiler une bonne paire de chaussures sur une bonne paire de chaussettes. C'est accessible à tout âge et dans n'importe quelle condition physique. C'est aussi un excellent moyen de se maintenir en forme et de s'entraîner pour d'autres activités.

Pourquoi pratiquer cette activité dans notre club ?

Marcher en petit groupe permet de marcher en silence mais aussi de discuter avec d'autres. On peut réfléchir, rêver, imaginer, ... Les organisateurs proposent des circuits qui permettent d'arpenter divers terrains et d'admirer des paysages souvent variés. Certains sont spécialistes de la faune ou de la flore locales et font partager leurs connaissances.

Randonner : quand et où ?

Actuellement, nous proposons tout au long de l'année des sor-



ties à proximité de Beaugency, sur une demi-journée ou une journée complète, en fonction de la météo et des disponibilités des uns et des autres. Nous participons aussi aux séjours multi-activités sur un week-end ou une semaine. Lors de ceux-ci, l'activité randonnée est toujours possible, en fonction des personnes intéressées.

Randonner en plaine souvent, pour pouvoir mieux randonner dans des régions plus éloignées, plus vallonnées ou montagneuses.

Depuis quelques années des séjours « spécial randonnée » plus longs sont proposés. Ceux-ci sont de deux types :

- hébergement fixe et randonnée chaque jour « en étoile » tel que le tour de Belle-Île à l'Ascension 2017, la Pointe du

Cotentin en juillet 2018, la Vallée de Névache en juillet 2019

- randonnée itinérante de refuge (ou gîte) en refuge, en demi-pension, avec portage du sac à dos comme le tour des volcans du Cantal en juillet 2016, la Via alpina entre les Hautes-Alpes et la Savoie de Ceillac à Modane en juillet 2017, la Via alpina en Vanoise entre Peisey-Nancroix et Modane en août 2018 ou le tour des volcans du Velay en août 2019.

Ne pas hésiter à questionner les organisateurs, les participants pour en savoir plus. Des projets sont d'ores et déjà en préparation pour l'été 2020.

Pour tous renseignements contacter Anne au 06 77 89 96 78.



Les rendez-vous du "jeudi technique"

Comme vous le constatez chaque semaine dans l'agenda, le jeudi est réservé à la réunion mensuelle (le 1er jeudi de chaque mois) ou à un rendez-vous plus "technique".

Ces jeudis techniques sont ouverts à tous les grimpeurs autonomes qui souhaitent se perfectionner dans la grimpe, les manipulations au relais, les techniques de cordes...

A la demande générale, Christian et Aurélien ont réalisé un planning pour l'année 2020 avec les thèmes abordés :

- 09/01 : réunion mensuelle
- 16/01 : mise en place moulinette et descente en rappel - communication dans la cordée
- 23/01 : Grimpe: révision des séances du 1er trimestre
- 30/01 : Grimpe: pose des pieds et endurance
- 06/02 : réunion mensuelle
- 13/02 : nœuds / relais et assurage du second
- 20 et 28/02 : vacances hiver
- 05/03 : réunion mensuelle
- 12/03 : cotation/matériel/technique Alpi
- 19/03 : Grimpe: les différents placements en relation avec la grimpe en extérieur
- 26/03 : Grimpe: lecture, rythme et "surprise"!
- 02/04 : réunion mensuelle
- 09/04 : enchaînement de plusieurs longueurs et descente en plusieurs rappels
- 16 et 23/04 : vacances printemps
- 30/04 : Grimpe: révision des placements (en relation avec l'extérieur) et endurance
- 07/05 : réunion mensuelle
- 14/05 : révision à la demande pour les techniques de corde
- 21/05 : FERIE
- 28/05 : Grimpe: je prépare mes sorties en montagne...
- 04/06 : réunion mensuelle
- 11/06 : aide au second/mouflage/astuce dépannage
- 18/06 : Grimpe: affiner prises de mains et poses de pieds!
- 25/06 : Grimpe: je prépare mes sorties en montagne (bis)
- 02/07 : PIQUE-NIQUE CLUB!!!



EPI = Equipement de Protection Individuel

Par Bruno Hedde



Il est primordial de bien vérifier le matériel dont notre vie dépend à chaque instant de la pratique de nos loisirs

Les quelques pistes ci-dessous sont des éclaircissements, mais ne sont ni un guide, ni une formation, ni une liste exhaustive des règles appliquées et applicables.

Les EPI : Ce sont par définition tous les équipements de la personne qui assurent sa propre sécurité et celle de ses partenaires.

Exemples : le baudrier, la corde, le casque, les mousquetons, les dégaines

Contre exemples : les chaussures d'escalade, les gants, les vêtements ne sont pas des EPI.

Autre matériel : les relais et point d'ancrage sont des éléments collectifs de sécurité qui sont réglementés par les constructeurs en dehors des EPI.

Règle : les EPI du club sont vérifiés chaque année lors d'une

séance collective. Cette séance est gérée par un ou des responsables.

Une fiche de vie pour chaque élément (obligatoire) permet de noter les caractéristiques telles que date d'achat, date de mise en circulation, date de rebut théorique, marque, désignation, identification mais aussi la vie de chaque EPI (date utilisation, date de vérification, réparation, ...). Cette fiche est accompagnée de la notice de l'EPI.

Parfois, une fiche de vie peut être faite pour un lot. Par exemple un lot de 12 dégaines, un jeu de coinces, ...

Formation : La seule formation FFCAM est une « qualification EPI » qui permet de définir les bases élémentaires, ... Ce type de formation est organisée par le Comité Régional Centre Val-de-Loire tous les 2 ou 3 ans.



Quand notre vie ne tient qu'à un fil, il peut être judicieux de le vérifier de temps en temps !!!



Pour les EPI personnels (baudrier, mousquetons, dégaines ...), aucune obligation, mais la même rigueur est conseillée : carnet avec les informations, vérifications, mise au rebut, notice. Votre baudrier assure aussi la sécurité de votre partenaire.

Dans tous les cas, n'utilisez aucun matériel douteux. Mettez-le de côté et demandez conseil.

Conseil : avant un achat, notez la durée de vie. A choisir entre 5 et 10 ans, l'équipement un peu plus cher mais avec une durée de vie de 10 ans peut être avantageux !

La notice : Conseil : lors d'un achat, lisez la notice, comprenez-la, conservez-la.

Références :

Un référentiel FFCAM (18 pages) est disponible sur le bureau virtuel Recommandations EPI_mars 2016.pdf. Il peut être communiqué sur simple demande)

Par ailleurs une recherche sur le net « EPI fiches de vie » va vous ouvrir de multiples liens.

Renseignez-vous auprès des cadres qui sauront vous guider dans vos choix.

A noter que pour le club, suite au départ d'Emilie, c'est Philippe Mahu qui est maintenant le référent EPI secondé par Fabienne Mossion. N'hésitez pas à les solliciter.

Bruno

Qualif EPI, Instructeur escalade

Voici un modèle de fiche de vie, trouvé sur le site <http://www.gestion-epi.com>. Vous pouvez également en trouver sur les sites des fabricants tels que PETZL OU BEAL;



Fiche de vie EPI

Appartient à :

Identifiant : _____

Identité de l'EPI		
Type	Marque	Modèle
Numéro de série	Etat	Affecté à
Année de fabrication	Date d'acquisition	Date de 1 ^{ère} utilisation

Contrôles		
Fréquence	Précédent contrôles	Prochain contrôle

Durée de vie		
En utilisation	Maximum	Date de péremption

Comment s'équiper en grandes voies équipées (GVE) ?



Une grande voie : cela suppose une marche d'approche, une grimpe, une descente par le chemin ou en rappel.

Par Bruno Hedde



Les grandes voies permettent d'enchaîner plusieurs relais sur une paroi.



Une descente par le chemin est toujours conseillée : moins d'aléas, plus rapide, moins de risque, pas de gêne pour les grimpeurs qui suivent. Mais la totalité du sac est sur le dos, on prend donc léger mais sans rien oublier et sans doubler le matériel commun.

Le matériel basique sera : des chaussures de randonnée légères et de quoi se couvrir : soleil, pluie, orage, nuit qui tombe ... Tout peut arriver.

Et donc on ajoute (ou cela ne quitte jamais le sac) la couverture de survie, la frontale, le coupe-vent léger, le petit couteau, le briquet, la trousse à pharmacie, le téléphone.

De quoi se sustenter : eau, en-cas, barres de céréales. La poche à eau est indispensable, il s'agit de boire un peu, mais souvent. Sans la poche accessible à chaque relais le risque de ne pas boire est grand... et dangereux.

Ensuite il s'agit d'équiper son baudrier : on peut être un premier de cordée ou un second.

Le second aura toujours : un assureur et son mousqueton, un anneau de corde (machard) et son mousqueton, une sangle (120 cm) et son mousqueton, une longe (facultatif) avec ses deux mousquetons. Si le second grimpe en réversible, il doit piocher dans une partie du matériel décrit ci-après.

La longe est si possible réglable (manufacturée, ou confectionnée avec un ropeman).

Le machard peut être un anneau de corde de 60cm et de diamètre 7mm, troussée, raboutée par un nœud de sangle. Prévoir 2m pour la fabrication.

Le premier de cordée ou leader

aura en plus : le topo, les dégaines (8 ... ou 14 selon le topo), 1 ou 2 dégaines sangles, un maillon rapide, 2 (un par relais) mousquetons HMS (poire), 2 (un par relais) anneaux de cordes pour les relais et leurs mousquetons, quelques sangles dynéma 60cm 120cm 180cm. **ATTENTION depuis 2 ans, les sangles dynéma sont très for-**

tement déconseillées pour les relais. Pour les manipulations un ropeman, un tibloc (très léger, mais abîme les cordes : ne pas utiliser en exercice), une poulie traction (le top pour un mouflage mais plus cher et plus lourd).

Bruno

Qualif EPI, Instructeur escalade

Quelques matériels de base utilisés en escalade



Le choix du baudrier est important. il doit être léger et confortable, permettre de marcher avec et avoir suffisamment de portes-outils pour y positionner tout le matériel nécessaire à la grimpe.

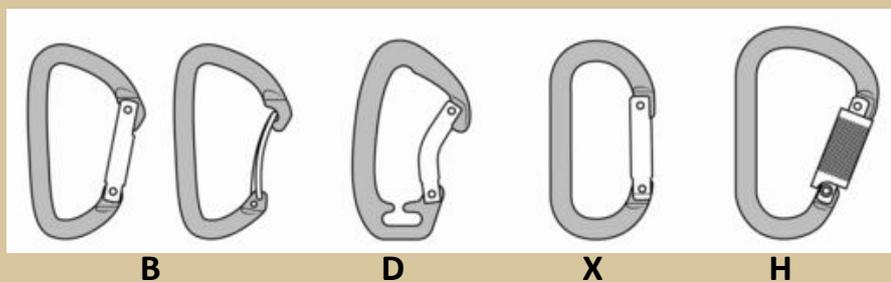


L'assureur est l'accessoire indispensable pour assurer. Ici, un reverso en position au relais avec deux grimpeurs en second.



Le machard est très utilisé et peut être réalisé avec un bout de cordelette de diamètre 7.

Différents types de mousqueton utilisés en escalade.



B : mousquetons de base pour les usages courants

D : directionnel (mousqueton pour les dégaines par exemple)

X : de forme ovale aux deux côtés parallèles, la largeur est constante, pour l'escalade artificielle

H : en forme de poire plus ou moins symétrique, pour l'assurage au demi-cabestan ou avec frein

La formation, un travail de fourmi

Par Bruno Hedde

Vous voyez de temps en temps apparaître au planning des propositions de stages de formation réalisés par le Comité Régional du Centre Val de Loire.

Pour réaliser cela, les instructeurs et / ou délégué technique du territoire (DTT) doivent préparer et organiser ces stages. Il s'agit à chaque fois, de décider d'une date, de trouver un professionnel (BE : Brevet d'état, GHM : Guide de Haute Montagne, ...), de réserver un gîte, de prévoir un budget équilibré, d'encoder le stage sur extranet, de créer la fiche d'inscription, d'envoyer les informations aux présidents de la région, voire de les solliciter, les relancer ... de recueillir les dossiers, de vérifier les pré-requis, de réclamer les pièces manquantes, d'organiser la logis-

tique du stage, de prévoir d'éventuels cobayes pour la partie pédagogique, de prévoir le plan B "au cas où", d'être présent au stage, d'encadrer / co-encadrer le stage ... et ce en toute sécurité, pour soi, les cobayes, les stagiaires.

La sécurité, les règles seront un leitmotiv permanent, "presque parano".

Le club de Beaugency compte deux instructeurs et DTT (Ch Mahu en alpinisme, B Hedde en escalade).

Le rôle du président : les stages ne sont pas ouverts à tous, c'est au président de détecter les aptitudes, les compétences et solliciter les envies.

Le rôle du club : Le club a en charge de gérer les unités de formation en autonomie de tous ses

adhérents. Les UF sont formalisées dans le livret d'escalade. Le livret est organisé en 7 niveaux. Il est gratuit (une fois). Demandez-le.

Le rôle du stagiaire : Un stage c'est un équilibre entre confirmer ses connaissances, et apprendre pour soi, afin de pouvoir apprendre aux autres. Tout d'abord, le stagiaire doit gérer la fourniture d'un dossier d'inscription complet ! Pour l'organisateur des stages la gestion des manquants prend beaucoup de temps !

Une fois formé, le rôle de l'initiateur est d'encadrer les sorties au niveau de son club.

Vous êtes autonomes, vous avez un peu de temps, vous avez envie d'apprendre ... Demandez des informations.

Dates des prochaines formations

Formation	Date	Horaire	Lieu	Cadre	Ref FFCAM
Test d'entrée Init SAE	07/02/2020	19h	Joué les Tours	H. Bolzon	2020 ESES TES 24701
Test d'entrée Init SAE	15/02/2020	14h-18h	Beaugency	B.Hedde	2020 ESES TES 24702
Initiateur SAE (WE N°1)	28 et 29 mars	2 jours	Beaugency	B.Hedde	2020 ESES INI 24701
Initiateur SAE (WE N°2)	4 et 5 avril	2 jours	Beaugency	B.Hedde	2020 ESES INI 24701
Test d'entrée Init SNE	21/03/2020	15h-18h	La Ch St Victor	B.Hedde	2020 ESES TES 24703
Test d'entrée Init SNE	21/03/2020	15h	Bois Ramier	H. Bolzon	2020 ESES TES 24704
Recyclage SNE	7 au 10 mai	2 jours	Hauteroche	B.Hedde	2020 ESES RIN 24701
Initiateur SNE	7 au 10 mai	4 jours	Hauteroche	B.Hedde	2020 ESES INI 24702
Recyclage GVE	21 au 24 mai	2 jours	Mont Dore	B.Hedde	2020 ESES RFE 24701
Initiateur GVE	21 au 24 mai	4 jours	Mont Dore	B.Hedde	2020 ESES FES 24701

Inscription aux sorties club : mode d'emploi

Par Aurélien Huot

La fédération met à disposition un outil de pré-inscription pour les sorties club. En tant qu'organisateur nous utilisons cet outil et nous vous communiquons par mail un lien vous permettant de vous pré-inscrire. C'est pour l'organisateur un grand plus et nous souhaitons vivement que les pré-inscriptions soient faites par cet outil et non plus oralement. Voici donc un descriptif du lien que nous vous envoyons.

En premier lieu vous pourrez voir les dates et objet de la sortie, l'état des inscriptions et l'équipe d'encadrement.



Attention, l'organisateur de la sortie ne fait pas forcément partie de l'équipe d'encadrement et en cas de question c'est bien à l'organisateur qu'il faut s'adresser.

Il se peut également que les inscriptions soient closes ou complètes. Dans ce cas n'hésitez pas à vous adresser directement à l'organisateur qui pourra peut-être ouvrir quelques places supplémentaires ou trouver une solution.



Vient ensuite la description générale de la sortie et contacts.

Vous y trouverez principalement les activités proposées, l'organisateur de la sortie avec ses coordonnées en cas de question, le lieu de l'hébergement, le coût approximatif de la sortie ainsi que le montant des arrhes à verser pour confirmer votre préinscription.

En dessous vous trouverez la difficulté de la sortie, le niveau nécessaire et les pré-requis.

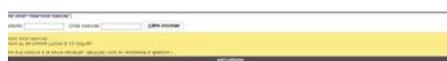


Par exemple pour une sortie ski de randonnée nous demandons bien évidemment de savoir skier mais également de connaître et savoir utiliser le matériel de secours en avalanche. Pour une randonnée montagne pourra être indiqué le dénivelé, en escalade le niveau requis, etc...



Le dernier encadré est principalement destiné au matériel à prévoir qui est bien évidemment différent suivant l'activité proposée et le lieu d'hébergement.

Le club possède du matériel qui peut être prêté gratuitement le temps du séjour et que d'autres matériels peuvent être loués sur place. Donc ne vous dites pas je ne peux participer car je n'ai pas tel ou tel matériel. Il y aura toujours une solution !



Pour finir c'est en haut de la page internet que cela se situe : les pré-inscriptions.

Pour vous pré-inscrire, vous n'aurez besoin que de votre N° de licencié (disponible sur votre licence et sur le courrier remis avec votre licence) et de votre code internet. Si vous ne l'avez plus, vous

peuvent toujours cliquer sur « vous avez perdu votre code internet » pour en redéfinir un nouveau.

Lorsque vous aurez rentré ces deux informations, vous aurez accès à une liste de choix définis par l'organisateur et qui concernent notamment le co-voiturage, le matériel dont vous auriez besoin, les options de repas, etc... (Ces informations sont importantes pour l'organisation et si vous donnez par vous-même celle-ci en cochant directement cela aide grandement l'organisateur).

Une fois tout ceci validé, vous serez donc pré-inscrit à la sortie et c'est l'organisateur qui validera votre inscription à réception du chèque d'arrhes (à remettre en main propre à celui-ci ou à déposer à la salle à son attention). Indiquez au dos du chèque la date, le lieu de la sortie et les personnes concernées.

En cas de désistement, les arrhes seront gardées sauf cas exceptionnel.

L'organisation d'une sortie demande énormément de temps et si par quelques clics de votre part nous pouvons éviter d'aller à la pêche aux informations, c'est pour nous un grand plus ! Alors merci d'avance et au plaisir de vous voir lors des différents séjours proposés par le club.

Sorties à venir

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

WE Cascade de glace

Date : 1^{er} et 2 février

Lieu : Cantal

Activité(s) : Cascade de Glace, Rando raquettes

Contact : Bruno Hedde



Séjours Neige

Date : du 15 au 22 février et du 22 au 29 février

Lieu : Les Contamines (74)

Activité(s) : 1ere semaine stage initiateur ski de Rando, 2ème semaine, ski piste et rando, rando raquettes...

Contact : Christian Mahu



WE Mont Dore

Date : 14 et 15 mars

Lieu : Mont Dore

Activité(s) : Alpinisme, Rando raquettes

Contact : Patrick Desnos



WE initiation ski de Rando

Date : 21 et 22 mars

Lieu : Mont Dore

Activité(s) : Initiation Ski de rando

Contact : Aurélien Huot



Sejour escalade

Date : 18 au 25 avril

Lieu : Saou (24)

Activité(s) : Escalade et rando

Contact : Bruno Hedde



WE grandes Voies

Date : 1^{er} au 3 mai

Lieu : La Jonte

Activité(s) : escalade grandes voies

Contact : Christian Mahu





WE escalade

Date : 8 au 10 mai

Lieu : Hauteroche

Activité(s) : Escalade et rando avec stage initiateur SNE

Contact : Bruno Hedde



WE escalade

Date : 21 au 24 mai

Lieu : Mont Dore

Activité(s) : Escalade et rando avec stage moniteur grandes Voies et rassemblement FFCAM

Contact : Bruno Hedde



"Grand Parcours"

Date : 19 au 21 juin

Lieu : Chamonix

Activité(s) : Alpinisme

Contact : Christian Mahu



Séjours d'été

Date : du 11 juillet au 15 août

Activité(s) : Alpinisme, rando, escalade...

Toutes les infos sur les différents séjours de cet été sont disponibles sur le site.

N'hésitez à vous positionner rapidement sur le lien doodle qui vous a été envoyé par mail.

doodle : <https://forms.gle/1bLxKnWEDHyL7ur79>

site du club : <http://etoile-balgentienne.ffcaml.fr/agenda.html>

Le nombre de places est limité et les organisateurs doivent réserver les hébergements au plus vite. Vous devez donc vous inscrire sur le site en suivant la procédure décrite en page 21. Nous reviendrons plus en détail sur les séjours été dans le prochain numéro.

Autres dates à retenir

12 janvier : loto Etoile Balgentienne

24-26 janvier : Assemblée Générale FFCAM Tours

25 janvier : Trail RaidNight41

8 février : compétition amicale escalade CD 45

7 juin : Rallye Promenade Etoile Balgentienne

27 et 28 juin : Trail "le Grand Duc" en Chartreuse

4 et 5 juillet : démontage et remontage voies SAE

Pour venir s'entraîner

Salle d'escalade et salle de gym : complexe sportif des Hauts-de-Lutz

Lundi		Mercredi
19h-21h	Escalade pour tous	19h15-20h15 Trail
20h-21h30	Slackline	
	Mardi	Jeudi
15h-16h	Handi-escalade	19h-21h Perfectionnement technique escalade
16h-17h30	Escalade inter-générationnelle	
20h-22h	Escalade pour tous	Vendredi
	Mercredi	19h-20h30 Escalade enfants 2006 et avant
16h30-18h	Escalade enfants 2009-2010	
18h-19h30	Escalade enfants 2007-2008	Samedi
19h30-22h	Escalade pour tous	10h-12h Escalade pour tous
		15h-17h Escalade pour tous

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
Tél : 06 14 81 95 95



Julien Leflanc
Escalade
Tél : 06 31 12 31 08



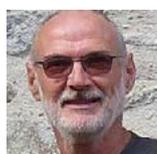
Anne Hedde
Escalade, alpinisme, randonnée
Tél : 06 77 89 96 78



Aurelien Huot
Escalade, alpinisme
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