

RELAIS

le Mag de l'EB Montagne

X Trail de Corrèze P4

Formation Neige et Avalanche P16

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



N° 70
Janvier 2024



Meilleurs VŒUX pour 2024

Christian

Président EB Montagne



Les membres du bureau
et les cadres



Santé

Amitié

Partage

Entraide

« L'Homme a besoin de passion pour exister »
Eric Tabarly

« Il y a pire que de n'avoir pas réussi, c'est
de n'avoir pas essayé »
Théodore Roosevelt

Les Ecrins juil. 2023

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



EDITO

Christian MAHU
Président de l'EB Montagne



Si l'année 2023 a été marquée par les 10 ans de la salle d'escalade et un anniversaire mémorable avec les 10 heures de grimpe et 10 000 mètres d'escalade, il faut reconnaître que les années d'avant avaient été remarquables aussi... 2022, les 20 ans du club et le GR20 ; 2020 et 2021, explosion du nombre d'adhérents (malgré le Covid) et défi des 100 000 mètres de dénivelé pour fêter les 100 ans de l'EB...

Et 2024 ne devrait pas être en reste... Je ne parle pas des J.O.P., car même si ce sont des Événements, cela ne va pas modifier le paysage associatif-sportif autour de nous... Quelques licences de plus en septembre, car l'escalade est devenue discipline Olympique et va passer (un peu) à la télé... mais sinon, peu d'autres retombées.

Par contre 2024, c'est l'année des 150 ans de la Fédération des Clubs Alpains (FFCAM), CAF à l'origine.

Et pour fêter cela, nous avons décidé de vous proposer « Les 24 heures de Montagne » avec le défi des 150 km à réaliser durant cette manifestation. Cette grande fête de la montagne aura lieu les 6 et 7 avril.

Et si le calendrier de nos séjours et sorties en 2023 a été bien rempli, celui de 2024 s'annonce encore

plus chargé. Quasiment tous les week-ends occupés d'ici fin août et des séjours longs pendant et hors vacances... des activités allant de la randonnée à l'alpinisme en passant par l'escalade, mais aussi le ski, la cascade de glace, le trail, le VTT, la slackline et cette saison, la spéléo.

Toute cette dynamique n'existerait pas sans la grande et formidable équipe de bénévoles qui organisent les activités et assurent les encadrements. Ils sont une trentaine à assurer les entraînements au quotidien, organiser des séjours, chercher des hébergements et des subventions, gérer le suivi des licences, assurer la maintenance de nos matériels...

Je tiens à les remercier chaleureusement, car sans eux ce club ne serait pas ce qu'il est... et je suis heureux de constater qu'il y a parmi eux de très nombreux jeunes (certains, à peine sortis des écoles d'escalade), qu'ils sont passionnés, dynamiques et prêts à partager et transmettre !!!

Je suis donc un président HEUREUX et je vous souhaite une année sportive 2024 aussi belle que possible !

Christian

L'EB Montagne est une section de l'Etoile Balgentienne et est affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains 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 : Christian MAHU - 06.87.63.89.83 EB Montagne Beaugency
mahu.christian.45@gmail.com - ebmontagne@gmail.com
<http://etoile-balgentienne.ffcam.fr>

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

N°70 Janvier 2024. Responsable de la publication : Christian Mahu, conception réalisation : JC Rocher. Textes, articles et crédit photo : EB Montagne

Au Menu

P 3 Edito

Séjours

- P 4 X Trail de Corrèze
- P 6 Randonnées Itinérantes
- P 11 Théléton 2023
- P 12 WE Handi Escalade
- P 14 Séjour dans les Calanques

activités du club

- P 16 Formation Neige Avalanche

Sorties à venir

- p 18-19 Les prochaines sorties

X trail de Corrèze : comment repousser ses limites.

Quatre Balgentiens se sont alignés au départ du 53 km et du 80 km.



X-trail Corrèze, la sortie trail de la saison, merci à Nicolas pour l'organisation de ce week-end.

Nous sommes seulement quatre à faire le voyage : Nicolas, Alban et Maxime, inscrits sur le 53 km et moi sur le 80 km.

X Trail Corrèze, 80 km, 3700 m de D+... quelques passages "roulants" mais beaucoup d'autres très raides et très techniques, aussi bien en montée qu'en descente...

Je l'ai fait !!! Et je me suis même rajouté 2 km sur des erreurs de parcours...

Départ samedi 4h du matin, météo fraîche et humide, mais c'est mieux que la canicule... Je pars un peu vite, comme d'habitude, mais je cherche à prendre un peu d'avance sur les barrières horaires, car mon but c'est de finir. Et surtout, le début du parcours est un peu plus roulant que la fin. Ça me permet de gagner un peu de temps sur les descentes.

Au ravitaillement du 25ème, j'arrive en même temps que le départ du trail de 53 km et je retrouve les trois copains : Nico, Alban et Maxime.



Quelques kilomètres ensemble, mais je les laisse rapidement partir, car on n'est pas sur la même allure...

Je me mets en mode "éco", car je sens bien que je vais être "limite" !

C'est pratique la montre moderne, avec GPS, qui calcule le temps au km, la vitesse... ça me permet de me caler au mieux avec les temps pour les barrières horaires (calculées à 5 km/h).

Et j'essaie de ne pas perdre trop du temps gagné sur mon début de course. Mais il y a vraiment des portions très, très raides, glissantes et moi qui pensais courir

sur toutes les descentes...je ne peux pas. Et puis, ce n'est pas seulement la faute du terrain, je reconnais que je n'ai pas assez de condition pour un parcours aussi exigeant et sur cette longueur.

A la mi-course, je suis déjà rincé et je me bats avec le mental pour continuer. Un point positif, je n'ai pas trop de problèmes digestifs. Je m'alimente avec les fruits secs et les graines que j'ai dans les poches et ne prends quasi rien aux ravitaillements, à part remplir la poche à eau.

Pointage 6, La Violette, 17 h 41, il me reste 1 h 19 pour pointer à la dernière barrière horaire dans

5,4 km dont une grosse descente technique et glissante et une grosse montée hyper raide le long de la via-ferrata. Je sens bien que l'officiel qui m'annonce ça a envie de me voir arrêter et monter dans la voiture balai... Mais moi, pas du tout !

Je me lance dans la descente en prenant quelques risques et avec des cuisses explosées qui brûlent de plus en plus. La montée fait très mal, mais j'arrive à enchaîner sans pause et je pointe 17 minutes avant la barrière horaire... Il reste 7 km, mais je n'ai plus d'impératif de temps, il faut juste finir !



Je n'arrive quasiment plus à courir, même dans les descentes et la dernière montée est une des plus violentes... Je rallume la frontale, pour finir à 20 h 36, encouragé par les copains venus me soutenir.

HEUREUX !

Christian

Impressions sur les randos du début de saison

Anne organise de nombreuses randonnées locales à la journée, dans un secteur relativement proche.



**Dimanche 8 octobre : 20
km en boucle depuis La Fer-
té-Beauharnais (41)**

châtaignes et champignons... nous ne rentrerons pas bredouilles.... ni de beaux paysages, ni de nourriture forestière !

Isabelle G



En cet mi-octobre, L'automne commençait à brunir les fougères, quelques champignons pointaient déjà la tête malgré la température estivale (28 degrés!).. bref les conditions idéales pour une petite rando caf "mixte Beaugency Orléans " comme sait si bien les concocter Anne. 20km variés entre champs, étangs, forêts et bruyères, ponctués de nombreuses haltes

Merci pour cette merveilleuse journée pleine d'amitié de partage et de sport !! sans oublier ce beau soleil qui nous a accompagnés toute la journée.

Nathalie F



**Dimanche 10 décembre:
14,9 km en boucle depuis
Thoury (41), entre bois et
étangs**

Randonnée sympathique.
Temps agréable ; chemins bien
praticables. Découverte remar-
quable des vitraux de l'église de
Thoury.

Anne

**Dimanche 15 octobre :
13,1 km en boucle depuis
Bracieux (41), entre forêt et
château**

J'ai passé un très bon moment
pour cette première randonnée
avec le groupe. Tout s'est bien pas-
sé : organisation et accueil. Une
rando dynamique dans cette belle
forêt domaniale, j'étais tellement
concentrée sur mon pas que je n'ai
pas pris le temps de faire des pho-
tos.

Stéphanie P

Quelle belle journée passée en
compagnie de Anne et Claudie sur
ce parcours en Beauce !

Un temps légèrement capri-
cieux mélangé de soleil et de pe-
tites bruines.

Un parcours musclé à mar-
cher dans les amas de boue, dans
l'herbe mouillée à contourner les
bois où nous avons croisé che-
vreuils, perdrix, chevaux et vaches.

A notre grande surprise, lors
d'un petit détour, une exposition
extérieure d'un artiste mêlant
peintures et sculptures nous a fait
voyager dans le monde mysté-
rieux des arts.

Merci pour cette belle prome-
nade.

Nathalie F

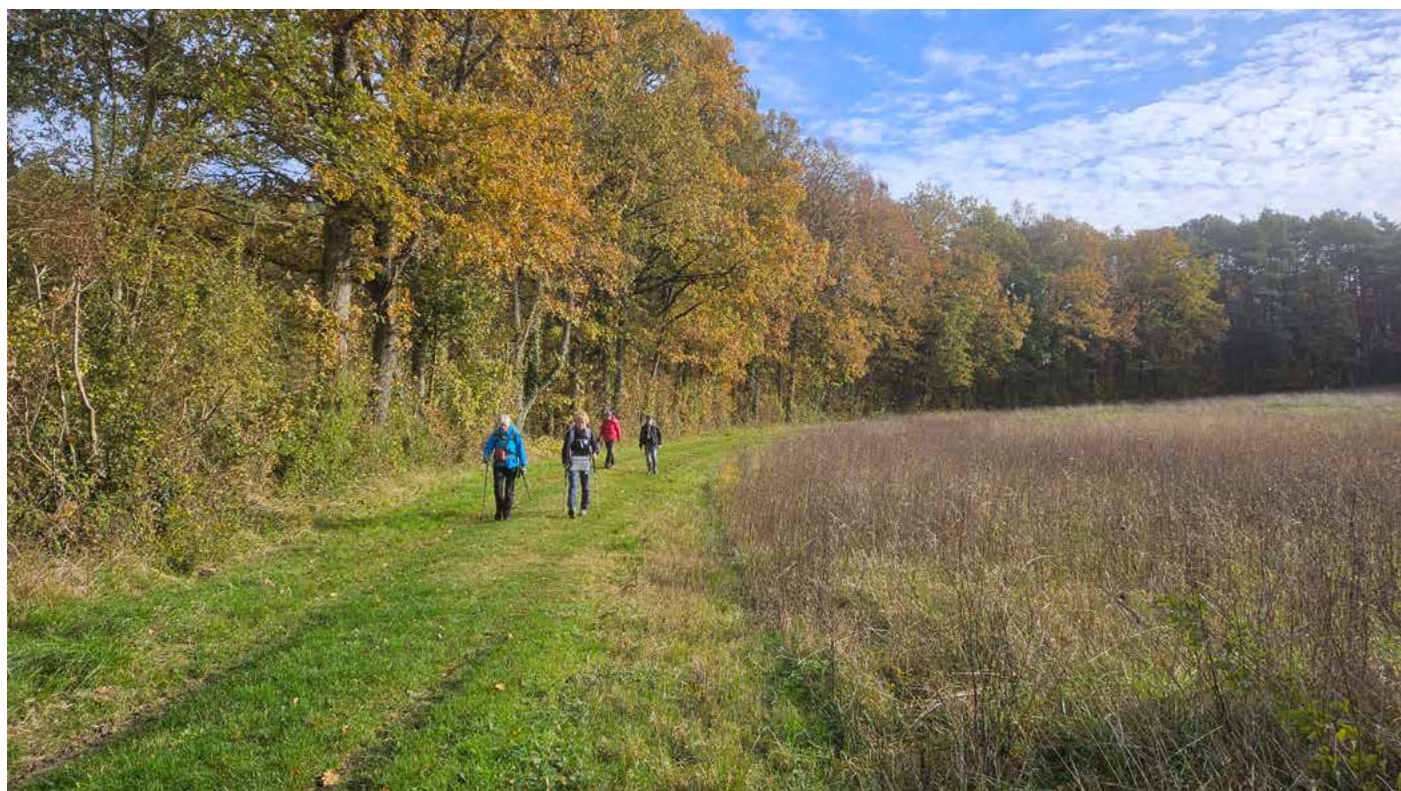


**Vendredi 3 novembre :
16,5 km en boucle depuis
l'abbaye de Nottenville (28),
vallée de la Conie**



Randonnée itinérante

Du 19 au 22 novembre, de Valençay à Montrichard



J1 de Valençay à La Foulquetière.

Les premiers arrivés s'échauffent en faisant le tour de l'étang apprécié par les pêcheurs.

Journée ensoleillée. Coup d'œil sur le château de Valençay au départ. Petites routes très agréables et beaux chemins herbeux bien verts.

Première pause sur la place devant le château de Veuil pour permettre à Christine de changer de chaussures. Le château a servi de carrière de pierres pour le château de Valençay.

Deuxième pause pour admirer

la vue en arrivant au-dessus du château de Luçay-le-Mâle.

Traversée de la voie ferrée du train touristique.

Deux chevreuils sur la plaine que nous avons suivis pendant une demi-heure.

J2 de La Foulquetière au Puits-de-Saray

La journée d'arbre en arbre.

Beaucoup de chemins en sous-bois. Cueillette de cèpes. Plusieurs chevreuils dont les derrières blancs nous font des clins d'œil. Passage au château de Villentrois

(nom bien choisi). Maisons troglodytes construites dans les falaises de tuffeau. Grandes étendues de champs plantés d'engrais vert. Le tracé du chemin prévoit un détour pour découvrir la pelouse calcaire.

Nous passons devant le bénitier des fées où est affichée la légende écrite par deux enfants. Passage d'un gué. Nous traversons le Traîne-feuilles, une rivière bien nommée. Pique-nique sur la place d'un village devant la tête de Benjamin Rabier, créateur de la vache qui rit, dont le nom a été choisi pour un sentier de découverte décrivant les transformations du milieu rural local.



J3 du Puits de Saray à La Tesnière

On commence par un faux départ mais on retrouve tout de suite le bon chemin qui traverse les vignes (appellation Touraine). On admire de nouveau les derrières blancs des chevreuils qui sautent par dessus les cèpes. Traversée de quelques hameaux peu habités et de nouveau du Traîne-feuilles. Longue pause à Saint-Aignan-sur-Cher : traversée de la cour du château ; pique-nique entre le presbytère et l'église du XI^e siècle.

Nombreuses montées et descentes (400 mètres de dénivelé au total). Une averse de dix minutes que les garçons ont évitée en se couchant dans le foin. Dégustation de raisins « vendanges tardives » et de cormes.

J4 de La Tesnière à Montrichard

1/ Température plus fraîche et petit vent bien froid. Après un arrêt au temple gallo-romain, on traverse le Cher à Thésée sur un pont en rénovation. A la sortie du bourg, on passe à côté d'autres vestiges gallo-romains : de grands

murs, restes de bâtiments administratifs. Montée sur le coteau que l'on parcourt au milieu des vignes.



Descente dans la vallée à Montheu-sur-Cher puits à Bourré (présence de caves construites dans le tuffeau).



Remontée sur le coteau avec les cheminées d'aération des caves. Nous profitons du soleil qui a fait son apparition pour pique-niquer. Descente vers Vallargon : maisons troglodytes, Manoir des Roches.

Dernière descente au pied du château de Montrichard. Nous n'avons pas vu de chevreuil mais un lapin, un écureuil et un faisan.

2/ Journée entre vallée du Cher et coteaux où la vigne est omniprésente, et donc quelques pentes à grimper où à redescendre. D'abord un passage à Montheu-sur-Cher, village coquet, bien restauré. Village de Bourré avec ses galeries souterraines d'où ont été extraites les pierres calcaires ou tuffeau, qui ont servi à bâtir les nombreux châteaux, dont celui de Vallargon, et les maisons de la région.

Ces galeries ont été converties en cave ou en champignonnière. Fin de l'étape et du séjour à Montrichard, jolie ville qui semble avoir retrouvé du dynamisme commercial.

Anne, Christine, Claudie, Jean-Luc et Jean-Pierre

Randonnée

Voici mon "reportage" en images sur cette très belle balade, mais à un bon rythme tout de même.

Le tout dans des paysages variés aux superbes couleurs d'automne. Et quasiment pas de pluie. Gîte grand luxe à Mareuil-sur-Cher, cheffes cuisto de haut niveau, guide sans faille. Génial !

Malgré des vignes à perte de vue, et des caves un peu partout en sous-sol, pas une seule dégustation !!!

Jean-Pierre



Téléthon 2023, toujours du succès malgré le temps

Comme l'an dernier, nous avons proposé notre animation descente en rappel du clocher St Firmin pour récolter des fonds pour le Téléthon.

Même organisation et même horaire, c'est-à-dire le mercredi après-midi pour les enfants du club et leur famille (très nombreux et motivés) et le samedi pour tout public.

Un grand merci à tous ceux qui sont venus malgré la météo pour accueillir, encadrer et assurer la sécurité des participants. Une recette de 454€ pour le Téléthon.

Christian



Maussade journée qui s'annonce en ce samedi dédié à la journée du Téléthon, mais malgré un ciel plus que couvert et une pluie quasi continue, toute l'équipe est réunie dès 9h pour l'ouverture de notre activité descente en rappel depuis le clocher de la tour saint Firmin de Beaugency.

L'idée est simple, contre 2 euros, et l'escalade de plus de 180 marches en colimaçon, vous voilà équipé pour vivre un moment unique encadré par une équipe de passionnés qui ne manque pas de trouver les mots justes pour vous rassurer, vous donner le courage de vous dépasser et en plus pour

une cause noble !

Les conditions du jour ont malheureusement découragé beaucoup de personnes et l'affluence n'a pas été au rendez-vous.

L'idée commune de proposer une date à une période plus adaptée nous donnera l'occasion en 2024 de tester ce nouveau concept qui apportera je l'espère, pour le Téléthon, de bien meilleurs résultats.

Franck

Week-end Handi-Escalade

Les falaises d'Angles sur l'Anglin ont accueilli une nouvelle fois le groupe handi escalade.



Depuis plusieurs années, le week-end de la mi-septembre est réservé pour nos grimpeurs en situation de handicap sur les falaises de Angles sur Anglin.

Deux journées de grimpe et un hébergement à la base de plein air du Blanc, cette année une super météo et comme d'habitude une superbe ambiance.

Merci à Pauline pour l'organisation, Arnaud pour la coordination et un grand merci à Béatrice, Es-

telle, Julien, Emilie et Louane pour m'avoir aidé à encadrer ce week-end !

Christian

Arnaud, éducateur au foyer des Cent Arpents et coordinateur nous raconte :

Petit retour sur le week-end escalade qui s'est déroulé les 16-17 septembre dans la Vienne, à Angles sur l'Anglin. Voilà plusieurs années que nous nous réservons ce week-end avec notre parte-

nnaire, le Club Alpin de Beaugency. 6 cadres du club étaient présents avec nous.

Nous partageons également ce moment avec deux établissements de l'APAJH45, le foyer J. CARTIER et le Foyer de l'Herbaudière.

C'est donc à 28 que nous sommes partis grimper. Nous avons profité d'une météo incroyable, la plus agréable possible pour évoluer sur la roche entre 10 et plus de 30 mètres du sol.



J'ai trouvé cette sortie super ; j'ai trouvé que tout le monde s'était bien entendu ce qui a permis de créer une bonne ambiance tout au long de ce séjour.

Encadrer ces personnes en situation de handicap a été une bonne expérience car cela m'a appris à m'adapter à la situation de chaque personne et donc de les aider et les conseiller pour progresser dans la voie tout en les encourageant.

Je suis prête à revenir aider si besoin.

Louane (16ans)

Tous s'en sont donnés à cœur joie !!! Pour les plus expérimentés, Jonathan, Sébastien, Laura, ils ont tout grimpé ; avec un peu de fatigue le dimanche pour Jonathan, la joie communicative de Sébastien et les dénivelés vertigineux de Laura.

Encore une fois !!! Un très grand merci à Christian, Béatrice, Estelle, Julien, Louane, Emilie.

Arnaud

Pour son second week-end, Ludivine s'est surpassée et en a bien profité. Son caractère a permis de trouver les solutions nécessaires pour évoluer sur les différentes difficultés imposées par les voies.

Elle a acquis énormément de confiance et a repoussé ses limites !! Quant à Valérie, cet essai fut non seulement concluant mais surtout salubre.

L'envahissement d'émotions sur les premières voies a laissé place, dès le premier jour, à la recherche de solutions pour escalader et atteindre l'objectif final.

La confiance et la fierté ont pris le relais pour évoluer le dimanche et entrevoir de nouvelles limites à la fois mentales et physiques.



Séjour dans les Calanques pour le Groupe Alpi Régional



Semaine du 28/10 au 04/11 ; logement à Carnoux en Provence ; organisateur Christian

7 jeunes des Groupes Alpi Région Centre et 4 grimpeurs club (+ Christian)

Escalade dans les Calanques entre Cassis et Marseille

Météo très humide... mais nous avons pu réaliser de belles grandes voies, en particulier au-dessus de la mer...

Et le tout dans une super ambiance et un bon mixage des grimpeurs club et des jeunes des Groupes Alpi Région Centre.

Christian

Pour ma part j'ai adoré découvrir la grande voie et les Calanques de Marseille, même si nous n'avons pas fait autant de grandes voies que je voulais, les deux que j'ai faites étaient géniales.

Merci pour la semaine

Pierre

De retour d'un beau séjour de grimpe dans les Calanques avec les jeunes des Groupes Alpi Régionaux (et quelques grimpeurs club). La pluie a un peu perturbé la semaine, mais nous avons quand même bien profité.

Quelques belles grandes voies au-dessus de la mer, une bonne ambiance, un bon groupe... comme d'habitude à refaire, vivement le prochain !

Encore un super séjour avec le groupe alpi jeune.

Malgré le temps pas top, nous avons bien profité ; découvrir les différents sites et les spécialités locales (traversées au-dessus de l'eau et escalade dans des gouffres).

Jules

C'était la première fois que je grimpais au-dessus de la mer, j'ai adoré cette expérience, descendre en rappel au bord de l'eau pour ensuite grimper au-dessus de la mer crée une atmosphère différente.

Je me rappelle très bien de la sensation que j'ai ressentie pendue toute seule à mon relais à trois mètres de l'eau qui cogne sur la paroi en attendant les autres, c'était mémorable.

Durant la semaine, la météo n'était pas avec nous mais nous avons quand même profité de chaque journée comme nous le pouvions, de la randonnée sous la pluie à la grimpe en salle.

J'espère pouvoir y retourner !

Camille



Formation Neige et Avalanche niveau 2, dans le Sancy.



Lieu : Mont Dore ; date : 16-17 décembre ; organisateur : Aurélien

3 cadres : Aurélien, Christian et Philippe ; 10 participants, tous reçus au test de validation de niveau (Charline, Eglantine, Camille, Franck, Maxime, Damien, Hugo, Jules, Arsène, Cyprien).

C'est quoi un stage N-A-2 ???

Les stages Neige et Avalanche sont des formations et se décomposent en 3 niveaux :

Le NA 1 pour la formation du pratiquant de base qui veut sortir des pistes l'hiver (ski de rando, raquette, cascade de glace, alpinisme...). On découvre le matériel indispensable (DVA, Pelle et Sonde) et on apprend à s'en servir (au cas où le cadre responsable de la sortie soit sous l'avalanche...).

On apprend aussi quelques notions indispensables sur la neige, son évolution, ses transformations, les différents types d'avalanche et les situations à risques.

Le NA 2, est plus complet et s'adresse aux licenciés qui veulent se perfectionner et se diriger vers une formation de cadre (en sports de neige ou alpinisme).

Le NA 3, concerne ceux qui veulent devenir des formateurs de cadres.

Ces formations ont une partie théorique et une sur le terrain. A partir du NA2, cela comprend aussi un test de recherche de victime, chronométré pour valider (ou pas) l'aptitude des candidats.

Et si le club organise depuis longtemps des initiations à Beaugency,

c'était la première organisation sur un week-end complet.

Bravo à tous !

Christian

J-7 de notre premier week-end de formation neige et avalanche en dehors de Beaugency sur les pentes du Sancy... Mais la consultation des webcams n'augure rien de bon et les prévisions météorologiques annoncent un redoux...

Pas de neige en perspective, mais qu'à cela ne tienne, il en faut plus pour nous arrêter, le week-end sera de toute façon sympa et instructif.

Quelle agréable surprise que de découvrir que finalement il y aura de la neige (un peu) et une météo

estivale avec un grand et beau soleil qui réchauffe (sauf à l'ombre des pentes...).

Entre les mains de nos deux habitués chef d'orchestres Aurélien et Christian, appuyé de notre local de l'étape Philippe, nous avons passé un formidable week-end. Aucune fausse note, tout a été géré et organisé de main de maître et la formation a été riche et complète alternant notions théoriques et mises en pratiques sur le terrain.

Autour de sorties ludiques et un peu physiques en ce début de saison, nos animateurs n'ont cessé de redoubler d'imagination pour nous concocter de multiples scénarios et ateliers. Comme à notre habitude, bonne humeur, rires, échanges amicaux sont venus égayer le week-end et les repas copieux ont renforcé la cohésion du groupe qui s'est dépassé tout au long du week-end !

Un grand merci à Aurélien pour son investissement sans faille dans l'organisation du week-end et pour la qualité de son instruction, à Philippe pour ces précieux conseils, à Christian pour sa joie de vivre, ses encouragements et pour l'ensemble des démarches effectuées auprès de la commission des sports de neige de la FF-CAM !

Franck



C'était ma première formation, j'ai beaucoup aimé le côté ludique de celle-ci, nous avons pu faire énormément de pratique.

Les exercices que nous avons faits étaient plus instructifs les uns que les autres et la partie théorique bien que plus « scolaire » m'a beaucoup plu.

Et pour finir la météo a été exceptionnelle, pour un week-end au Mont-Dore il faut quand même le souligner

Camille

Ce week-end au Mont-Dore était super ! L'ambiance était top, et les exercices qu'on a faits étaient vraiment instructifs. La partie théorique le samedi matin était intéressante aussi. En gros, c'était intense et super enrichissant pour un week-end.

Arsène

Lorsque l'on parle de neige, on imagine une belle montagne blanche, des sapins givrés et pourquoi pas une bataille de boules de neige ou une descente sur cette poudre blanche.

Mais pensons aussi que neige = danger. Et les avalanches ne font pas de distinction entre pratiquants, alors réduisons les risques pour mieux en profiter. Et quoi de mieux qu'une formation faite par le CAF. Aurélien, Christian et Phi-

lippe ont donc revêtu leur costume de professeur, commandé un peu de neige et emmené les dix stagiaires que nous étions au Mont-Dore.

L'objectif, apprendre à reconnaître les dangers et savoir réagir en conséquence.

Deux jours alliant théorie et pratique, le tout dans une bonne ambiance cafiste, mais sérieuse :



déplacement en sécurité en terrain enneigé et optimisation d'un secours en avalanche. Effectivement, repérer, sonder et dégager la victime d'une avalanche, ça s'apprend ! Merci aux profs !

Charline

Une formation très intéressante et enrichissante qui nous permettra d'être plus au point sur les secours d'avalanche. Nous sommes prêts pour partir en montagne !!

Jules

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

Week-end perfectionnement Alpinisme

Date : du 26 au 28 janvier 2024

lieu : Le Mont Dore (63)

Activité(s) : Alpinisme pour grimpeur confirmé

Contact : HUOT Aurélien



TRAIL RaidNight 41

Date : 27 janvier 2024

lieu : La Ville aux Clercs (41)

Contact : FLABEAU Nicolas



Week-end Initiation ski de rando

Date : du 2 au 4 février 2024

lieu : Le Mont Dore (63)

Activité(s) : ski de randonnée

Contact : HUOT Aurélien



Séjour neige (CD45)

Date : du 24 février au 2 mars 2024

lieu : Aussois (73)

Activité(s) : ski, raquette, cascade de glace

Contact : MAHU Christian



Séjour neige club

Date : du 2 au 9 mars 2024

lieu : Aussois (73)

Activité(s) : ski, raquette

Contact : MEZILLE Alban



Week-end découverte Alpi et rando

Date : du 15 au 17 mars 2024

lieu : Le Mont Dore (63)

Activité(s) : randonnée raquette et alpinisme

Contact : SART Jules



Séjour Alpinisme et ski de rando



Date : du 23 mars au 1 avril 2024

lieu : Bonneval sur Arc (73)

Activité(s) : ski de randonnée et Alpinisme

Contact : HUOT Aurélien

Rando itinérante GR34



Date : du 15 au 27/04

lieu : GR34 de Saint Brieuc à Lanion

Activité(s) : rando

Contact : HEDDE Anne

Séjour Escalade en Espagne



Date : du 27 avril au 4 mai 2024

lieu : Los Mallos de Riglos

Activité(s) : escalade

Contact : SOREAU Franck

Week-end perfectionnement Alpinisme



Date : du 7 au 12 mai 2024

lieu : Auvergne

Activité(s) : Alpinisme pour grimpeur confirmé

Contact : GIBOUREAU Charline

sortie découverte Spéléo



Date : 15 juin 2024

lieu : Orchaie (41)

Activité(s) : après midi découverte de la spéléo

Contact : DUTHOIT Damien

Autres dates à retenir

12 janvier : Loto de l'Etoile Balgentienne

PREPAREZ VOUS !

6 et 7 avril : 24 h de montagne dans le cadre des 150 ans de la FFCAM. Réservez votre week end, toutes les disciplines seront à l'honneur.

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-alpi-
nisme, trail
Tél : 06 87 63 89 83



Stéphanie Moriset
Escalade, alpinisme,
carto-orientation
Tél : 06 13 73 41 88



Lucile Martins
Escalade
Tél : 06 47 52 40 56



Bruno Hedde
Escalade, cascade de
glace, terrain d'aventure
Tél : 06 08 26 59 63



Sébastien Moriset
Escalade, alpinisme,
carto-orientation,
ski de randonnée
Tél : 06 14 81 95 95



Virginie Mahu
Slackline
Tél : 06 79 68 27 12



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



Aurelien Huot
Escalade, alpinisme,
ski de randonnée
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 :



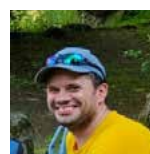
Eric Brégéras
Escalade
Tél :



Charline Giboureau
Escalade
Tél :



Franck Sorreau
Escalade, Référent EPI
Tél :



Damien Duthoit
Escalade
Tél :



Thomas Varenne
Escalade
Tél :



Jean Christophe Rocher
Escalade
Tél :



Florent Merlet
Escalade
Tél :