



Etoile Balgentyenne  
Section Montagne



# Etoile Balgentyenne - section Montagne



randonnée, escalade, alpinisme, sports de montagne



Bulletin n° 45 – octobre 2015  
Sur Internet : <http://etoile-balgentyenne.ffcam.fr>

## **Editorial :**

*"Pour faire de l'alpinisme, il faut deux choses : de l'enthousiasme et de la lucidité.*

*Accepter de porter un sac, de dormir plus ou moins bien dans un refuge... d'avoir froid puis chaud... partir en sachant que l'on ne pourra pas arrêter le jeu, c'est-à-dire l'ascension, ... être tributaire d'un compagnon qui peut-être marchera moins bien, ... quitter un confort et des habitudes, c'est cela l'enthousiasme. C'est un beau sentiment, surtout à notre époque qui oublie de plus en plus que l'on a des muscles et une tête qui ne demandent qu'à servir, et dont leur belle fatigue nous procure une paix et même une allégresse intérieures...*

*Tout autant que de l'enthousiasme, il faut de la lucidité. Ces deux sentiments apparemment contraires se complètent magnifiquement.*

*La lucidité c'est apprendre à bien connaître ses limites, tout en cherchant à les reculer, et les accepter, c'est-à-dire avant la course ajuster des désirs d'ascension à sa compétence et à celle des membres de sa cordée; pendant la course, être capable à tout moment de faire le point, honnêtement, ... afin de décider si l'on peut, si l'on doit continuer ou faire demi-tour.*

*Extraordinaire et merveilleux examen dans le secret de son cœur où la prudence risque parfois de n'être qu'un aspect de la lâcheté, et l'entêtement à poursuivre qu'une stupide et dangereuse déformation de la volonté."*

**Gaston Rébuffat**

En tant que président d'un "Club Alpin" je suis heureux de constater qu'il y a des Alpinistes, au sein de notre "petit club de plaine".

En effet cet été, durant ces 3 semaines à La Grave, j'ai pu constater l'enthousiasme et la lucidité des participants, tels que décrits dans cette citation de Gaston Rébuffat.

La rentrée, l'hiver qui arrive et nous retrouvons notre salle d'escalade et nos randos en Val de Loire... mais entretenons bien notre condition physique et technique, les beaux jours vont revenir et les sorties en montagne aussi.

Bonne saison à tous!

**Christian**

## **Programme des activités**



**Samedi 10 octobre : Assemblée Générale Etoile Balgentienne Section Montagne**

A 17h00 salle de réunions des Hauts de Lutz



**Dimanche 11 octobre : Escalade à Thorée la Rochette**

Ouvert à tous y compris aux débutants et aux enfants; Responsable Stéphanie



**Samedi 7 novembre: Assemblée Générale Etoile Balgentienne**

L'Etoile Balgentienne est la grande association qui regroupe 7 sections dont la Montagne, mais aussi de la gym, du tir à l'arc, du tennis de table, de l'athlétisme, de la GRS et de la gym Pilates.

Cette AG se déroulera dans la salle de tennis de table à partir de 16h30



**Samedi 5 décembre :**

Animation pour le Téléthon

Responsable : Christian; renseignements sur le site



**Jeudi 17 décembre:**

**Réunion trimestrielle de préparation des activités** à 19h15 à la salle d'escalade.

**Ouvert à tous** les adhérents et parents d'adhérents



**Samedi 19 décembre:**

Contrôle annuel de tout le matériel de sécurité du club; de 14h à 18h

Nous avons besoin de toutes les bonnes volontés!





### Séjour Neige : Semaine du 26 décembre 2015 au 2 janvier 2016

**Au programme : Ski alpin, de fond et ski de rando, cascade de glace, rando raquette.**

Lieu: les Contamines Montjoie (Massif du Mont Blanc); un superbe gite!!!

Attention : jeunes possible selon conditions (voir Christian)

Organisation : Christian; 12 places

Pour plus de renseignements, voir la fiche de sortie sur le site ou demander à Christian



### Weekend du 30 et 31 janvier 2016

**Cascade de glace, Initiation et perfectionnement et aussi raquettes à neige.**

Lieu: gite "Les Hautes Pierres" le Mont Dore; 12 places

Responsable Bruno



### Semaine du 13 au 20 février 2016:

**Lieu : Argentière (74)**

**Activités: Ski de rando, ski alpin, cascade de glace, raquette etc... au choix**

Réservation obligatoire avec chèque d'acompte de 50€

Inscription possible pour les enfants sous conditions (voir Christian)

**Organisation Christian avec le concours du Comité Départemental**



### Week-end du 5 et 6 mars :

Alpinisme et rando raquettes dans le Massif du Sancy

Responsable Patrick

Hébergement: Refuge CAF du Mont Dore



**De nombreux séjours vous paraissent très lointains, mais pensez à l'organisateur qui doit réserver des hébergements très longtemps avant si vous voulez bénéficier de locaux et de prix corrects!!!**

**Alors, respectez les dates limites d'inscription et pensez à l'acompte demandé!**

**Les fiches descriptives des sorties sont consultables sur le site du club et affichées à la salle d'escalade**

## **Ouverture Salle d'escalade**

**Lundi:** 19h00 à 21h00 : grimpeurs autonomes

**Mardi:** 15h00 à 16h00 : Sport adapté

**Mardi:** 20h00 à 21h30 : **pratique de la slackline**

**Mercredi:** 16h30 à 18h00 : école d'escalade (nés en 2006 et 2005)

18h00 à 19h30 : école d'escalade (nés en 2004 et 2003)

19h30 à 22h00 : adultes

**Jeudi:** 19h00 à 21h00 : Technique (tous grimpeurs autonomes)

**Vendredi:** 18h00 à 20h00: grimpeurs autonomes

**Samedi:** 09h30 à 11h00 : école d'escalade (nés en 2002 et 2001)

**Samedi:** 11h00 à 12h00 : grimpeurs autonomes

**Samedi :** 14h30 à 17h00 : grimpeurs autonomes (sauf week-ends de sorties club)

## Un retour sur le séjour du mois de mai dans les gorges du Verdon

### Quelques impressions d'une famille de participants:

Adhérents depuis peu, nous avons participé au séjour Verdon début mai. Il s'agissait pour ma part de ma 1<sup>ère</sup> expérience sur site naturel, alors que je pratique l'escalade en salle depuis environ 1 an (3 à 4 séances par mois). Et quelle expérience ! Le canyon du Verdon est un écrin magnifique pour grimpeurs, randonneurs et amoureux de la nature.

Après une séance de mise en jambes le 1<sup>er</sup> jour sur des voies de 25m, on attaque le 2<sup>nd</sup> jour la falaise de l'Escalès par les 'Dalles Grises' : 150m, 6 longueurs dans le 5b/5c (l'une des voies les plus abordables du site qui en compte 400 !), avec descente en rappel avant d'entamer l'escalade.

Dans la paroi, on profite d'un point de vue exceptionnel sur le Verdon, 250m plus bas, en compagnie des vautours fauves qui tournoient au-dessus de l'abîme, à quelques dizaines de m de la cordée. Après 4h30 d'efforts, nous voilà parvenus en haut de la falaise. Il est 16h30 : nous déjeunons enfin !

Le reste du séjour sera partagé entre superbes randonnées, escalade sur des sites plus modestes (à cause d'une tendinite naissante), et activités ludiques avec les enfants (promenade en pédalo et baignades dans les gorges)

De retour dans notre plat pays, une seule envie : retourner s'entraîner en salle pour profiter encore plus intensément des prochains séjours.

Un grand merci à Anne pour l'organisation sans faille de ce magnifique séjour, et aux initiateurs : Bruno, Christian et Philippe pour nous permettre de vivre de telles émotions. A très bientôt.



*Eric.*

Merci pour ce magnifique séjour en famille, qui m'a fait découvrir à travers les randonnées des paysages sublimes. Un accueil chaleureux pour notre 1<sup>er</sup> séjour avec le CAF, dans une ambiance conviviale.

Un beau souvenir qui en appelle d'autres ...

*Mathilde.*

J'ai beaucoup aimé la pratique de l'escalade en rocher. Ma seule expérience de l'escalade était une séance à la salle de Beaugency. Malgré ça, avec l'aide et la patience des initiateurs, j'ai réussi des voies dans le 5B/5c, et même une dans le 6A.

Vivement la prochaine sortie !

*Antoine*



## Handi-Grimpe

Juste quelques mots pour signaler une super journée de mai à la falaise d'escalade du Coteau (la Chaussée St Victor) avec le groupe de personnes en situation de handicap qui vient habituellement grimper dans la salle des Hauts de Lutz.

Ils sont en général 5 ou 6 qui viennent le mardi avec des encadrants. Depuis le début de la saison, nous avons pu constater de gros progrès et une belle motivation.

Nous avons donc organisé, pour sortir un peu de la salle une séance en extérieur.

Un 3ème foyer (4 personnes et un encadrant) s'était joint aux habitués de l'APAJH et du Foyer de l'Herbaudière (6 personnes et 3 encadrants).

Denis qui m'aide habituellement était malade, mais Estelle est venue m'aider à la sortie de son travail.



Une belle météo, une bonne ambiance, des gens heureux de grimper, la découverte de la grimpe sur rocher, le rappel pour certains... Une super Journée!!!



A renouveler!!!

Merci à la mairie de Beaugency pour le véhicule et la mise à disposition de l'éducateur sportif.

Merci au club pour le matériel.

Merci à Estelle pour sa disponibilité.

**Et bravo à tous ceux qui ont fait des "ascensions formidables"!!!!**

*Christian*

## Séjour à La Grave du 1<sup>er</sup> au 22 août 2015

20 personnes au total se sont retrouvées le temps d'une, 2 ou 3 semaines.

Au menu: de l'escalade, de la randonnée, un peu d'alpinisme et de la via-ferrata!



Voici les récits, les impressions et les commentaires de quelques participants.

Nous sommes ravis de notre séjour à La Grave.

Nous sommes montés au refuge de l'Aigle. L'arrivée est magique et inoubliable. Nous avons très mal dormi mais on oublie très vite lorsque l'on voit le lever du soleil.

Nous avons aussi découvert la via Ferrata. C'est sympathique, cela change de l'escalade et c'est complémentaire.

Un peu de culture aussi avec la visite de la ville de Briançon et la rencontre des habitants de La Grave.

Enfin, nous avons apprécié de partager des activités avec les enfants et de les voir s'éclater dans une randonnée ou une longueur d'escalade.

La vie en collectivité s'est bien déroulée. Les jeux de société à la fin de la journée nous assurent des bons moments de détente.

Prêts à repartir !



### *Stéphanie*

\*\*\*\*\*

Après un début tardif, me voilà parti pour essayer de gravir les vraies montagnes.

Pas de regrets, la semaine est passée très vite : deux jours d'escalade près de la cascade des Fréaux, deux jours de via ferrata à Villar d'Arène, quelques balades et randonnées et le séjour se termine. Un peu trop vite !

Prêt à repartir avec une équipe très sympa.

### *Hubert*

\*\*\*\*\*

## Lundi 10 août 2015

Que dois-je faire ? Je grimpe en tête ou en moulinette ? Je descends en rappel ou non ? Les questions que se sont posées un certain nombre de grimpeurs lors de la sortie en falaise du lundi 10 août aux Fréaux.

Une matinée consacrée à l'échauffement puis nous attaquons sur les choses concrètes l'après-midi : un relais suivi d'une descente en rappel, assez haut tout de même avec vers la fin un bon vent frais.

De la peur, de la timidité, mais ce qui était demandé, c'est beaucoup de courage pour grimper des voies inconnues, surtout si c'est l'une de nos premières falaises.

Les 8 grimpeurs sont repartis avec aucune déception, que des bons souvenirs, et aussi avec quelques bleus.



## Dimanche 16 août



Une initiation à la via ferrata était prévue ce jour.

La via ferrata est d'origine italienne et cette activité est conseillée aux débutants de l'escalade sur grandes falaises car le parcours est guidé (ferré), avec éventuellement des marches pour aider les grimpeurs.

Deux personnes (un connaisseur et un novice) ont tenté leurs chances sur un parcours facile à Arsine munis de leurs matériels (une longe avec 2 mousquetons et un baudrier). Il y avait la possibilité (seulement ici) de prendre l'échappatoire et ainsi de sortir par derrière, sur un sentier court. Mais pas question de le prendre, surtout quand on est en forme pour faire la suite.

Une bonne heure plus tard, tout le monde est sain et sauf au sommet de la voie et tous prêts pour la descente.

C'était au final, une activité courte mais intéressante et puis, on se souvient tous d'une première fois.

Sur ce site, plusieurs activités étaient proposées en plus de la via ferrata : de l'escalade sur petites voies et une grande falaise très facile du 2A jusqu'au 3C, idéal pour apprendre ou réviser certaines manipulations pour un relais efficace.

Autrement dit une journée sur le site d'Arsine était très vite passée.

## Lundi 17 août

Après l'initiation à la via ferrata la veille, ce lundi est idéal pour faire ses premiers pas... pour la randonnée.

Le rendez-vous était fixé aux pieds du bois des Fréaux 1470 m pour aller à la pierre Farabo 2073 m. Ce qui faisait au total un dénivelé de 600 m, plutôt rude comme début mais il faut s'accrocher. Patience, endurance et persévérance étaient les mots clés pour garantir un succès.

La randonnée se faisait dans une forêt, pratique pour ne pas avoir trop chaud mais les sentiers étaient peu confortables, étroits et parfois glissants. Il faut viser au moins 4h30 pour réussir à faire les 8,5kms demandés, en allant à son rythme et en faisant quelques pauses photos où, pendant le chemin, nous pouvions admirer des belles cascades.

Les 4 randonneurs ont réussi à arriver jusqu'à la fameuse pierre mais n'ont pas eu le courage de faire quelques kilomètres pour voir le lac du Puy Vachier, étant donné qu'une bonne partie du groupe l'a déjà admiré.

Après la montée, il faut songer à redescendre, même dénivelé à faire dans l'autre sens. Une fois ceci réalisé, la journée était très vite terminée.



## Mardi 18 août

Aujourd'hui, la météo annonce un très bon temps, alors pourquoi ne pas faire une nouvelle via ferrata, à l'aiguillette du Losay

Trois personnes s'y sont donc aventurées, après 45mn d'approche le spectacle peut enfin commencer, cette sortie est cotée peu difficile mais longue et nous pouvons le confirmer. Même avec un départ à 10h le pique-nique au sommet est prévu à 15h avec quelques arrêts pour se ressourcer et se donner du courage pour franchir une autre étape.



Une fois le repas avalé, il faut envisager la descente, une pente correcte mais les bâtons de rando étaient les bienvenus.



Retour à 17h30, prochain objectif : la via ferrata du grand Clot notée difficile pour une durée de 5 h plus la descente, bon courage.

### Jeudi 20 août

Il fait très beau, ciel bleu, temps idéal pour faire une bonne randonnée, afin de se promener autour du lac du Goléon avec 600m de dénivelé avec un chemin encore plus rude. Les célèbres mots-clés sont toujours d'actualité.

Certains d'entre vous, lecteurs, se demandent l'utilité de faire ces parcours pour arriver en haut et après redescendre. Je vous répondrai que « toute peine mérite récompense » car après des heures de souffrance les 5 randonneurs ont pu admirer un paysage plus que magnifique, somptueux. Un lac très beau avec des variétés de fleurs et d'espèces animales inimaginables, des espèces rares voire menacées à l'échelle européenne.

L'objectif de ce site est de les protéger, ainsi beaucoup de personnes venues des 4 coins du monde peuvent les observer. Un endroit idéal pour exercer ses talents de photographe, de haut ou couché avec ou sans aperçu du lac... A côté un refuge disponible pour les personnes ayant réservé leur nuit.



Un coin atypique avec des espèces rares, voilà ce qu'il faut retenir.

Après un tour du lac encore 1h30 de descente au rythme de chacun, journée mémorable.

*Cyril*

\*\*\*\*\*

Je suis restée la dernière semaine à la Grave et le séjour s'est vraiment super bien passé: Super ambiance entre nous tous, bonne répartition des tâches avec quelques chefs cuisiniers et des courses et randonnées vraiment géantes avec des vues à couper le souffle sur la Meije...



Merci à tous!

Nous avons fait avec Christine une cordée féminine pour faire le Râteau et quelle jolie course faite et quel binôme que nous avons formé: du tonnerre avec une chouette complicité qui s'est formée assez vite! Et même "meilleure" que la cordée de mecs. Merci Christine de m'avoir fait confiance et vivement la prochaine!

**Nadine**



## Le VTT à l'EB Montagne

Une des activités possible avec la licence FFCAM.

Dans les débuts du club (années 2002 à 2004) quelques adhérents organisaient des sorties régulières, au même titre que les randonnées pédestres du week-end. Puis au fil des années, ces licenciés sont partis et l'activité est passée "aux oubliettes"!

Depuis l'an dernier, elle est remise tout doucement à l'ordre du jour et si vous êtes intéressé, venez nous retrouver et éventuellement proposer des sorties.

Je laisse Françoise nous raconter la dernière randonnée vélo.

C'est sous la pluie que nous partîmes à 5 pour participer aux échappées à vélo de la Loire « au fil des lavoirs » le 13 septembre pour une boucle de 29kms le matin suivi d'un pique-nique à Suèvres au plan d'eau du Domino.



L'après-midi (10 kms) départ vers Cours sur Loire et retour. Le parcours était jalonné de 16 lavoirs tous très bien entretenus et différents avec exposition de matériel des lavandières, animations, contes et musique.

L'accueil et l'organisation au top nous ont fait oublier la pluie.

A renouveler l'an prochain sur un autre site.

*Françoise*

## La TDS (\*) l'une des 5 courses organisées dans le cadre de l'Ultra Trail du Mont Blanc

Christophe, finisher 2015 nous raconte sa course!

La première tentative s'était arrêtée à Chamonix en 2010 quelques heures avant le départ. Des conditions météo exécrables obligeront l'organisation à annuler la course. Cette fois ci, c'est grand beau: ciel bleu et soleil seront normalement de la partie.

Après plusieurs mois de préparation les dernières heures d'attente avant le départ sont interminables. Le doute s'installe: suis-je suffisamment préparé, les 7500 mètres de dénivelé durant le dernier mois de préparation, n'était-ce pas de trop, ai-je fait le bon choix du matériel, des vêtements?...

Puis vient enfin le moment de prendre place dans l'aire de départ. Après un rapide briefing c'est le compte à rebours tant attendu. Je lâche la main de Corhyne, un dernier bisou et c'est parti!

Il ne fait pas trop froid, conditions idéales. Les premières heures seront un peu pénibles; beaucoup d'attente dans certains passages. Et oui! On est nombreux; 1809 personnes au départ. Maintenant il faut essayer de tenir l'objectif fixé à 30 Heures maxi de course.

Une chute avant le col du petit ST Bernard va permettre au doute de venir s'installer. Une douleur dans le genou droit ne me permet plus de courir en descente. Changement de stratégie: il va falloir regagner en montant le temps perdu dans les descentes. L'abandon me traverse l'esprit. C'est à ce moment-là que le mental vient prendre le relais des jambes. Les difficultés s'enchaînent, je serre les dents et ça passe.

L'arrivée à Chamonix est toujours aussi magique, énormément d'émotion et une ambiance de folie. L'objectif a été respecté.

Un grand merci à Corhyne pour avoir une fois encore assuré la logistique (avant, pendant et après course) et à Christian pour tous ses messages d'encouragement.

Une course très sauvage sur un parcours magnifique. Le Trail, un sport à consommer sans modération!

### Christophe

(\*) TDS: Traces des Ducs de Savoie; l'une des 5 courses au programme du grand week-end de trail organisé à Chamonix tous les ans (fin août).

Un trail très technique de 119kms et 7250m de dénivelé



## Annuaire

Christian MAHU: 02 38 46 41 17; [mahu.ch@orange.fr](mailto:mahu.ch@orange.fr)

Président de la section; cadre diplômé (escalade, alpinisme, ski-alpinisme); responsable des écoles d'escalade

Bruno HEDDE: 06 08 26 59 63; [bruno.hedde@wanadoo.fr](mailto:bruno.hedde@wanadoo.fr)

Responsable gestion des adhérents; cadre diplômé (escalade, cascade de glace); Ouverture salle d'escalade le samedi apm

Anne HEDDE: 02 38 45 15 62

Trésorière de la section; cadre diplômée (montagne)

Philippe MAHU: 06 11 11 64 35; [philippe.mahu45@gmail.com](mailto:philippe.mahu45@gmail.com)

Cadre diplômé (alpinisme, escalade); responsable du créneau escalade du lundi

Christophe LEMOINE: 06 76 20 44 93; [chrism41@aol.com](mailto:chrism41@aol.com)

Cadre diplômé (alpinisme, escalade); responsable du créneau escalade du lundi

Patrick DESNOS: 02 38 44 33 18; [pdesnos45@free.fr](mailto:pdesnos45@free.fr)

Cadre diplômé (montagne); co-encadrant sur les créneaux de la salle d'escalade et sur le créneau handicap.

Denis FAIVRE: 02 54 87 29 45; [denisfaivre@wanadoo.fr](mailto:denisfaivre@wanadoo.fr)

Encadrement en escalade; co-encadrant école escalade et créneau pour les handicapés

Stéphanie MORISET: 06 13 73 41 88; [smoriset@free.fr](mailto:smoriset@free.fr)

Vice-Présidente de la section

Pierre MAHU: 06 78 88 83 77

Cadre diplômé (escalade); responsable du créneau escalade du samedi matin

Emmanuel CIECHELSKI: 06 48 08 02 34 ; [emmanuel.ciechelski@orange.fr](mailto:emmanuel.ciechelski@orange.fr)

Secrétaire de la section; cadre diplômé (escalade); ouverture de la salle d'escalade du vendredi

Freddy BOUBAULT: [fred9245@yahoo.fr](mailto:fred9245@yahoo.fr)

Co-éditeur du bulletin du club et responsable marche nordique

Françoise DESNOS: 02 38 44 33 18; [desnos.francoise@free.fr](mailto:desnos.francoise@free.fr)

Co-éditrice du bulletin du club

Virginie MAHU: 06 79 68 27 12

Responsable Slackline; créneau du mardi soir

### **INFOS DIVERSES- - INFOS DIVERSES- - INFOS DIVERSES- -**

***Un jeudi par trimestre est réservé à la traditionnelle réunion de préparation des activités.***

**Les autres jeudis de 19h à 21h : séances techniques sur des thèmes permettant d'améliorer la grimpe ou les manipulations de corde.**

Calendrier des thèmes, visible sur le site internet du club

**Une sortie de « dernière minute » peut toujours être organisée (rando, escalade à Fontainebleau ou à Blois, ...)**

Consultez le site Internet du club: <http://etoile-balgentienne.ffcam.fr>

**Vous pouvez aussi laisser vos impressions ou des textes sur des séjours ou des sorties.**

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à téléphoner aux responsables d'activités!

**Vous pouvez vous aussi proposer des sorties, c'est ça la vie du club !!!!!**

**Vous pouvez aussi envoyer dès maintenant des articles pour le prochain bulletin à Freddy ou Françoise  
Il paraîtra en janvier 2016**

**Réalisation, mise en page et édition de ce bulletin, Freddy, Françoise et Christian**