

club
alpin
français
de
l'Etoile Balgontaine



le club alpin de l'Etoile Balgontaine randonnée escalade alpinisme VTT



Bulletin N°10 juin 2004

PROGRAMME DES ACTIVITES DU CLUB

Juillet, août, septembre 2004.

Samedi 3 et dimanche 4 juillet :

Randonnée des 25 bosses à Fontainebleau de nuit (départ de Beaugency à 20h)

Responsable : Christophe Lemoine ☎ 02 54 82 59 89

Du 6 au 30 juillet :

La tour d'escalade est installée dans la salle B du gymnase des Hauts de Lutz. Les entraînements sont à planifier avec Bruno et Christian, en semaine après 18h00.

Mardi 6 juillet :

Permanence au Centre Sportif des Hauts de Lutz de 19H30 à 21H00

Samedi 24 et dimanche 25 juillet :

Escalade et rando à Angles sur l'Anglin; hébergement en camping

Responsable : Bruno Hedde ☎ 02 38 45 15 62

Du 1^{er} au 15 août : Rassemblement d'été à Chamonix (Massif du Mont Blanc) ; hébergement camping

A partir du 31 août les permanences auront lieu tous les mardis de 19h00 à 20h00 salle « A » des Hauts de Lutz. Un responsable (Christian, en général) sera présent chaque fois.

1^{er} rendez vous général le 7 septembre (pour compléter le calendrier jusqu'en décembre)

Samedi 4 et dimanche 5 septembre :

Escalade à Vieux Château (21) ; possibilité randonnées; hébergement en camping.

Responsable : Christian Mahu ☎ : 02 38 46 41 17

Dimanche 19 septembre :

Escalade à Thoré la Rochette (41)

Responsable : Bruno Hedde ☎ 02 38 45 15 62

Dimanche 26 septembre : Randonnée "Inter-Sections" de l'Etoile Balgentienne à Thoré la Rochette
Regroupant la Gymnastique, le Tir à l'arc, le Tennis de table et la Montagne

Responsable : Guy Ménage ☎ 02 38 44 99 16

Samedi 25 et dimanche 26 septembre :

Regroupement des Clubs Alpains de la Région Centre à Saulge

De nombreuses autres sorties peuvent être programmées ! C'est une des raisons pour lesquelles la permanence du mardi est étendue à TOUS les MARDIS. Venez proposer vos sorties ou vous renseigner si d'autres en ont inscrit au calendrier.

Des sorties ESCALADE d'une journée peuvent être organisées (en fonction de la météo) à Fontainebleau ou à Blois. Prévoir lors d'une permanence ou téléphoner à Christian ou Bruno.

Entraînement escalade

Cette saison nous allons nous entraîner en même temps que le CAF d'Orléans sur le mur du gymnase Gaston Couté à Orléans ou sur celui de la Halle des Sports à La Source. Les jours et heures sont différents selon les lieux. Les personnes intéressées doivent contacter Christian ou Bruno.

UN NOUVEAU DIPLÔMÉ À L'ÉTOILE BALGENTIENNE

Depuis le week-end de Pentecôte, l'Étoile Balgentyenne compte un deuxième initiateur escalade dans sa section montagne. Après Christian, breveté en 1990, Bruno a réussi le stage organisé par le Comité Régional des Clubs Alpins. C'est une jolie performance pour quelqu'un qui a découvert l'escalade en juillet 2002.



Bruno dans un passage "délicat" à angles sur Anglin

Il possède une bonne technique et un bon placement sur les voies "en dalles" avec des prises très fines. Il manque encore un peu de puissance et de souplesse pour réussir les passages plus acrobatiques, en surplomb, mais il beaucoup progressé dans ce domaine. C'est ce qui lui a permis de réussir les minima imposés pour obtenir son diplôme d'initiateur. Anna a quant à elle réussi l'UF1, ce qui lui permettra de se présenter à l'UF2 l'année prochaine pour obtenir ce même diplôme. Avec 2 initiateurs escalade et 1 initiateur alpinisme le club peut envisager le séjour d'été à Chamonix et la saison prochaine avec sérénité.

Pour tout renseignement sur la section montagne de l'Étoile Balgentyenne : Christian Mahu © 02 38 46 41 17.

La Nouvelle République 29/03/04

Ils ont tutoyé les sommets



Christian Mahu et ses disciples ont connu les conditions réelles de l'escalade.

La section montagne de l'Étoile balgentyenne, ne fait pas que des entraînements en Val de Loire. La preuve, cette sortie récente en Auvergne où les adeptes de l'escalade sous la houlette compétente de Christian Mahu, ont découvert les joies et les contraintes de la montagne en grandeur nature.

Des conditions climatiques rendues difficiles avec la neige, ont néanmoins permis à nos montagnards ligériens de se montrer à la hauteur. Et n'allez pas croire

que seuls les garçons sont de la partie, dans ce genre d'expédition ! Frédérique, l'une des adeptes pour laquelle c'était le baptême, reconnaît même avoir été conquise par la discipline. Mais il est vrai qu'avec Christian Mahu en premier de cordée, tout paraît bien plus facile et rassurant !

Les dix-sept licenciés balgentyens du voyage, sont, en tout cas, revenus enchantés de ce séjour, et se disent prêts à repartir !

NR - 29 mars 04

Les recettes de Tonton Christian



Aujourd'hui : "Le Club Alpin à la sauce Balgentyenne"

Ingrédients :

(pour un nombre de personnes illimité)

1 groupe de randonneurs

1 poignée de vététistes

1 brin de grimpeurs

1 cuillerée d'alpinistes

1 zeste de convivialité

Mélanger le tout, ajouter une grosse quantité de passion et saupoudrer de bonne humeur.

Verser dans un moule familial et laisser mijoter.

A déguster sans limite d'âge, sans aucune modération et de préférence dans la nature : montagne, forêt, ... Peut se consommer en toutes saisons.

Étoile Balgentyenne section Montagne :

Christian © 02.38.46.41.17

La République du Centre



La section Montagne de l'Étoile balgentyenne, une association en pleine ascension

Affiliée à la fédération des clubs alpins français, la section Montagne de l'Étoile balgentyenne est une véritable association de sports loisirs : randonnées pédestre ou en raquette à neige, randonnées VTT, escalade, ski et alpinisme. Et, comme le souligne Christian Mahu, président de la section : « Nous pratiquons ces différents sports sous une forme loisirs sans but de performance ou d'exploit. Toutes ses activités se déroulent dans une très bonne ambiance familiale et conviviale. »

> Renseignements : 02.38.46.41.17.

La section compte déjà une trentaine de membres, de 7 à 77 ans, encadrés par deux initiateurs escalade et alpinisme.



La Semaine en Val de Loire

Un Club Alpin à Beaugency !!

Hé oui ! Malgré notre plat pays il existe bien à Beaugency une poignée d'amoureux de la montagne qui se sont regroupés depuis deux ans en association. Nous nous retrouvons régulièrement pour pratiquer nos activités favorites : randonnée, VTT, escalade... ainsi que d'autres disciplines moins courantes comme les raquettes à neige, le ski, l'alpinisme... Bien sûr pour la plupart de ces activités nous sommes obligé de prendre la voiture et de faire des kilomètres mais nous nous organisons pour occuper nos fins de semaines dans les meilleures conditions possibles. Regroupement dans les véhicules, location du gîte, recherche de falaise d'escalade ou de chemins de randonnée.... Nous nous répartissons les tâches et nous préparons chacun notre tour des sorties communes. Toutes ces activités se déroulent dans une excellente ambiance familiale et conviviale, ou chacun a sa place et peut profiter de l'expérience et du soutien des autres.

Nous avons, au club, deux initiateurs en escalade et un en alpinisme; nous possédons aussi du matériel que nous prêtons aux nouveaux adhérents, ce qui leur permet de débiter en toute sécurité.

Pour tout renseignement complémentaire : Christian © 02.38.46.41.17



L'encordement et le noeud de HUIT

Fiche escalade N° 1 - juin 2004

Public : débutants

Difficulté : facile

Type de grimpe : en tête, en moulinette

Site : tous (sac, falaises, voies multiples)

1) avec ta corde tu confectionnes un noeud en huit en laissant environ 80 cm (*) de libre.
(*) longueur à régler selon l'état, le diamètre de la corde.
Différentes méthodes existent, ...
la figure 1 montre la méthode des 3D

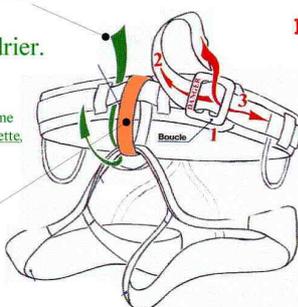
Sur ton baudrier, le noeud doit être visible; il peut être vérifié par un simple coup d'oeil. Ne laisse pas tes vêtements le recouvrir.

2) tu passes le brin libre dans les deux anneaux du baudrier.
(voir figure 2 : chemin vert)

Passage de la corde dans les DEUX anneaux du baudrier.

(si tu grimpes en tête, tu passes la corde en premier par l'anneau du haut - comme sur le schéma - , en moulinette, tu commences par l'anneau du bas). Selon le cas, le noeud n'est pas dans le même sens.

L'anneau central permet d'assurer, de descendre en rappel...
figure 2 : le cuissard, (ou baudrier)
mais jamais de s'encorder.



Ne JAMAIS s'encorder par la ceinture, un porte-matériel (max 5 Kg !), ...

Ne JAMAIS utiliser l'anneau central pour s'encorder.

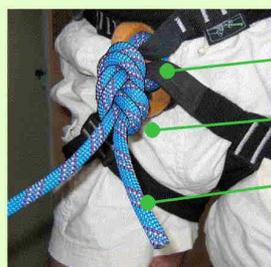
Ne JAMAIS s'encorder par un mousqueton, même à vis.

3) avec le brin libre tu suis la corde en sens inverse (on dit tricoter)

4) vérifie, reserre le noeud, diminue ou allonge le brin libre, supprime les chevauchements

5) vérifie ton assureur, et demande lui de jeter un coup d'oeil à ton noeud.

Habitude et automatisme ne riment pas avec sécurité.



Les règles de l'art :

- * le noeud de 8 est **proche du baudrier** : ainsi aucune boucle ne risque de te bloquer pendant ta progression,
- * les 2 brins sont parfaitement **parallèles** : chaque croisement ou chevauchement affaiblit le noeud
- * le brin libre du noeud dépasse d'**une main** (12 cm) : trop long ce brin va te gêner, tu pourrais le confondre avec le brin principal, trop court il peut se défaire (!!!)

Définitions :

- * **l'encordement** = c'est faire le noeud qui te relie à la corde (par le baudrier) : c'est un élément essentiel de ta sécurité.
- * **baudrier**, ou **cuissard** sont communément la même chose. En fait le baudrier comporte des bretelles, nécessaires en terrain d'aventure.
- * **corde d'escalade** = ce sont des cordes dites dynamiques. L'élasticité amortit le choc en cas de chute.
- * **corde à simple** = corde de diamètre minimum de 9,4 mm repérable par la fraction 1/1. (force de choc 680 à 890 daN)
- * **corde à double** ou **corde de rappel** = corde de diamètre 8,1 à 8,8 mm repérable par la fraction 1/2. (fdc 480 à 630 daN)

Compléments d'informations :

- * **encordement par un noeud de chaise** : il a la même fonction que le noeud de 8, mais la vérification visuelle est plus difficile, ce noeud de chaise doit être **bloqué par un noeud de pêcheur double**. Ce noeud est conseillé avec les 2 brins d'une corde à double.
- * **encordement au milieu d'une corde à double** : le noeud de chaise (**bloqué par un noeud de pêcheur double**) est conseillé car il est moins volumineux.
- * **encordement aux extrémités d'une corde à double** : répéter séparément le noeud en huit pour chacun des 2 brins.

Pour ta sécurité : Quelle que soit ton assurance, avant de partir ces gestes doivent être vérifiés par un professionnel.

Pour apprendre : se l'imite à répéter chez toi ces différents gestes, manipulations décrits.

Bruno, initiateur au CAF de Beaugency