



club
alpin
français
de
l'Etoile Balgentienne



Etoile Balgentienne - section Montagne



randonnée, escalade, alpinisme, ...
sports de montagne



Bulletin n° 31 - janvier 2011
Sur Internet : <http://etoile-balgentienne.ffcam.fr>

Editorial :

Bonne Année 2011 !!!

Pour le club, 2010 fut une belle année ! De nouveaux cadres diplômés, quelques jolies sorties, que ce soit en escalade, randonnée ou alpinisme et des moments formidables de partage de notre passion commune : voilà ce que j'en retiens.

Je souhaite que 2011 vous permette de vous retrouver autour de ces mêmes liens que sont les sports de nature, la montagne, le gout de l'effort, ...

Que 2011 garde en vous cette passion qui vous anime et vous fait vivre des moments privilégiés de découverte et de solidarité, qui vous fait réaliser de magnifiques sorties, en haute ou « basse » montagne, et surtout qui vous fait progresser et aller toujours « plus haut »

Que 2011 vous apporte la santé qui vous permettra de vivre cette passion !

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

Que 2011 garde aussi en vous ce gout de l'aventure et cette volonté d'essayer que j'ai rencontrés chez vous cette année passée.

« Le vrai montagnard est l'homme qui tente de nouvelles ascensions. Qu'importe s'il réussit, ou s'il échoue, il prend sa jouissance dans la fantaisie ou le jeu de la lutte. »

Albert Frédéric MUMMERY , le roi du rocher

Christian

PROGRAMME DES ACTIVITES DU CLUB

De janvier à avril 2011



Jeudi 06 janvier :

Réunion mensuelle de la section montagne



Jeudi 20 janvier :

Technique escalade et alpinisme au gymnase des Hauts de Lutz

Responsables Bruno HEDDE, ☎ 02 38 45 15 62, Christian MAHU ☎ 02 38 46 41 17

ENEZ NOMBREUX REVISER VOS TECHNIQUES :

d'assurance, de sécurité, de descente en rappel, de randonnée....

Et vos connaissances sur la neige et les avalanches...

Rappelez vous qu'il faut parfois sécher son coéquipier de cordée mais jamais les cours !!!



Samedi 29 et dimanche 30 janvier :

Week-end cascade de glace : voir fiche en page 4



Jeudi 3 février :

Réunion mensuelle de la section montagne

Séjour NEIGE à Praz de Lys (Haute Savoie)

Du 26 février au 5 mars ; hébergement près des pistes

Ski alpin, de fond ou de rando, raquettes et éventuellement alpinisme

Il ne reste malheureusement plus qu'une place ! Responsable Christian

Jeudi 17 février :

Technique escalade et alpinisme au gymnase des Hauts de Lutz

Responsables Bruno HEDDE, ☎ 02 38 45 15 62, Christian MAHU ☎ 02 38 46 41 17



La réunion mensuelle n'aura pas lieu le 3 (pour cause de vacances)

Mais...le...

Jeudi 10 mars:

Réunion mensuelle de la section montagne



Samedi 12 ou dimanche 13 mars : (sera défini le jeudi 10 en fonction des prévisions météo)

Révision annuelle du fonctionnement des DVA (*) !!!!

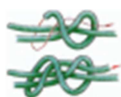
Pour votre sécurité et celle de vos coéquipiers venez apprendre ou réviser vos connaissances !!!



Jeudi 17 mars :

Technique escalade et alpinisme au gymnase des Hauts de Lutz

Responsables Bruno HEDDE, ☎ 02 38 45 15 62, Christian MAHU ☎ 02 38 46 41 17



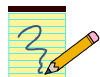
Samedi 19 et dimanche 20 mars :

Week-end habituel en Auvergne ; Hébergement : Chalet CAF du Sancy

Activités (selon météo) : ski (alpin, de fond, de rando) ; alpinisme ; randonnée raquettes ; cascade de glace

Renseignements et inscriptions : Christian ☎ 02 38 46 41 17 ou Anne : ☎ 02 38 45 15 62

Inscriptions (avec acompte de 10€) avant le 03 février !!!



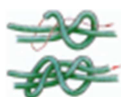
Jeudi 7 avril:

Réunion mensuelle de la section montagne

Jeudi 21 avril :

Technique escalade et alpinisme au gymnase des Hauts de Lutz

Responsables Bruno HEDDE, ☎ 02 38 45 15 62, Christian MAHU ☎ 02 38 46 41 17



Séjour « multi-activités » des vacances de Printemps

Date : du 23 au 30 avril

Lieu : Buis les Baronnie (26)

Voir fiche détaillée page 5

Inscriptions avant le ... Attention places très limitées !!!!!



(*)D.V.A. : détecteur de victimes d'avalanches

N'hésitez pas à proposer vous aussi des sorties, c'est ça la vie du club !!!!!

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

Pensez à téléphoner ou à consulter le site du club

N'hésitez pas à aller sur le site Internet du club !

Vous y trouverez les dates et des renseignements sur les sorties, des infos de dernière minute.

Vous pouvez aussi laisser des textes sur des séjours ou des sorties.

Fiche de sortie Collective

Activités

Cascade de Glace

Généralités

Vallée de l'Alagnon (qq km de Murat - Cantal) 400 km / 4 heure de route

→ voir le site : cantalpinisme.com

Week-end du 29 et 30 janvier 2011

Organisation

CAF de Beaugency

Responsable

Bruno HEDDE 1 rue des Querres 45190 Beaugency

06 08 26 59 63 02 38 45 15 62 ; bruno.hedde@wanadoo.fr

Encadrement

Bruno HEDDE moniteur escalade / initiateur TA /

5 ans de stage cascade / stage initiateur cascade février 2011

Christian MAHU instructeur alpi / initiateur escalade

Hébergement

Gîte d'étape « Le Claux » (34 km de Murat)

(<http://giteetapedupuymary.fr>)

½ pension (< 40 €)



Repas

repas du midi : perso (par expérience quelques barres suffisent + 1 thermos de thé)

Réservation

Chèque d'acompte de 30€ à l'ordre de « EB Montagne »

Transport

Départ le samedi 29 à 5h de Beaugency, petit déjeuner à Murat, avec remplissage des Thermos.
Marche d'approche 10 min.

Organisation détaillée (matériel, transport, ...)

Matériel perso indispensable : vêtement pour température - 10°

Baudrier, crampons cascade (à défaut crampon alpi, pas de grimpe en tête), deux piolets de traction (échange possible en bas des pistes), casque (si possible avec visière)

Club : corde, broche à glace, 2 paires de piolet (Denis & Patrick)

Une fiche de préparation matériel détaillée sera envoyée

Fiche de sortie Collective

Activités

- Escalade (falaises et grandes voies, TA) et randonnées (... et pétanque)

Généralités

- Buis les Baronnie, Drôme Provençale
- 1 semaine, du 23/04/2011 au 30/04/2011 (2^{ème} sem de congés d'avril)

Organisation

- CAF de Beaugency

Responsable

- Bruno HEDDE 1 rue des Querres 45190 Beaugency
06 08 26 59 63 02 38 45 15 62
bruno.hedde@wanadoo.fr

Encadrement

- Bruno HEDDE moniteur escalade / initiateur TA
- Christian MAHU instructeur alpi / initiateur escalade

Hébergement

- Villa de 270m2 à Puymeras (14 km de Buis les Baronnie)
 - Pour 14 personnes, parking, terrasse, barbecue, ...
 - Voir annonce Abritel N° 633524
- Coût total 1400€ (ménage compris), soit environ 100€ / p pour 1 sem



Repas

- L'ensemble des repas est fait en commun de façon très conviviale, où chacun met la main à la pâte selon ses envies du moment. Petits plats, recettes, desserts, fortement appréciés ...
- Le coût des repas est divisé selon le nombre de jours de participation (à titre indicatif 5€45 / j / p lors du séjour d'avril 2010)

Réservation

- Chèque d'acompte de 30€ à l'ordre de « EB Montagne »

Organisation détaillée (matériel, transport, ...)

- Une réunion de Préparation à Beaugency aura lieu début avril

Lavoirs, manoirs, moulins à eau, ... une randonnée à Suèvres !!!



En octobre, quelques-uns ont profité d'une randonnée bien sympathique à Suèvres,



randonnée culturelle aussi à la rencontre de châteaux et manoirs,
avec leur lavoir ou moulins à eau.



Un petit
pique-nique et
.....
l'opportunité

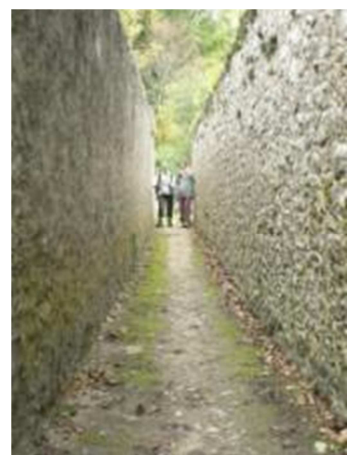


d'un savoureux dessert: des figues mûres à point !

Mais sans matériel adéquat, on utilise la débrouille



Allons Denis, tu peux faire mieux, un petit effort
.....il suffit que tu regardes bien comment fait la
gargouille de l'église de Suèvres !



Bon appétit!

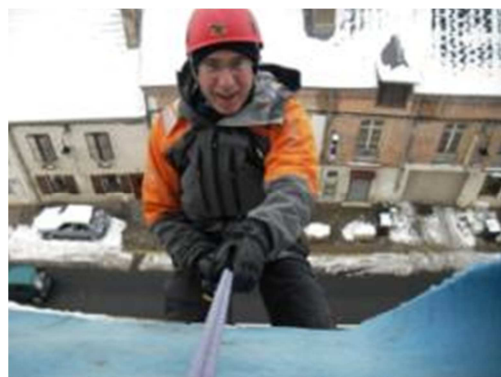
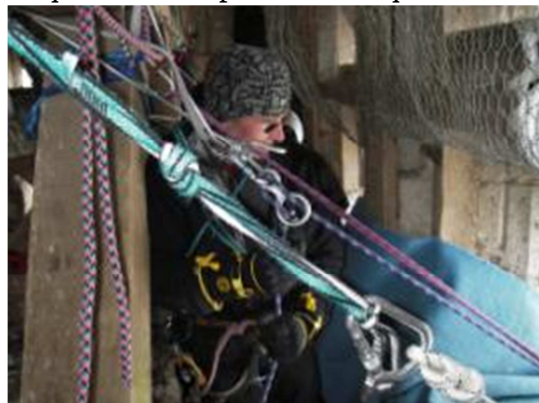
Annette

Un Téléthon de grimpeurs !!!

Samedi 4 décembre 2010 :

Je ne peux pas m'empêcher d'envoyer ce petit message à tous ceux qui auraient pu venir et qui ne se sont pas déplacés pour profiter comme moi de cette belle journée, que j'ai passée sur le clocher de la basilique de Cléry avec quelques amis du club.

La section Montagne de l'Etoile Balgentienne organisait une descente en rappel du clocher de la basilique de Cléry pour le compte du Téléthon (2^e la descente). C'était abordable pour tous, pas besoin de capacité physique particulière, juste un tout petit peu de courage pour se laisser aller en arrière au-dessus du vide. Pour cela il faut avoir confiance dans le matériel et dans la



personne qui vous assure en haut de la paroi. Et là, les conditions de sécurité étaient irréprochables !!!

Du matériel, un beau mur vertical (le clocher), un peu de hauteur (25m), des cadres (5 initiateurs) et une météo clémente !!! (Oui ! je pèse mes mots)

Bon, d'accord, il ne faisait pas très chaud, mais on a connu pire cette semaine, et puis on est habitués (un peu) à pire en montagne !!!

Dans tout ça, il ne manquait que des candidats pour faire un rappel assez sympa (ce n'est pas le Verdon mais quand même...) et qui pouvait impressionner et à coup sûr laisser un bon souvenir.

Mais voilà, la météo avait annoncé une journée catastrophique (neige, pluie verglaçante, ...) et malgré la pub que nous avons faite, nous n'avons pas vu grand monde !!!

Je noterai quand même 2 courageux (parmi la trentaine de personnes qui sont descendues) Margot 10ans et Roger 77ans ...



Domage, la recette pour le Téléthon aurait pu être meilleure (nous avons fait environ 35 descentes payantes).



Pour ma part, je suis très satisfait de cette superbe journée passée à monter et descendre, au milieu des amis bénévoles du club que je remercie d'être toujours aussi volontaires pour ces actions !

Nous avons profité de cette occasion pour réviser la remontée sur corde fixe, un exercice qui réchauffe !

En conclusion, j'ajoute qu'il faut parfois savoir forcer un peu la « chance ». Celui qui attend que les conditions soient parfaites pour aller grimper, ne fera pas beaucoup de grandes courses dans sa vie. Il ne faut pas se contenter d'écouter le bulletin météo, même s'il est important (bien sûr, je ne traverse pas un couloir d'avalanche au soleil, en milieu de journée avec un risque 5).

Christian (extrait de mon blog : <http://sportif45.over-blog.com/>)

Assemblée Générale Etoile Balgentienne le 27 nov 2010

Petit résumé de mon intervention pour la Section Montagne



- Création de la section en Janvier 2002

Président : Christian MAHU ; Trésorière : Anne HEDDE ; Secrétaire : Bruno HEDDE

40 adhérents cette saison. Un effectif qui diminue légèrement de 7% (43 --> 40).

2 moniteurs escalade et 4 initiateurs montagne ; 1 instructeur alpinisme

L'activité escalade qui plaît beaucoup aux jeunes pourra se développer beaucoup plus lorsque nous pourrons nous entraîner sur un mur d'escalade à Beaugency. Le projet de SAE à Beaugency avance.

Le nombre de cadres a doublé en l'espace d'un été et d'un stage Terrain Montagne (+ 3 initiateurs TM)

Le diplôme d'instructeur a tout de suite été inauguré et j'ai encadré mon 1^{er} stage 1 mois après ma nomination.

De multiples activités :

Randonnée pédestre ou en raquette à neige, Escalade, Ski alpin et de randonnée, Alpinisme, cascade de glace

Les activités qui sont ici chiffrées en nombres de journées * participants sont en légère diminution par rapport aux années passées.

Activités	années								
	2001/02	2002/03	2003/04	2004/05	2005/06	2006/07	2007/08	2008/09	2009/10
escalade	62	162	231	319	320	343	436	450	345
randonnée	21	42	117	125	128	119	129	163	58
alpinisme	6	29	80	14	35	34	125	91	119
vélo de montagne (vtt)	7	14	18	7	11	0	0	0	0
sports de neige (ski alpin)	0	2	24	24	52	51	82	104	62
sports de neige (raquette)	0	0	19	14	21	25	18	28	24
sports de neige (ski de fond)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Via Ferrata	0	6	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL journées*participants	96	255	489	503	567	572	790	836	608
Progression globale		166%	92%	3%	13%	1%	38%	6%	-27%

* Randonnée

Activité en diminution, les sorties sont moins régulières tout au long de l'année (le dimanche matin); mais bonne participation lors des séjours de 2 ou 7 jours.

* Alpinisme

La seule activité qui progresse grâce à une bonne participation au week-end en Auvergne, et à de nombreuses sorties cet été. L'activité « Cascade de glace » continue et elle est englobée dans l'alpinisme.

* Sports de neige (ski et raquettes)

Activités en légère diminution, avec un peu moins de participants en février et lors du week-end de mars au Mont Dore.

Un peu de ski de rando (qui a été ici englobé dans les stats du ski alpin)

* Escalade

La possibilité d'entraînement sur les murs d'Orléans (La source et Gaston Couté) nous permet de poursuivre l'activité pendant l'hiver

Depuis juin, nous allons à Blois sur leur nouvelle SAE le mercredi après midi avec un petit groupe de jeunes (3)

L'activité escalade est en nette diminution ; c'est dû principalement à la baisse de motivation des quelques fondus de grimpe qui se déplaçaient régulièrement sur les murs d'Orléans. La participation lors des séjours longs se maintient.

* La vie du club

- Au gymnase A des Hauts de Lutz (bureau de l'Etoile Balgentienne)
 - Permanence tous les jeudis de 19h00 à 20h00
 - Le premier jeudi du mois, réunion de préparation des activités
 - Un soir par mois (3^{ème} jeudi du mois), cycle technique (manœuvre de cordes, les nœuds, la sécurité, ...)
- Nous pratiquons ces différents sports sous une forme de loisirs sans but de performance ou d'exploit. Toutes ces activités se déroulent dans une très bonne ambiance familiale et conviviale.
- Il n'y a aucune limite d'âge ou de compétence, chacun pouvant évoluer à son niveau et se faire plaisir selon ses capacités.

- Les débutants trouveront un encadrement leur permettant de s'initier et d'évoluer vers une pratique autonome. Possibilité de prêt de matériel aux adhérents.
- Organisation de nombreuses sorties sur une journée ou un week-end

Principales actions en 2009-2010...

- Participation au rassemblement Régional à La Bourboule en septembre 2009
- Participation au Téléthon à Cléry : baptêmes de descente en rappel depuis le clocher de l'église
- Février 2010 : une semaine de sports de neige (ski, raquettes, alpinisme et ski de randonnée) pour 10 personnes.
- Mars 2010 : week-end multi activités (alpinisme, randonnée raquettes, cascade de glace, ski de rando et de piste) au Mont Dore, nous sommes un peu moins nombreux que les années passées (22 personnes)
- Avril 2010 : une semaine près des Dentelles de Montmirail (84) pour 15 randonneurs et grimpeurs (dont 2 Orléanais)
- Juin 2010 : sortie du Comité Départemental du Loiret à Chambon le Lac (63) pour 5 personnes
- Juin 2010 : participation à la fête du sport de Beaugency
- Juillet 2010 : participation au rassemblement d'été du CAFOrléans dans le Massif du Mont Blanc
- Juillet 2010 : Stage Instructeur Alpinisme
- Août 2010 : stage Terrain Montagne dans le Massif du Mont Blanc pour 5 personnes (et 1 cadre) et 2 semaines de montagne (alpi et rando) pour 7 personnes avec quelques belles réalisations en alpinisme malgré la météo.

Formation de cadres

Stage UV1 escalade : 3 stagiaires

Stage Carto : 2 stagiaires

Stage Instructeur Alpinisme : 1 stagiaire

Stage Terrain Montagne : 3 stagiaires (+ 1 en UV1) et un en recyclage

Matériel :

Achat de matériel technique de montagne et de sécurité : cordes et DVA (avec Com Rég)

Poursuite, formalisation du classeur de gestion des EPI : suivi des fiches de vies des matériels

Inventaire annuel (100% contrôle) de tous les matériels du club

Trésorerie :

La trésorerie est saine et équilibrée

Cette saison nous n'avons pas obtenu de subvention du CNDS

Perspectives 2010 / 2011

Poursuite des activités en général.

Poursuite des achats de matériels, en particulier dans le domaine de la sécurité (cordes principalement).

Poursuite des formations de cadres :

Christophe et Philippe envisagent le stage TA pour obtenir l'initiateur alpinisme (peut être d'autres candidats).

UV cascade de glace pour Bruno lors d'un stage avec le CAF de Tour.

Formation d'initiateurs escalade (au moins sur SAE)

Sujet principal : le projet de SAE à Beaugency

- décision validée en conseil municipal (été 2010)
- travail en collaboration avec la mairie
- travail sur la solution : SAE dans une salle spécifique sur le pignon extérieur de la salle B des Haut de Lutz
- définition du cahier des charges

En conclusion :

Le club voit son effectif rester assez stable (-3), son action reste dynamique, malgré une baisse des activités (principalement escalade et randonnée) et son état d'esprit toujours aussi familial et convivial.

Je termine en remerciant le Club Alpin d'Orléans et le Club Alpin de Blois qui en nous accueillant pendant leurs créneaux horaires sur leurs Structures d'Escalade nous permettent de nous entraîner toute l'année.

Mon intervention s'est terminée en remettant les livrets de formation aux nouveaux initiateurs, diplômés de cet été : Christophe, Philippe, Patrick et Anne (recyclage). J'ai également reçu le mien (instructeur alpinisme)

Le Président - Christian Mahu

ORGANISATION DES SECOURS EN CAS D'ACCIDENT D'AVALANCHE

Dans la mesure du possible, garder son sang-froid. L'affolement et la panique ont été à l'origine de conduites inadaptées et aux conséquences dramatiques. Un bon entraînement permet d'avoir confiance en soi, ce qui libère l'esprit pour se concentrer sur le déroulement de la recherche et non sur sa technique personnelle.

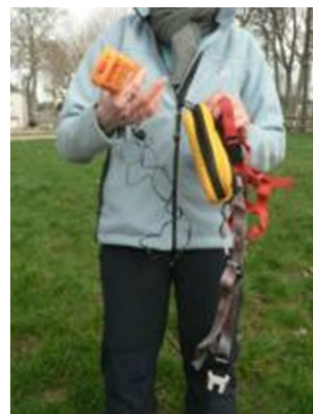
Les maîtres-mots sont **rapidité, méthode et organisation**.

Les procédures de recherche sont à géométrie variable. Elles dépendent notamment de l'ampleur de l'avalanche, du nombre de victimes et du nombre de sauveteurs immédiatement disponibles.

Un responsable (le plus expérimenté, le plus calme) prend les choses en main. S'il y a suffisamment de chercheurs efficaces, il ne participe pas directement aux recherches mais il en surveille le bon déroulement.

Avant la recherche avec le DVA:

1. S'assurer qu'il n'y a pas de risque de sur-accident : les rescapés doivent être en sécurité. Si le dépôt est exposé à une nouvelle avalanche, mettre un guetteur.
2. Etablir précisément le nombre de disparus. Dans le cas de groupes importants (ou de deux groupes se suivant fortuitement), on ne sait pas toujours le nombre exact de participants. On ne peut pas se permettre d'estimation à une unité près.
3. Recueillir les témoignages pour localiser approximativement le lieu d'ensevelissement. Il s'agit de réduire au maximum la surface de la zone à prospecter. Aussi est-il très important de suivre des yeux les personnes emportées afin de savoir à quel endroit elles ont disparu. Ce point devra être marqué (bâtons de ski en croix) et les recherches se feront à l'aval. Si le point de disparition n'a pas pu être défini, effectuer la recherche sur la totalité du dépôt.
4. Avant de commencer la localisation avec le DVA, on ne doit pas négliger la recherche d'indices de surface (mains, pieds, bonnet, sac, bâton, ski...). Dans certains cas, cette recherche d'indices visuels suffit pour localiser très rapidement un enseveli et lui sauver la vie.
5. Le responsable doit établir un rapide diagnostic de la situation et définir la stratégie d'organisation (qui fait quoi et où ?), en fonction de la taille de la zone à prospecter, de la nature de l'avalanche (plaque, neige lourde), du nombre de victimes et de sauveteurs disponibles. Sauf en cas de grosse avalanche, un grand nombre de sauveteurs n'est pas synonyme d'efficacité. Il vaut mieux un ou deux chercheurs bien entraînés que cinq ou six personnes désordonnées qui se gênent.
6. Un élément déterminant pour la rapidité de la recherche est une bonne appréciation du terrain à parcourir. Souvent, la progression se fait à pied (avalanche de gros blocs), mais il se peut qu'elle soit plus rapide à ski, avec ou sans peaux (avalanche de neige sans cohésion sans zone de dépôt dure). Le sens de progression (amont ou aval) dépend de la position du sauveteur. Un bon choix permet, outre la rapidité d'intervention, de ne pas arriver épuisé au moment où il



faut creuser. A partir du premier signal, on a intérêt à faire la recherche à pied car les déplacements sont moins longs.

7. Les personnes inefficaces ou paniquées doivent être mises en lieu sûr, avec leur DVA éteint afin de ne pas perturber les recherches. On peut aussi leur confier le montage des pelles et des sondes en leur demandant de se tenir prêtent à intervenir. Dans le doute, il sera prudent d'éteindre portable, radio, GPS lors de la recherche. Si leur utilisation reste nécessaire, les confier à quelqu'un qui ne participe pas aux recherches. (Attention, à faible distance, des interférences peuvent exister entre un DVA et des appareils électromagnétiques). Tous les appareils de l'équipe de recherche doivent être commutés en réception. La recherche primaire peut alors commencer.

Alerter les secours

Plusieurs cas peuvent se présenter. Si le groupe est équipé de radio ou de portables qui passent, prendre aussitôt contact avec les services de secours (PGHM, CRS, éventuellement 112). S'il n'est pas équipé, ou si la liaison n'est pas possible, il faut envoyer immédiatement quelqu'un donner l'alerte (si possible deux personnes, avec leur DVA en émission) si le groupe est suffisamment nombreux. Si c'est un petit groupe, commencer aussitôt les recherches pendant dix à quinze minutes et ne partir alerter les secours que si les victimes n'ont pas toutes été localisées ou si on a besoin d'aide supplémentaire.

Conduite à tenir après une avalanche

- Garder son sang-froid
- Observer la surface de l'avalanche
- Etablir un diagnostic de la situation et définir une stratégie
- Passer en réception et rechercher en silence
- Dégager la victime, ne la déplacer que si c'est nécessaire et lui donner les premiers soins.

Certains de ces détails peuvent apparaître inutiles. Tous ont pourtant leur importance. Pour mettre le maximum de chances de votre côté, lisez attentivement ce texte, faites fréquemment des exercices... et arrangez-vous pour ne jamais avoir à mettre en pratique vos talents de sauveteur.

Le meilleur moyen de ne pas avoir à faire une vraie recherche en avalanche, c'est de respecter les règles de sécurité et de ne pas se faire prendre. Tous ceux qui y ont été confrontés le diront: un accident d'avalanche est une situation grave et éprouvante, pour les sauveteurs comme pour la victime.

**La montagne enneigée, source de joie, peut être un milieu à risque.
Formez-vous, informer-vous, et, en cas de doute, n'hésitez pas à renoncer.
La montagne sera toujours là.**

Christophe