



Sommet du Mont Blanc  
10 août 2004



club  
alpin  
français  
de  
l'Etoile Balgentienne



section Montagne

Etoile Balgentienne



randonnée, escalade, alpinisme, ...



Bulletin n° 32 - mai 2011  
Sur Internet : <http://etoile-balgentienne.ffcam.fr>

## Editorial :

***Jusqu'ou peut-on aller ? À quel moment renoncer ? Est-ce raisonnable de tenter ? Tous les montagnards se sont un jour posé ce genre de question.***

Certains ont proposé des « réponses mathématiques » à base de tableaux d'aide à la décision. Personnellement, je pense que des critères subjectifs s'écrivent mal sous forme d'équation.

Je pense aussi que devant une même situation, plus ou moins critique, chacun réagira différemment en fonction de son vécu et de ses capacités. Le problème étant de ne pas transformer une simple galère en une dramatique catastrophe.

Garder la « tête froide », analyser la situation et prendre la bonne (ou la moins mauvaise) décision.

Refuser l'obstacle n'est, à mon sens, pas toujours la seule possibilité, ce qui ne veut pas dire qu'il faut foncer dedans « tête baissée » !

Renoncer est parfois la solution. Ce n'est pas toujours facile de s'y résoudre, mais cela peut être vital et de toute façon vous apportera un enrichissement de l'expérience personnelle.

***« L'Homme se découvre quand il se mesure à l'obstacle » Antoine de Saint Exupéry.***

Vous tous qui allez en Montagne, c'est bien pour mettre un obstacle sur votre route ... pour jouer à le découvrir et le gravir.

**Passez tous de bons séjours d'été, profitez bien de nos Montagnes et ... soyez prudents !**

*Christian*

## **PROGRAMME DES ACTIVITES DU CLUB**

**De mai à août 2011**



### **Jeudi 05 mai :**

Réunion mensuelle de la section montagne

### **Dimanche 8 mai :**

Randonnée (lieu à déterminer)

Responsables : Anne Hedde ☎ 02 38 45 15 62



### **Dimanche 15 mai :**

Escalade à Blois (éventuellement possibilité de rando) sur la falaise du Coteau ; prévoir pic-nic

Responsable : Bruno Hedde ☎ 02 38 45 15 62



### Jeudi 19 mai :

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

#### **VENEZ NOMBREUX REVISER VOS TECHNIQUES :**

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

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

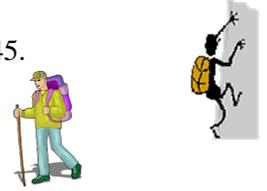
**Il y a beaucoup à revoir avant les séjours d'été!**

### Samedi 21 et dimanche 22 mai :

Week-end multi-activités (randonnée, VTT, escalade) organisée par le Comité Départemental 45.

Lieu : Eguzon ; hébergement en chalets dans le camping de Fougères.

Responsable : contacter Christian MAHU ☎ 02 38 46 41 17



### La réunion mensuelle n'aura pas lieu le 2 (pour cause de jour férié)

*Mais...le...*

### Jeudi 9 juin:



Réunion mensuelle de la section montagne

### Jeudi 16 juin :

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



### Dimanche 26 juin :

Fête du Sport à Beaugency

Grande fête de tous les clubs sportifs de Beaugency

Lieu : complexe sportif des Hauts de Lutz

Installation de la tour d'escalade ; pic-nic en commun le midi

**Venez nombreux !!!!!**



### Samedi 2 juillet :

Soirée de fin saison du club !!!

Lieu : chez Patrick ; les modalités seront définies le 9 juin.

### Vendredi 8 juillet :

Réunion de préparation du séjour d'été

## Séjour « multi-activités » des vacances d'été

Date : du 13 au 28 aout

Lieu : Les Vigneaux (05)

Voir fiche détaillée page 5

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



### Jeudi 1<sup>er</sup> septembre :

Réunion mensuelle de la section montagne

**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.

## Sortie cascade du 29 et 30 janvier 2011 avec le CAF de Beaugency

Je ne vais pas faire le récit de la sortie, pour cela il n'y a qu'à regarder le blog de Christian. Mais plutôt celle d'une bande de copains qui partent faire un weekend de cascade de glace. Pour trois d'entre nous, c'est presque une première.

Nous voilà donc au pied des cascades avec de drôles d'outils dans les mains et aux pieds. Nous sommes prêts à grimper sur les cascades qui ont été au préalable sécurisées par Bruno et Christian. Pas facile



au début, mais au fur et à mesure, les plantés de piolets se font plus souples, mais pas encore très précis.

La cascade de glace est un mélange de précision, de placement, et surtout d'engagement, car la glace, ce n'est pas du rocher, c'est fragile.

Deux belles journées en tout cas, dans un autre univers, bien coachés par Bruno et Christian. Merci à eux ! Merci à Patrick et Christophe pour leur bonne humeur !

Bref, à refaire ! Pour ma part, s'il faut prendre un

ticket pour l'année prochaine, je le réserve !

### ***Casting de la sortie :***

**Bruno** Le professeur qui m'a fait faire ma première grande voie, celle qu'on n'oublie pas, et bien d'autres après... et maintenant mes premières cascades !

**Christian** Le copain qui engage, ouvert à tous !

**Patrick** Le photographe, qui saisit les bons moments pour qu'il reste des bons souvenirs ! Avec qui j'ai passé une super semaine dans les Alpes !

**Christophe** Que je ne connais pas encore assez mais que j'aurai sûrement l'occasion de recroiser sur des parois !

Et moi Roland... pièce rapportée, du CAF d'Orléans, qui apprécie toujours les sorties avec Beaugency !



***Roland***

## Fiche de sortie Collective

### Activités

- Alpinisme
- Randonnée
- Via-Ferrata
- Escalade (falaises et grandes voies, TA)

### Généralités

- **Les Vigneaux (05) près de Vallouise ; massif des Ecrins**
- **deux semaines, du 13/08/2011 au 27/08/2011**
- durée du séjour au choix de chacun

### Organisation

- CAF de Beaugency

### Responsable

- Patrick Desnos : 45130 Meung sur Loire ; 09 52 36 33 18 ou 06 89 14 72 21  
pdesnos45@free.fr

### Encadrement

- Patrick Desnos                    initiateur Terrain Montagne
- Philippe Mahu                    initiateur Terrain Montagne
- Anne Hedde                        initiateur Terrain Montagne
- Bruno HEDDE                    moniteur escalade / initiateur TA
- Christian MAHU                    instructeur alpi / initiateur escalade

### Hébergement

- Chalet familial ; 7 chambres (dans le village des Vigneaux)
- Pour 15 personnes, parking, terrasse, barbecue
- Coût hébergement : 20€ à 30€ par personne et par semaine (selon nombre de participants)

### 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 20€ à l'ordre de « EB Montagne »

### Organisation détaillée (matériel, transport, ...)

- Une réunion de Préparation à Beaugency aura lieu début juillet

*Même si ce n'est plus tout à fait la saison, bien que certains étés...  
Quelques conseils sur le mode d'emploi de la sonde, à connaître avant de  
partir sur des pentes enneigées*

## SONDAGE

Une localisation absolument précise d'une victime est quasiment impossible avec un DVA. Sa position sous la neige et la profondeur induisent une imprécision qui peut être rattrapée par un sondage efficace.

S'entraîner à monter sa sonde au chaud peut faire gagner un temps précieux dans le terrain! Empoigner sa sonde par le câble de verrouillage avec une main, jeter la sonde en avant de soi (sans la lâcher !) et repousser le premier élément au sommet de la sonde : les éléments doivent s'emboîter d'eux-mêmes, comme un piquet de tente. Une fois la sonde assemblée, ne pas oublier de la verrouiller avant de la planter dans la neige. Il arrive souvent que des sauveteurs ne connaissent pas leur sonde oublient de la verrouiller ou la verrouille mal : la sonde ne rentre qu'une première fois, puis reste harponnée sous la neige au moment où le sauveteur veut la remonter!

Dans le terrain, ne jamais poser sa sonde au sol, mais la planter. Elle ne demande qu'à glisser vers le bas de la pente !

Dès que la distance minimum au DVA a été localisée, le sondage commence, mains dans les gants pour ne pas se geler les doigts et réchauffer la sonde qui finira par geler à son tour et deviendra inutilisable !



Dans un exercice organisé en France en 2002, des groupes de 3 sauveteurs avaient la tâche de localiser et dégager une « victime » cachée sous 1 m de neige, sur une surface de 100mX100m.

Dans un premier passage, ils n'avaient que le DVA et les mains ou les raquettes pour dégager, dans le second le DVA, la sonde et les mains ou les raquettes, dans le troisième le DVA et la pelle, et dans le quatrième, le DVA, la sonde et la pelle.

Les résultats parlent d'eux-mêmes :

DVA seul : environ 60 minutes.

DVA + Sonde : environ 51 minutes.

DVA + Pelle : environ 27 minutes.

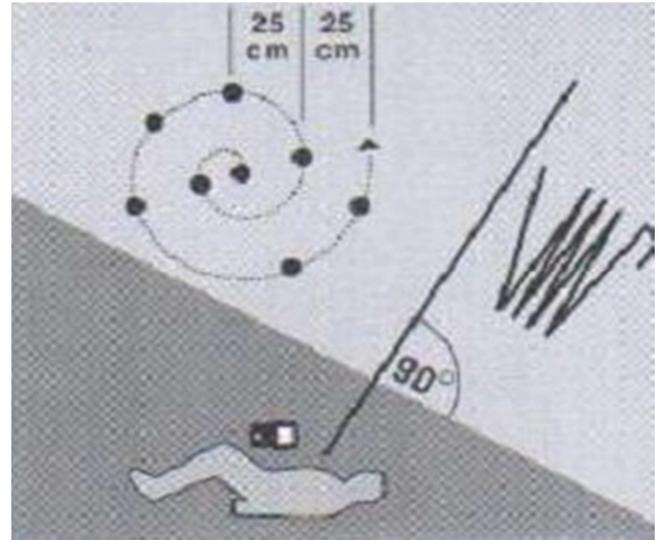
DAV + Sonde + Pelle : environ 15 minutes.

La différence de temps entre le DVA + Pelle et le DVA + Sonde + Pelle est de 12 minutes.

**L'emploi de la sonde représente donc 34% de chances de survie en plus!**

On tient la sonde toujours perpendiculaire à la surface de la neige. A l'endroit de la distance la plus courte au DVA, on plante la sonde. Si cela n'aboutit pas, marquer le trou avec la pelle et partir dans une spirale avec les trous distants de 25 cm.

Ne pas oublier que l'on cherche un corps et pas seulement un DVA. **Une fois le corps localisé, on laisse absolument la sonde plantée : elle devient alors un point de repère précieux dans le terrain lorsque souffle le vent ou qu'il neige.** De plus, elle peut rassurer la victime consciente qui sentira le toucher de la sonde.



C'est pour toutes ces raisons que la sonde doit toujours faire partie de l'équipement de chaque personne évoluant en montagne en hiver.



*Christophe*

**Nous sommes là pour t'aider à retrouver tes amis et à les secourir.**

**Cependant, c'est toi seul qui nous utilise et tu es le seul à pouvoir éviter les accidents.**

**Seule une utilisation régulière de tes équipements de sauvetage te permettra de gagner quelques secondes décisives en cas de problème.**

**Joue la sécurité !!!**

## Un week-end « d'Enfer »

### Samedi 19 et dimanche 20 mars :

La traditionnelle sortie annuelle au Mont Dore... Nous étions moins nombreux que les années passées (16) mais le CAF Blois était lui aussi de sortie au Chalet du Sancy et les 2 clubs ont pu partager de bons moments durant ces 2 jours.

La neige est au rendez-vous, mais en quantité très limitée, principalement entre les canons à neige et dans les couloirs abrités du soleil.

Je raconte ci-dessous ce que j'ai vécu avec le groupe des alpinistes, mais certains skiaient et d'autres randonnaient (sans raquettes pour cause de manque de neige)



**Samedi**, le CAFB va vers le Val de Courre pour commencer par quelques exercices pour l'initiation de ses débutants et enchaîner ensuite par la montée vers le Puy Redon. Le petit (6 grimpeurs) groupe de Beaugency se dirige vers le Val d'Enfer. Nos « débutants » ne le sont plus tout à fait et nous attaquons par le couloir « en Y ». Je fais la trace dans une belle pente de neige très molle et je pense que je suis en train de faire une belle séance de musculation des cuisses. J'ajoute au passage une variante par un petit ressaut en glace, il faut bien varier les sensations, et nous nous retrouvons au col qui marque le fond du Val d'Enfer.

Après un rapide pic-nic (vent froid) nous redescendons par la voie normale et nous remontons un couloir juste à droite de « l'Entonnoir ». Nous allons un peu au jugé, car depuis ce matin, si la pluie s'est arrêtée assez vite, le temps ne s'est pas beaucoup dégagé et nous sommes avec une visibilité très réduite. Après quelques passages un peu raides, mais qui ne posent pas tellement de problèmes et une sortie avec autant de terre que de neige, nous arrivons sur la crête. La redescente par la voie normale n'est qu'une formalité et dans le bas de la pente, nous organisons une série d'ateliers. Nous révisons les techniques de relais en neige (corps mort, piolet éjectable, assurage dynamique, ...). Nous sortons aussi les DVA, les pelles et les sondes, pour des exercices sur les recherches de victimes d'avalanches.

Il n'est pas très tard, mais la journée a été bien remplie et nous rentrons au chalet.

Soirée conviviale, avec apéro commun Beaugency-Blois et table unique. Nous en profitons, Hélène et moi pour faire les cordées pour demain, en mixant les 2 clubs.

**Dimanche**, l'ensemble des alpinistes se dirige vers le Val d'Enfer, chaque cordée étant responsable de son itinéraire, avec quand même la consigne de ne pas aller à plus de 2 cordées dans le même couloir.

Hier je faisais équipe avec Christine et aujourd'hui, je suis avec un jeune de Blois (un bon grimpeur sur SAE, mais débutant en alpinisme). La météo est très différente d'hier : il fait beaucoup plus froid, par contre le ciel est bien bleu. La neige si molle hier, est très dure et nous ne nous enfonçons pas du tout, mais les crampons mordent bien.

Nous commençons par le couloir de « l'Entonnoir ». Le passage étroit du milieu est en glace, comme souvent, mais c'est la première fois que je le vois si long. J'assure le coup en faisant un relais sur broche, juste avant et en utilisant celui en place sur le rocher juste après. Mon coéquipier, avec qui je grimpe pour la première fois, se débrouille bien et nous sortons assez facilement.

Passage au col habituel, pic-nic très rapide, le vent est violent et glacial, et nous redescendons par la voie normale, pour enchaîner par le couloir qui aboutit sous l'arrivée de la télécabine (couloir des poubelles).

Je tente au passage une variante sur un ressaut de glace, mais arrivé au pied, il n'y a pas possibilité d'installer un bon relais et le « placage » de glace sur le rocher est vraiment trop fin. Cela ne m'inspire pas confiance, le risque que tout casse et que la cordée se retrouve un peu vite en bas me fait renoncer. Nous redescendons quelques mètres et après une grande traversée sur les pointes avant, nous retrouvons le milieu du couloir.

La fin est très raide et la sortie avec terre et rocher est vraiment le plus mauvais passage de l'itinéraire (je suppose qu'avec une bonne couche de neige, c'est plus agréable). Si hier les cuisses ont bien travaillé à faire la trace dans la profonde, aujourd'hui, ce sont les mollets qui ont surchauffé à plusieurs reprises dans les longueurs de « pointes avant », avec une neige dure qui ne laissait rentrer que les pointes avant de crampons.

Nous retrouvons les autres cordées lors de la descente.



**En conclusion, je peux dire que pour moi, c'est un super séjour, que l'expérience du mixage des cordées est très intéressante et motivante, que l'ambiance donne envie d'y retourner... bref !!! À l'année prochaine !!!**

*Christian*

## Séjour multi activités avril 2011

Après un départ à minuit et un voyage sans problème, nous voici arrivés à Vaison la Romaine. Petit déjeuner pour nous maintenir éveillés. Puis 3 grimpeurs partent pour l'escalade et 4 marcheurs pour une randonnée.

A 15 H nous partons prendre possession de notre location ; et là gros problème : nous sommes 2 groupes sur la même location. Le propriétaire est mal à l'aise et finit par nous proposer une autre location un peu moins grande mais tout aussi confortable et nous nous installons.

Semaine bien remplie avec au programme :

- Grimpe au rocher de St Julien et à la falaise d'Ubrieux.

- Randos sur les secteurs de Buis les baronnies et de Vaison la Romanie avec

visite de Vaison, Séguret, Villedieu et sans oublier les caves.

Le temps fut agréable malgré quelques orages.

Le retour du samedi a eu lieu sous un beau soleil.



### *Françoise*

~ : \*~ : \*~ : \*~ : \*~ : \*~ : \*~ : \*~ : \*~ : \*~ : \*~ : \*~ : \*~ : \*~ : \*~ : \*~ : \*

10 grandes voies

+ 8 belles longueurs de dalles

+ 1 superbe gite

+ 1 bon groupe de copains

+ 1 super ambiance



---

= 21 bonnes raisons pour des vacances bien sympathiques à Buis les Baronniees

### *Christian*



## *Petit résumé de grandes vacances*

### Du samedi 23 au samedi 30 avril :

Le terme « grandes vacances » ce n'est pas pour la longueur en jours, mais pour la taille en termes de déstressage, vidage de cervelle et remplissage musculaire.

De l'escalade « tranquille », en général une grande voie (110m en 3 longueurs environ) le matin et une autre l'après-midi, avec parfois une petite longueur de plus. Si on ajoute à cela une « petite » marche d'approche matin et soir on obtient une saine fatigue, sans excès. J'ai aussi fait 2 petits footing, un le mercredi et un autre le vendredi

Sur le plan de l'escalade, nous sommes restés dans le 5b au 6a (et quelques ++), donc rien de très difficile, mais quelques belles voies continues.

Quelques belles dalles, avec une grimpe très en finesse et un peu (parfois beaucoup) engagées.

Et SURTOUT, du CALME !!! En effet, peu de grimpeurs (2 exceptions) et certains jours nous étions la seule cordée dans le secteur.

Une super entente entre nous (les 3 grimpeurs avec qui j'ai fait équipe) et une très bonne ambiance au sein du groupe (randonneurs compris).

Les marcheurs du groupe ont fait de belles randonnées et nous partagions un beau gîte, perdu dans la nature, près de Vaison La Romaine. Donc de sympathiques soirées autour d'un bon repas en commun.

En résumé, je suis rentré de vacances bien fatigué musculairement mais superbement bien détendu.

*Christian*

### Les recettes de Christian

A propos des montagnards, j'entends souvent : « Pourquoi aller si haut ? Pourquoi grimper si difficile ? ».

Je peux répondre avec ma modeste expérience : essayez la recette ci-dessous !

#### Pot au feu de montagnard :

Prenez un copain (ou une copine, ça marche aussi), choisissez un bel itinéraire, plus ou moins difficile selon vos goûts et vos moyens.

Ajoutez quelques kilos de matériel, un grand bol de bonne humeur.

N'oubliez pas une bonne dose de confiance au sein de la cordée.

Et saupoudrez d'un brin d'engagement pour pimenter le tout.

Faites mijoter une bonne journée

À servir bien chaud ou en gelée.

Si la recette vous plait, vous pouvez consommer sans aucune modération !!!

Après essais, vous aurez la réponse aux questions ci-dessus !

*Christian*

