

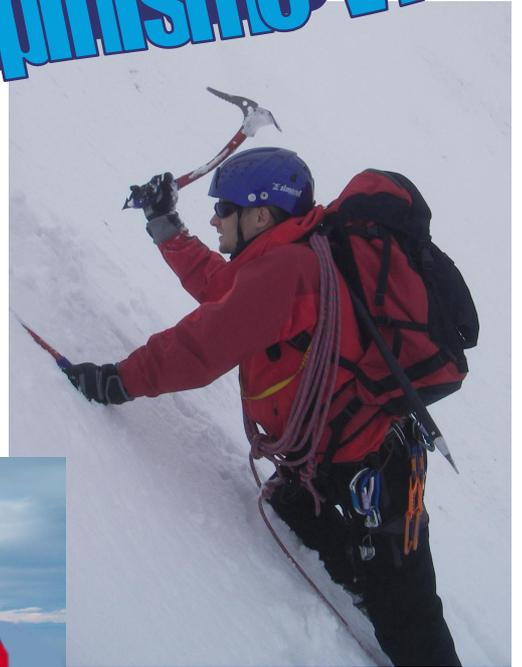
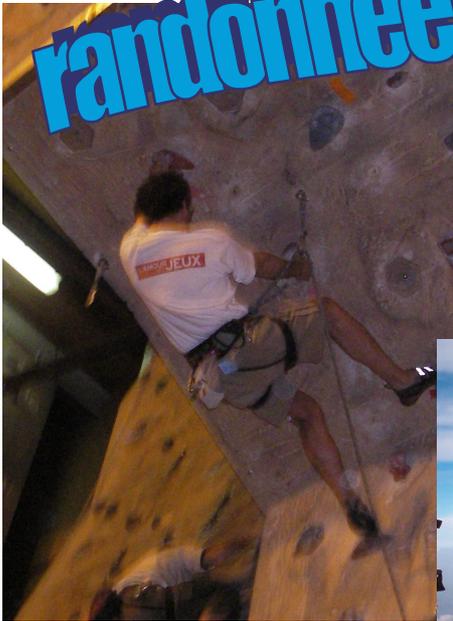


club
alpin
français
de
l'Etoile Balgontaine



le club alpin de l'Etoile Balgontaine

randonnée escalade alpinisme VTT



Sommet du Mont Blanc
10 août 2004



Bulletin n° 19 - avril 2007
Sur Internet: <http://etoile-balgontaine.ffcam.fr>

PROGRAMME DES ACTIVITES DU CLUB

Avril à juillet 2007.



Cycle permanent

1^{er} jeudi du mois 19h-20h30 : réunion de la section au gymnase des Hauts de Lutz

tous les jeudis 19h-20h : permanence au gymnase des Hauts de Lutz

3^{ème} mardi du mois, 19h-21h : Technique escalade et alpinisme au gymnase des Hauts de Lutz

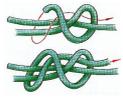


Jeudi 5 avril:

Réunion mensuelle de la section montagne

Dimanche 15 avril :

Fontainebleau : escalade et randonnée ; départ 8h00 sur les quais (chez Bruno) avec le picnic
Responsable ☎ Christian 02 38 46 41 17



Mardi 17 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



Semaine du 21 avril au 1^{er} mai :

Escalade et randonnée dans les Cévennes *hébergement en gîte à Sumène (30)*

Responsables Anne ☎ 02 38 45 15 62 et Christian ☎ 02 38 46 41 17

IL RESTE 2 PLACES !!!!! INSCRIPTIONS AVANT LE ... URGENT

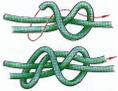


Jeudi 3 mai :

Réunion mensuelle de la section montagne

Week-end du 5 au 8 mai:

Les EAUX CLAIRES (près d'Angoulême) ; escalade et randonnée ; hébergement en gîte
Responsables Bruno HEDDE, ☎ 02 38 45 15 62, Christian MAHU ☎ 02 38 46 41 17



Mardi 15 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



Week-end du 17 au 20 mai:

Lieu à confirmer ; escalade et randonnée ; hébergement en gîte

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



Jeudi 7 juin :

Réunion mensuelle de la section montagne



Mardi 19 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 24 juin :

Fête du Sport à Beaugency sur la Place du Martroi

Installation d'un stand avec vidéo et diaporama ; pas de montage de la tour d'escalade cette année



Jeudi 5 juillet :

Réunion mensuelle de la section montagne

ETE 2007 :

Rassemblement d'été en commun avec le CAF Orléans
Les Contamines Montjoie du 14 au 28 juillet ; possibilité de rando, escalade, alpinisme, ...
Les personnes intéressées doivent contacter Christian



Des sorties peuvent être organisées « à la dernière minute », en particulier pour les journées à Fontainebleau ou à Blois.
Renseignez vous sur le site Internet, à la permanence du jeudi (salle A des Hauts de Lutz de 19h à 20h) ou téléphonez aux principaux responsables.

Entraînements ESCALADE

Sur la S.A.E. du Gymnase Gaston Couté à Orléans :

Le mardi de 19h00 à 22h00 (départ de Beaugency à 18h15)

Le samedi de 14h00 à 16h00 (départ de Beaugency à 13h15)

Sur la S.A.E. de la l'Université de La Source :

Le vendredi de 20h00 à 22h00 (départ de Beaugency à 19h30)

Pour les départs de Beaugency le rendez vous est fixé au 1 rue des Querres (chez Anne et Bruno)
La présence d'un cadre (Anne, Bruno ou Christian) est presque systématique, pour en être sûr :
téléphoner à Bruno ou Christian



Lors des vacances scolaires les horaires sont parfois modifiés et certaines séances parfois annulées

Renseignez vous chez Christian ou Bruno

SOLUTION des MOTS CROISES montagnards du numéro précédent :

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	R	A	N	D	O	N	N	E	U	R
2	E	P	A	U	L	E		M		E
3	V	E	R	T	E		S	U		M
4	E	R	G			S	A	L	T	O
5	R	O	U	G	E	S		A		N
6	S		A		T			T	O	T
7	I	T	I	N	E	R	A	I	R	E
8	B	R	E	A		A	B	O		E
9	L	E	N	T	E	M	E	N	T	
10	E	S	T		T	E	R		U	T

Un stage d'escalade de glace ...

... le point de vue non averti, mais motivé d'un balgentien (*)

(*) balgentien : de Beaugency bien entendu.

Depuis quelques temps cette activité m'attirait tout en restant une grande inconnue a priori non abordable ! A la lecture du bulletin tourangeau, le stage initiation et perfectionnement organisé par Hélène m'a tout de suite inspiré : téléphone, quelques mails, quelques courses au Vieux Campeur et nous nous retrouvons tous le dimanche 26 février au gîte « Le moulin Papillon » tenu par Bénédicte dont nous avons savouré chaque soir une cuisine délicieuse.

En perf, il y a Henry, Roger, Manu et Hélène. Ils sont autonomes sauf mercredi (notre jour de repos dont on parlera plus tard) où Eric, notre guide, les accompagne. En initiation il y a Alexandre, Hugo, Christophe, Laetitia et Bruno (moi même), Eric est là pour nous apprendre...

Dimanche soir, nous nous répartissons le matériel : le piolet, plus ou moins lourd, avec ou sans dragonnes (les miens sont avec, et je comprend vite que dans les manip cela va me compliquer la



tâche), les crampons, ceux de type montagne ne sont pas adaptés (les pointes avant ne travaillent pas de la même façon), Hélène et Roger sont partis dans une séance de réglage, qui passe par une phase de démontage (facile) puis par une phase (ou plutôt des phases) de remontage « alors cette entretoise », « elle est plus courte », « peut-être ici ... ». Hélène a toujours le truc ! cette année c'est la cartouchière de 'ice flûte', portée en bandoulière, les sangles doivent maintenir celle-ci en place : les broches sont alors à portée de main au niveau de la poitrine.

Lundi, exercices à Ceillac, « les formes du chaos », frappe horizontale du pied, « baisse le talon », équilibre, pieds écartés, frappe du piolet, dans l'axe, rotation du poignée, visée, mouvement ... ancrage (enfin pas vraiment à tout les coups !). Autre exercice, grimper

avec un minimum de frappes du piolet, 16 frappes, puis 12 , 5 ... Eric s'y met une seule frappe, normal c'est le guide.

Mardi, Ceillac à nouveau, le Y de gauche 'Holiday on ice', 6 longueurs dans le 3, c'est un enchaînement de ressauts avec relais confortables équipés sur pitons ou dans les mélèzes. Je pars en tête avec Eric en second qui donne ainsi ses conseils aux deux cordées qui suivent. 3^{ième} relais, un petit mur il y a un passage à gauche, à droite, je lance « au milieu » par défi, « chiche » répond Eric du tac au tac. Et c'est parti ... « baisse le talon », « ancrage plus précis », « pose une broche avant la sortie ». Le 2^{ième} défi est lancé au dernier relais, une dérivation à droite nous propose un pas nettement plus dur (pas faisable est ma première impression), mais Eric nous motive. Du petit promontoire du départ je pose la 1^{ère} broche, 2 pas plus haut la 2^{ième} avant d'aller chercher loin la prise (eh oui, un trou bien sculpté et c'est une prise pour un piolet juste posé). Pour la 2^{ième} cordée, Eric se pose après la difficulté, appareil photo à la main. « Sourire » dit-il à Christophe qui débouche en tête, il y aura sourire, photo ... et 1/10 sec plus tard Eric est 3 m plus bas ; La broche a tenue, il n'y a pas de mal.



Mercredi, c'est notre jour de repos ... réveil à 5h30, 80 km de voiture, 2 heures de marche et nous



voilà tous sur le site de Crévoux, avec de multiples voies de tous les niveaux. Les moulinettes sont vite posées, nous enchaînons les voies selon nos envies. Voies de 4 en tête, une voie avec un pas de 5 où sous le dévers, il faut ancrer à main droite, faire un changement de main, puis repartir. Les bras sont mis à rude épreuve, ceux d'Eliot ont laissé les 2 piolets ancrés 3 m au dessus ... Retour à marche forcée, moins de 1 heure le long des pistes de ski de fond. Cela nous vaut une remontrance coléreuse du gardien, qui doit voir chaque jour les marcheurs abîmer son travail. Le risque est qu'un arrêté municipal interdise l'accès aux grimpeurs ...

Jeudi nous allons à Fressinières. D'habitude la vallée est un enchaînement de cascades, la douceur de l'hiver n'a laissé que quelques glaçons à Paulo Folie. 4 longueurs en 3+, tout en finesse, pas de broche dans le cigare. Je suis avec Laetitia, qui passe en tête pour la 4^{ème} longueur.

Bon anniversaire Alexandre !

Vendredi, le stage est fini, et chacun fait son choix, ski, partir, cascade à Cervières, au Fournel... En définitive le temps incertain (pluie le matin) nous fait choisir le site de Cervières. 1 heure d'approche, petite grimpe : Le Bourget à droite coule un peu, les dégaines une fois posées sont inutilisables (trop chaud, la glace fond tout



autour). Dans le petit Bourget, je ne choisis pas la facilité, au dernier pas (dévers), j'ancrage les 2 piolets, mais sous l'effort du mouvement la lame fends la glace et descends de 10 cm, je lâche tout et contemple bêtement le piolet 3 m au dessus. Hélène fait la voie, récupère mon piolet. Le 2^{ème} essai sera le bon.

Bien que la saison soit trop douce et le temps pas terrible, j'ai énormément apprécié cette semaine passée avec les cafistes de Tours. Les précieux conseils d'Eric ont permis à chacun de progresser selon son rythme. Pour ma part, je suis déjà partant pour le stage de perf l'année prochaine. Et grand merci à Hélène pour sa bonne humeur, ses trucs et une logistique bien rodée.

Bruno

SAMOENS (Haute Savoie)

Du 03 au 10 mars, dix d'entre nous se sont retrouvés durant une semaine pour partager ensemble les joies de la neige.

- ski de piste
- snow-board
- ski de rando
- promenades en raquettes
- belote
- tarot
- raclette
- apéro ...



Ambiance très sympa, comme toujours, où chacun à trouvé sa place

Vivement l'année prochaine...
à : ... ?



Un week-end au Mont Dore sous le signe de la neige ...

Samedi : temps couvert, aucune visibilité, il neige ...



16 Balgentiens

Chalet refuge CAF du Sancy

Très bonne ambiance

Multiples activités ; il y en avait pour tous les goûts

Ski de piste

Ski de randonnée



Alpinisme

Randonnée en raquettes

Snowboard

Une petite longueur dans un mur de glace

Un beau couloir de neige pour arriver au Sancy

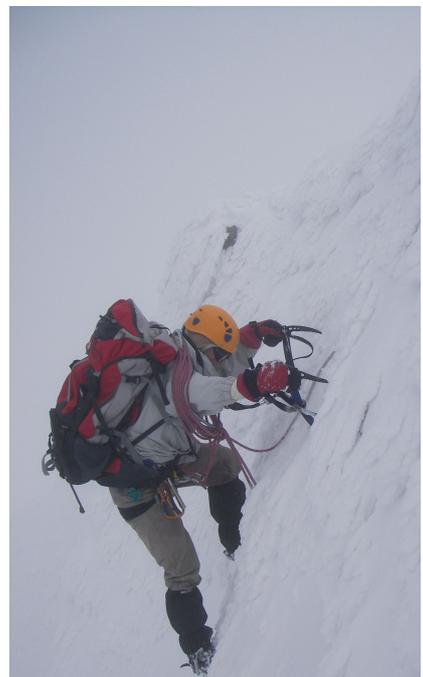
Egarés dans la « purée de pois », une erreur de couloir et un retour à la case départ...



Dimanche : couvert le matin (le Sancy est dans le nuage) se dégage le midi pour finir avec un temps superbe.

Une randonnée en raquette jusqu'au Capucin

Un super week-end qui sera renouvelé l'an prochain



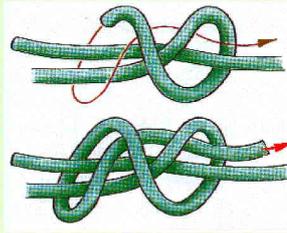
Fiche technique N° 5

En escalade, les noeuds de tous les jours ...

Le noeud de pêcheur double

Utilisation

- * longue réglable
- * anneau de corde
- * machard (double noeud)
- * rabout de corde de rappel

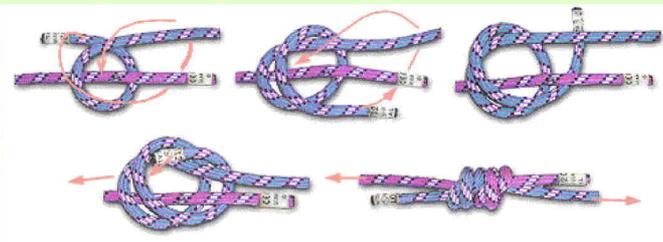


Inconvénients

- * difficile à desserrer
- * volumineux
- * risques de coincement dans les manoeuvres

Avantages

- * pas de risque de glissement
- * vérification visuelle aisée



Le noeud de huit

Faire un noeud en huit :

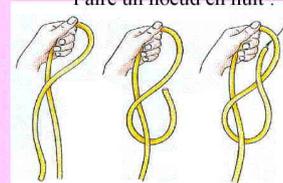


figure 1
la méthode des 3D
* passer Devant,
* passer Derrière,
* passer Dedans.

Avantages

- * pas de risque de glissement
- * vérification visuelle aisée

Inconvénients

- * peut être difficile à défaire

Utilisation

- * encordement

Le noeud de chaise

Utilisation

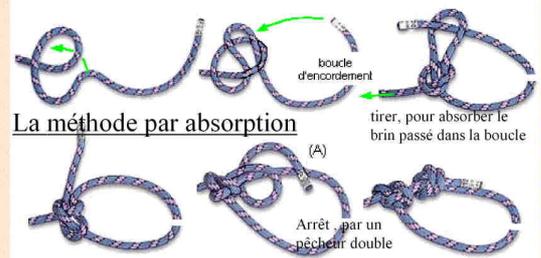
- * encordement, en école d'escalade, en milieu de corde (deux fois 100 m)

Inconvénients

- * difficile à apprendre, mémoriser
- * contrôle délicat
- * se desserre si usage prolongé
- * **noeud d'arrêt obligatoire**

Avantages

- * rapide
- * d'une seule main
- * moins volumineux que le noeud de 8 si 2 brins



La méthode kinesthésique (c'est à dire les yeux fermés)



Le cabestan

Utilisation

- * longue réglable
- * relais

Inconvénients

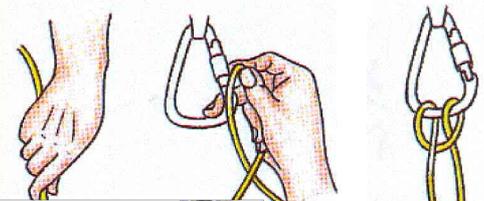
- * ne pas utiliser en dynamique
- * ne se fait pas en bout de corde
- * attention à la tête d'alouette

Avantages

- * aucun matériel supplémentaire
- * réglable
- * vérification visuelle aisée



A deux mains :



A une main :

Bruno
le 19/03/2007

FFCAM
Beaugency