BULLETIN N° 51
Octobre 2017

ETOILE BALGENTIENNE
Section MONTAGNE

fédération française des clubs alpins et de montagne

-Les souvenirs en batailles des dernières vacances-

QU'EST-CE QU'ON Y TROUVE DANS CE BULLETIN ?

♦ Page 3- Le mot du président.

♦ Page 4- Informations et logos.

♦ Page 5 & 6- Planning des activités.

♦ Pages 7- Horaires d'ouvertures de la Salle.

♦ Page 8- N'oubliez pas/ Petits rappels.

♦ Page 9- Article de Cyril - Le meilleur ami de l'Homme : Le vélo.

♦ Page 11- Article de Cyril - C'est l'été, alors place au grand nettoyage des voies.

♦ Page 13- Article d'Emilie - Chaudefour.

♦ Page 14- Article de Cyril- Dis-moi...

♦ Page 16- Article de Hubert et Claudine- 2017 : L'année des quinze 4000m.

♦ Page 17- Article d'Emilie- Ma première course d'Alpinisme.

♦ Page 18- Article de Stéphanie et Anton- La Rimaye.

♦ Page 20- Article de Bruno- Contribution à ces ascensions.

♦ Page 21- Article de Denis- Interminaaaaaaaaable... / Article de Anne – 6eme étape.

♦ Page 22- Article de Patrick - 7eme étape.

♦ Page 23- Article de Cyril – Randonnée pédestre au beau milieu de Thoury

♦ Page 25- Annuaire du club.

@

WWW.ETOILE-BALGENTIENNE.FFCAM.FR

LE MOT DU PRESIDENT

En début d'année, dans le bulletin de janvier, je vous parlais des 15 ans du club et vous exposais le « Défi des quinze 4000m ».
De nombreux licenciés se sont « pris au jeu ». Nous étions relativement nombreux lors des sorties en montagne (grands week-ends de mai, juin et juillet) et les participants bien motivés pour se préparer à affronter la haute montagne...

Pour le séjour d'été, nous étions 20 personnes durant 2 semaines, du jamais vu au club ! Et si lors de la 2ème semaine la météo a été un peu catastrophique et nous a empêché de réaliser ce qui était prévu, le contrat de quinze personnes à 4000m était déjà rempli à l'issu de la 1ère semaine.

En avant-première du séjour, j'avais réussi une belle voie sur la Dent du Géant, 4013m (Géant Branché) et ainsi marqué le premier point. Le beau temps du début de séjour nous a permis de bien préparer la montée en altitude de nos « grimpeurs de plaine » et nous avons enchainé avec une belle sortie au Mont Blanc du Tacul (4250m). Ce 4 aout, nous étions 15 à partir à l'aube du refuge des Cosmiques et 15 à atteindre cette barre mythique des 4000m. Deux cordées se sont arrêtées juste sous le petit ressaut rocheux du sommet et pour des raisons de sécurité (horaire, vent, condition de neige etc.) n'ont pas parcouru ces quelques derniers mètres. Les 3 autres ont bien passé cette dernière difficulté et ainsi se plier à la traditionnelle photo ! Tous les 15 peuvent être fiers d'être arrivés là-haut et ont tous mérité de « cocher » ce sommet !

Je peux donc être satisfait du résultat de cette opération, de l'engouement suscité, et des grimpeurs qui se sont découvert des possibilités parfois insoupçonnées. J'espère que l'activité "Alpinisme" bénéficiera de cet élan pour la saison à venir.

Ma 2ème source de satisfaction, en ce début de saison sportive, vient de l'implication des jeunes dans la vie du club et dans son fonctionnement.

Ce bulletin est entièrement préparé et mis en forme par Lucile. Et pour avoir fait ce travail pendant de nombreuses années, je sais le temps que cela représente!

Le week-end dernier, Clément, Julien, Aurélien et Lucile étaient en formation UFCA pour préparer (ou terminer) un diplôme de cadre; Emilie se formait sur les Equipements de Protections Individuels (cordes, baudriers etc.) et leur maintenance.

Le club évolue, le nombre d'adhérents augmente, mais je suis serein, le nombre de cadres et de responsable progresse aussi. Il ne faut pas "s'endormir sur nos lauriers" bien sûr, mais ce n'est ni mon genre, ni celui des personnes qui m'entourent dans le Comité Directeur de l'Association.

Bonne saison sportive à tous!

Christian

INFORMATION LOGOS & COULEURS

Afin de rendre plus lisible la lecture de nos bulletins, votre club vous propose de nouveaux pictogrammes et couleurs associés à chaque activité.

ATTENTION : Ces nouveaux logos sont propres au club de l'étoile Balgentienne, et non empruntés à la **fédération**.

RANDONNEE

CASCADE DE GLACE

ESCALADE

TRAIL NATURE

VTT

SKI ALPIN

SLACKLINE

SKI DE RANDONNEE

ALPINISME

RANDONNEE RAQUETTE

MULTI ACTIVITES DE NEIGE

MULTI ACTIVITES NATURE

FORMATIONS/ REUNIONS

PLANNING DES ACTIVITÉS

Certaines activités ont un nombre de **places limitées**, merci de vous **inscrire au plus tôt** pour assurer une organisation optimale.

Cela favorise également le travail de l'organisateur!!!

- OCTOBRE -

Dimanche 15 Octobre
ESCALADE
Responsable : Emmanuel & Clément
LOIR ET CHER- Vineuil

Samedi 28 Octobre
Responsable : Nicolas
TRAIL LES DECALEES DE LA CITROUILLE
LOIRET : Sennely

Du 28 Octobre au 04 Novembre
Responsable : Christian
ARIEGE- Ax les thermes
Séjour Comité départemental 45

- NOVEMBRE-

Dimanche 5 Novembre
Responsable : Nicolas
TRAIL DU POSTIER
LOIR ET CHER : Blois

Mercredi 8 Novembre
ASSEMBLEE GENERALE de la Section MONTAGNE
Salle des Hauts de Lutz

Samedi 25Novembre
ASSEMBLEE GENERALE DU CLUB ETOILE BALGENTIENNE

- DECEMBRE -

Samedi 2 Décembre
Responsable : Nicolas
Course Sarabande
BEAUGENCY

Samedi 9 Décembre
THELETHON
Activités et lieu à définir

M

Du 23 au 30 Décembre
Multi Activités Neige
Responsable : Stéphanie
ISERE- Les 2 Alpes
Ski/ Raquettes

12 Places

- FEVRIER-

M

Du 03 au 04 Février
Responsable : Christian
Multi-Activités Neige
AUVERGNE- Mont Dore
Cascade de Glace/Raquettes/

- MARS -

M

Du 03 au 10 Mars

Responsable : Aurélien

Multi-Activités Neige

Aussois (73)

Ski (piste et rando)/ Escalade sur Glace/ Randonnée Raquette

15 Places

Du 24 au 25 Mars

Responsable : Patrick

Multi-Activités Neige

AUVERGNE- Mont Dore

Cascade glace/ Alpinisme/randonnée

33 Places

-AVRIL/ MAI-

Du 28 Avril au 1er Mai

Responsable : Christian

ESCALADE

LOZERE- Gorges de la Jonte

M

Du 05 au 12 Mai

Responsable : Emmanuel

Lieu à définir

Escalade & Randonnées & Via ferrata etc…

20 Places

N'hésitez pas a nous proposez vos sorties !

HORAIRES D'OUVERTURE DE LA SALLE

Lundi	19h/21h00	Escalade pour tous
	20h30/ 22h00	**Slackline (dans la salle de gym)**
Mardi	20h00 / 22H00	Grimpeurs autonomes
Mercredi	16h30/18h	Ecole d'escalade : nés 2007 & 2008
	18h/19h30	Ecole d'escalade : nés 2005 & 2006
	19h15 / 20h15	**Trail entrainement (RDV devant salle)**
	19h30/22h	Escalade pour tous
Le 1er jeudi de chaque mois	19h/21h	Permanence – Rencontre Préparation pour des sorties, discussions avec des cadres, renseignements divers, …
Les autres jeudis	19h/21h	Technique: sur des manips de corde ou du perfectionnement escalade (tous grimpeurs autonomes)
Vendredi	19h00 /20h30	Ecole escalade nés avant 2004
Samedi	10h00 /12h00	Escalade pour tous
	14h30 / 17h00	Escalade pour tous (fermé les weekends de sorties club; consulter le site du club)

ATTENTION

Pendant les vacances scolaires, les horaires d'ouvertures sont différents !
Regardez sur le site internet du club :

www.etoile-balgentienne.ffcam.fr

Ou dans votre boîte mail dans laquelle nous envoyons chaque semaine l'agenda des activités de la salle (Surtout concernant les séances techniques du Jeudi et les sorties occasionnelles du week-end).

N'OUBLIEZ PAS/ PETITS RAPPELS

• AG DU CLUB

Venez faire le point ensemble sur la saison écoulés à nos côtés : initiatives, projets à venir, investissements financier etc…
Nous recherchons toujours du monde pour s'investir dans notre club, membre actif, avec de nouvelles idées et de la bonne volonté.

Donc RDV Salle d'escalade des Hauts de Lutz à Beaugency – Mercredi 8 Novembre 2017 à partir de 19h00.

• SLACKLINE

L'entrainement de SLACKLINE est toujours d'actualité dans notre club assurer par Virginie ! L'activité se déroule dans la salle de gym (à côté de la salle d'escalade) et c'est le lundi de 20h30 à 22h00.

• NOUVEL HORAIRE POUR LE TRAIL

Nouveau cette année, l'entrainement "TRAIL" sera le mercredi de 19h15 à 20h15. Ce n'est pas réservé aux bons coureurs, mais ouvert à tous et j'adapte l'entrainement aux participants.

→RDV à partir 19h15 devant la salle d'escalade.

• UN NOUVEAU CRENEAU POUR LES GRIMPEURS AUTONOMES

Venez-vous joindre à nous lors d'une nouvelle séance pour **grimpeurs autonomes uniquement** tous les mardis soirs de 20h00 à 22h00 sous la bienveillance de notre nouveau Cadre : Clément.

#1 -Article de Cyril

Le meilleur ami de l'homme : Le Vélo

Fin Juin 2017

Cinq cyclistes et une mission : revenir intact, sain et sauf après avoir parcouru une distance d'environ quarante kilomètres.
Casque : Paré. Pression des pneus : vérifié. Pique-nique du midi : présent !
Bon bah… Il est 10 heures donc, c'est parti !

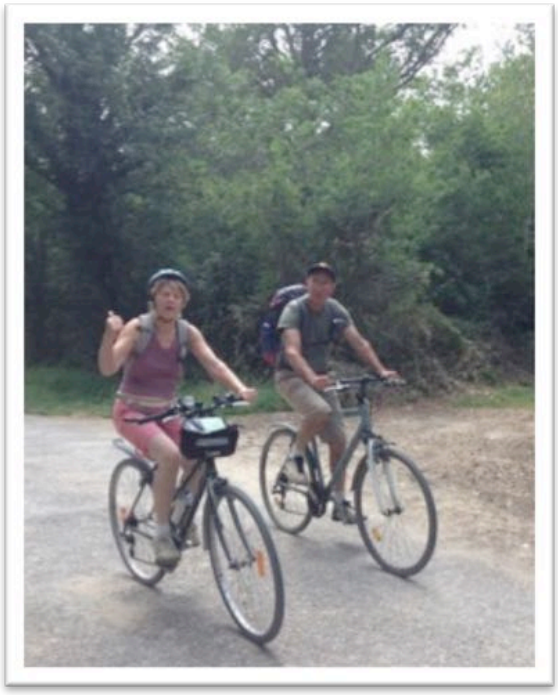
C'est sous quelques nuages que Françoise, Annette, Denis, Patrick et moi sommes partis pour réaliser ce mini-challenge. Tour à tour, nous étions devant. Annette (pour nous montrer le chemin), Denis, Patrick (oh non ! c'est encore pour une photo), moi ?! (ah non, je préfère laisser ma place à Françoise). Nous nous alternions cette place « d'éclaireur » non désirée.

Ce petit voyage était l'occasion pour les fins connaisseurs de comparer les chemins parcourus ce jour avec ceux qui existaient auparavant.

« Tiens, il n'y avait pas cette voie cyclables avant ! ». L'occasion de se fixer de nouveaux objectifs s'est aussi présentée. Varier la trajectoire en tournant une fois à droite au lieu de se diriger vers la gauche pourrait aboutir à un lieu tout aussi charmant.

Quoiqu'il en soit, notre parcours (le Cavereau, Crouy, Chambord, Muides, retour par la Loire au Cavereau) nous a permis de contempler de loin ce célèbre château construit sous les ordres de François 1er. « Vite ! Des photos. ». Et regardons le marais qui se situe à quelques mètres du château. Quelle chance, un ragondin. « Vite ! Des photos. » .

A présent, si nous grimpions dans les miradors et observions les animaux sauvages. « Vite ! Des photos… Ah bah non, il n'y a que deux pauvres papillons. Dommage ! ».



Au final, nous avons parcouru environ trente-huit kilomètres. Le temps était globalement un temps idéal. Ni trop chaud, ni pas assez ! Quelques gouttelettes de temps à autre mais ce n'est pas ça qui allait nous faire peur !!! Tout en ayant le vent qui frottait les oreilles (sensation amplifié grâce aux belles descentes), cette balade locale en Sologne était parfaite pour s'oxygéner avant les grandes vacances (et avant certains séjours qui vont nécessiter beaucoup d'effort) et pour passer du bon temps à travers les moments plus ou moins sportifs car **c'est ça l'association EB Montagne !**

Cyril.

#2 –Article de Cyril

C'est l'été, alors place au grand nettoyage des voies

Week-end 1er et 2 Juillet 2017

« Pff… J'en ai marre de faire toujours cette voie. Je veux du changement ! ». Hé bien, vœu exaucé.

Le samedi 1er et le dimanche 2 juillet, après le pique-nique de fin d'année, étaient réservés au traditionnel nettoyage des voies. Enlever les prises, les descendre tout doucement, puis les envoyer au lavage (Bruno s'occupait du karcher), les sécher et les ranger. Toutes ces tâches devaient être effectuées … en une matinée. Ainsi, toutes propositions d'aides étaient les bienvenues.

`

Grâce à tous les bénévoles, grâce à tous ces licenciés de l'EB Montagne, quarante-quatre voies ont pu être ainsi supprimées sur un total de quatre-vingts douze.

Toutes ces aides étaient donc précieuses et n'importe qui pouvait apporter son soutien. C'est ainsi que Camille et Mathieu, deux jeunes grimpeurs venus tout droit de l'école d'escalade, ont répondu présent à l'appel de Christian et ont apporté un grand coup de pouce. Trier les prises et aider Bruno étaient de véritables travaux. Pour petits et grands, il y avait de quoi faire !

Mais ensuite, il était préférable de reconstruire les voies. On risque d'avoir des soucis si on laisse le mur quelque peu lacunaire. Malheureusement, il y a des contraintes à respecter sinon, c'est trop facile ! Couleur des prises, différents niveaux à respecter… Aie, aie, aie. Et à Beaugency, peut-être parce qu'il s'agit de la couleur de l'espérance, on aime bien les prises vertes. Il faut donc réussir à en caser un maximum sans gêner les voies déjà présentes.

Et qui dit « nouvelles voies », dit « nouvelles idées » pour éventuellement satisfaire de nouvelles attentes. Cette année, il y a eu beaucoup de coopération avec des voies construites en binôme.

Simon et Gabriel, par exemple, se sont projetés dans la construction d'une voie inédite, dans la vingt-trois. Une autre nouveauté : quelques projets de traversée.

Un petit bilan en cours de route le dimanche 2, matin, avec une vraie prise de tête et les dés sont jetés. Nous n'avions qu'une hâte, qui était de voir cette salle terminée.

Cyril.

#3 -Article d'Emilie

Chaudefour

Week-end 14, 15 et 16 Juillet 2017

Trois belles journées dans le Massif du Sancy, avec un beau et chaud soleil et un paysage magnifique.

La première journée, nous avons randonné sur les crêtes de la vallée de Chaudefour, avec une vue panoramique sur les puys et vallées alentours. Nous avons contourné la crête de coq et la dent de la rancune, où Bruno, Manu et Jean-Marie grimpaient.

A l'œil nu, nous ne distinguions qu'un point orange ou noir sur la paroi.

Le lendemain, après une marche d'approche qui comprenait un pierrier et une petite via ferrata, j'ai grimpé avec Bruno les deux premières longueurs de la « jamais vue » sur la crête de coq.

Puis, nous avons fait la « voie normale » en version alpi, sur l'arête où nous étions cette fois au centre du cirque de la vallée.

Le troisième jour, des courbatures se faisant ressentir, je me suis reposée avec Marie-Laure et nous avons bien profité de cette dernière journée.

Très bel endroit, super week-end, merci Aurélien.

Je ne connaissais pas cet endroit hors saison de ski, et je sens que je reviendrai.

Emilie.

#4 –Article de Cyril

Dis-Moi…

Chambon-Sur-Lac, Week-end 14, 15 et 16 Juillet 2017

Dis-moi, ô grand organisateur, penses-tu que le séjour du weekend du 14 juillet à Chambon-Sur-Lac en Auvergne sera mémorable ?
« Mémorable, je ne sais pas si il le sera mais avec le beau temps et les paysages qui nous entourent, cela ne pourra être qu'un très bon week-end ! Et si à la fin tout le monde est satisfait, alors cette première organisation de sortie pour moi sera bien plus que mémorable ! »

Vendredi 14, 10h24, c'est l'heure du commencement des efforts. Huit personnes ont décidé de s'élever au sommet de certaines montagnes en utilisant la randonnée (les trois autres préféraient l'escalade).

Pour la randonnée de la vallée de Chaudefour, du mental et de la patience ! C'est ce qu'il fallait pour monter, gravir les cailloux présents sur le sentier tracé dans cette réserve naturelle. Et si on est joueur, on peut se rajouter

d'autres collines à parcourir comme le puy de la Perdrix d'une altitude de 1 824 mètres. En plus du puy de la Cacadogne, du puy Intermédiaire (où nous apercevons des télécabines), le puy de la Crevasse, … En somme, nous avons parcouru 14,3 kilomètres avec plus de 4h30 de marche active (avec des passages de courses pour certains), pour pouvoir revenir au point de départ : le pont Sainte-Anne. C'est un bon commencement !

Samedi 15, nous devions choisir entre deux activités : escalade ou alpinisme.
Quoi qu'il en soit, la marche d'approche était identique (58 minutes). Concernant l'alpinisme, la Crète du Coq était au programme, du 2b jusqu'au 3c, en chaussure de montagne bien-sûr.
Attention, il faut vérifier que la corde soit tendue avant de partir explorer. Deux cordées de deux personnes, une cordée de trois et c'était parti. Une bonne fraicheur au milieu du parcours pour pouvoir repartir correctement. Une fois arrivé au sommet, le soulagement !

Il ne reste plus qu'à descendre en rappel avant de manger car le pique-nique, c'est sacré ! Enfin, pour les plus téméraires : possibilité de faire de l'escalade en grande voie (sur quatre longueurs) l'après-midi et dans le niveau que l'on veut. Seule condition pour réussir : être en forme !

Dimanche 16, le dernier jour hélas, il n'y avait qu'escalade cette fois-ci. Le même principe que les autres fois : quatre longueurs de 25 mètres et deux rappels qui nous attendaient à la fin.
Finesse, délicatesse, placement avec des passages d'adhérence nous permettant d'être plus proche du sommet. Courage, patience et le tour était joué. Deux petites descentes en rappel et ça y est, c'est fini !

Au final, très bon évènement avec un très beau temps. Un weekend mémorable pour beaucoup d'entre nous : ne serait-ce que pour la première fois pour un parcours en alpinisme, ma première voie en escalade, les aboiements des chiens la nuit, … L'objectif de se préparer pour le séjour à Chamonix a été pleinement rempli. Un grand merci à toi, Aurélien !

Cyril.

2017 : Année des quinze 4000m

Début Août 2017 (Retrouvez l'intégralité du séjour sur le blog : http://cafebchamonix.wordpress.com)

#5 -Article de Hubert et Claudine
Ascension des quinze 4000m

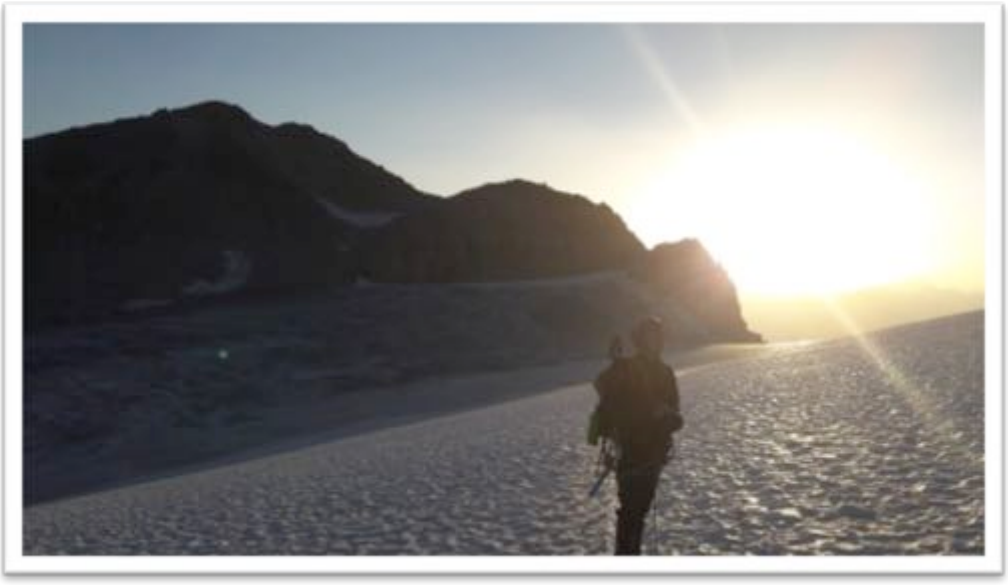
En 2016, une personne qui fait le Mont blanc régulièrement m'a dit : "tu fais le Sancy, tu dois pouvoir faire le Mont blanc". Bien sûr, il faut supporter l'altitude.

Lorsque Christian a proposé les 4000m, **je me suis inscrit de suite.**
Je me suis entraîné au mieux mais je ne savais pas si je supporterai l'altitude car je n'avais jamais dépassé les 2000m.

J'ai dépassé les 4000m sans avoir mal à la tête, j'en suis satisfait et j'espère bien pouvoir recommencer.

Le séjour Aux Houches c'est très bien passé. Dès le premier jour, 1000m de dénivelé pour accéder au col de Lachat, une mise en jambe réussie et les sorties s'enchaînent. Cabane du Trient en Suisse à 3200 m, après une nuit au refuge, départ à 6h00 pour la montée à la Tête Blanche 3420 m.
Puis Chamonix et la montée à l'aiguille du midi : nuit au refuge des cosmiques à 3613 et départ pour le Mont blanc du Tacul à plus 4200 m.

Une petite journée de repos et nous continuons pour une semaine moins riche en sommets. La pluie était souvent avec nous, rendant les ascensions moins nombreuses. Mais, cela nous a permis de visiter les musées et d'aller chercher du fromage dans les fermes. Environ 5000 m de dénivelé positif en randonnée, ça change de la Beauce. Claudine n'a pas atteint les 4000 m mais s'en rapproche.



Je ne peux que remercier les encadrants sans qui je n'aurais jamais atteint ces sommets.

Hubert et Claudine.

#6 -Article d'Emilie

Ascension des quinze 4000m

Ma première course d'alpinisme

Début Août 2017 (Retrouvez l'intégralité du séjour sur le blog : http://cafebchamonix.wordpress.com)

Après une journée de grimpe à Servoz, dimanche dernier, nous avons prévu de l'alpinisme pour le lendemain.
C'est parti pour la cabane de Trient en Suisse. Mille mètres de dénivelé, c'est raide. Surtout quand on a des ampoules aux talons! Il a fait très beau, la vue était magnifique.

Mardi matin, après une nuit au refuge (ou cabane, en Suisse), c'est parti pour la course direction: Les Aiguilles du Tour. Je suis encordée avec Patrick et Jean-Christophe, pour qui ce n'est pas une première. Après quelques pas, je m'habitue aux crampons. Un paysage magnifique et un lever de soleil sont au rendez-vous. Deux bonnes heures plus tard, après avoir traversé le col en plein vent, nous traversons la rimaye, impressionnant de traverser ce pont de neige.

Dès que Patrick et Jean-Christophe reviennent de leur ascension, nous rentrons. Le pont de neige s'étant à moitié effondré à cause de la chaleur, nous devons sauter la rimaye avec précaution. Sauf Patrick qui, avec ses grandes jambes, l'a enjambé.

Nous retrouvons les autres cordées sur la trace, et rentrons tranquillement. **J'ai été ravie de découvrir un glacier, et l'alpinisme**.

Aujourd'hui, repos. Et demain, montée au refuge des cosmiques pour atteindre le Mont Blanc du Tacul après-demain.

Emilie.

#7- Article de Stéphanie et Anton
Ascension des quinze 4000m

La Rimaye

Ce mot, très souvent entendu de la bouche des alpinistes est un mot souvent inconnu du grand public.

Définition du dictionnaire : une rimaye (prononcée *rimaille* ou plus souvent *rimaie*) est une crevasse dans un glacier située à la frontière supérieure entre la glace en mouvement et l'environnement immobile (en général rocher, glace attachée au rocher, ou neige dure).
Alors ce mot, peu employé dans nos contrées, nous est soudain devenu familier…
Les rimayes rythment les courses et apportent des difficultés supplémentaires.

C'est qu'il a fallu en passer des rimayes pour atteindre les sommets. Elles étaient toutes très majestueuses, différentes, impressionnantes et plus ou moins inaccessibles, parfois à la limite du possible (mais on n'a pas tous les mêmes limites). Et quand finalement, on parvient à l'enjamber on pense au moment où il faudra à nouveau se mesurer à elle. Mais bon, attendons le moment venu.

La première qui s'offrit à nous ne s'est pas fait attendre. A peine la barrière physique entre le monde des alpinistes et les autres passée, qu'il a fallu entreprendre le premier saut.
Le temps de laisser remonter une cordée, d'hésiter un bon moment, de faire plusieurs faux départs et me voilà partie pour un saut dont j'avais du mal à connaitre l'issue. Je n'avais pas vraiment le choix, il fallait y aller. Pas moins de 14 personnes étaient suspendues à mes crampons. Vu d'en haut le trou ne paraissait pas si béant. Mais plus on se rapprochait plus on se rendait compte de la grandeur de l'exercice. Ouf, c'est passé !
La montagne avait bien changé depuis notre dernier passage, il y a un peu plus de 2 mois. A ce moment-là, nous n'avions pas rencontré ces difficultés. Tout au plus un passage effilé.
Bon la première épreuve s'est bien déroulée pour tout le monde. Moi j'aurai bien aimé ne pas passer en premier.

Un peu de descente tranquille et voici la deuxième épreuve. Beaucoup moins dure celle-ci, un peu glacée. Ça passe plutôt bien. Direction le refuge des Cosmiques. Il est déjà en ligne de mire. La dernière rimaye ne pose pas de problèmes. Il faut faire une toute petite enjambée. Elle est resserrée à cet endroit mais un peu plus loin, on aperçoit les entrailles.
6h, le lendemain matin, c'est le grand jour. On part en direction du Mont Blanc du Tacul. Je ne sais pas à quoi m'attendre. Des rimayes, il faudra encore en passer.

A la première, c'est l'embouteillage. Dommage, car on se refroidit à grande vitesse à l'ombre d'un énorme bloc de neige. Cette fois, il faut monter. La neige n'est pas très dure, le piolet s'enfonce. Il faut planter tout le manche bien droit et ne pas chercher à planter la panne qui écarte la neige un peu plus. Anne, première de cordée, monte quelques mètres et s'ancre avant que l'on ne monte à notre tour. C'est un gros bazar dans le secteur. Des cordées redescendent,

d'autres montent, certaines ne veulent pas attendre… Ce n'est pas très agréable. Les crampons et les piolets s'entrecroisent, çà hurle dans toutes les langues, vivement la fin de ce passage délicat. Encore une fois, l'espace d'un instant, on pense à la descente : comment vais-je faire ? On le saura vite… En attendant, on se concentre, on profite de la vue et on avance jusqu'à la prochaine rimaye.

Celle-ci m'a semblé beaucoup moins compliquée. Je m'habitue ?? C'est la montée et j'aime mieux la montée que la descente. Anton, lui, aime mieux la descente. C'est vraiment très différent d'une personne à l'autre.

Après avoir contemplé le sommet, on pense à redescendre. A la première rimaye, il faut sauter loin devant en lançant les piolets en avant pour donner la bonne trajectoire. Le trou n'est pas très large mais il y a quand même une hauteur non négligeable. Le passage de la deuxième rimaye, délicate à l'aller, l'était d'autant plus au retour. Descendu face à la montagne, à cause de la pente assez raide, on a du se retourner pour sauter. Cela n'était pas évident pour moi. En plus, nous étions toujours pressés de part et d'autre. Enfin, épreuve réussie… Quelle satisfaction!

La fatigue commence à se faire sentir. Le plus dur est passé et il y a comme un petit relâchement. La suite sera facile jusqu'à la dernière rimaye, la première de la veille. Cette fois, il faudra monter. Donc, normalement, j'ai moins d'appréhension. C'est une bonne chose car en 24h, le terrain a changé. Le passage de la veille n'est plus le même, le trou est devenu trop grand. Le nouveau passage est légèrement décalé. Un mur de glace. Je le trouve plus simple car au moins les crampons plantent bien! Un guide constate l'état de dégradation de la neige. Je crois qu'il se demande combien de temps cela va bien pouvoir durer dans ces conditions. Là encore, des personnes n'ont pas le temps d'attendre. En montagne, c'est priorité à la montée. Mais ici, les codes semblent erronés.

J'ai oublié ma fatigue, pioché dans les réserves et retrouvé quelques forces pour les derniers efforts. Les crampons tiennent bien mais il faut taper fort. Le portillon est en ligne de mire. On est presque arrivé.
Et cette fois, c'est fini. Je suis remplie d'émotions très différentes. Tout s'emmêle et tout est très intense : joie, fatigue… Le challenge est rempli. J'ai réussi à dépasser les 4000m, à prendre sur moi pour passer les rimayes. Les paysages sont grandioses, à couper le souffle. Je n'en ai pas manqué pour cette course. C'était une bonne surprise et une invitation à repartir.
Un petit bémol tout de même : l'état d'esprit de certains alpinistes qui sont pressés de consommer du « Mont Blanc », et qui manquent de savoir vivre.

Merci Christian d'avoir eu cette bonne idée, même si elle semblait un peu dingue.
Merci Philippe de ta patience et merci Anne d'avoir pris la tête de cette cordée 100% féminine.
Merci à tous les autres et à ma soeur, mon père…
Merci mon chéri de l'avoir fait avec moi, même si nous n'étions pas dans la même cordée et merci Anton de m'avoir rendue si fière, même si visiblement tu n'as eu aucune difficulté à accomplir ta mission (voir ses impressions ci-dessous).

Maintenant que vous savez tous ce qu'est une rimaye sur le papier, il ne vous reste plus qu'à les

côtoyer. Bonnes courses à tous,

Stéphanie.

En effet, cela ne me parut pas si compliqué. Le passage de rimaye : un petit saut de jambe tout au plus.
J'avais attendu ce moment depuis longtemps et je pensais que cela serait plus compliqué.
Les rimayes sont très impressionnantes mais je n'ai pas eu peur. C'était même plutôt drôle. Sauf quand l'un d'entre nous est tombé dans le trou. Le pont de neige, sur lequel il se trouvait, a cédé sous ses pieds. Je me suis mis en position « blocage » pour limiter sa chute, puis je l'ai tiré pour qu'il puisse remonter. D'où l'intérêt d'évoluer en cordée !
Je suis heureux et fier d'avoir fait mon premier 4000. J'attends la suite avec impatience.
Un grand merci aux initiateurs.

Anton.

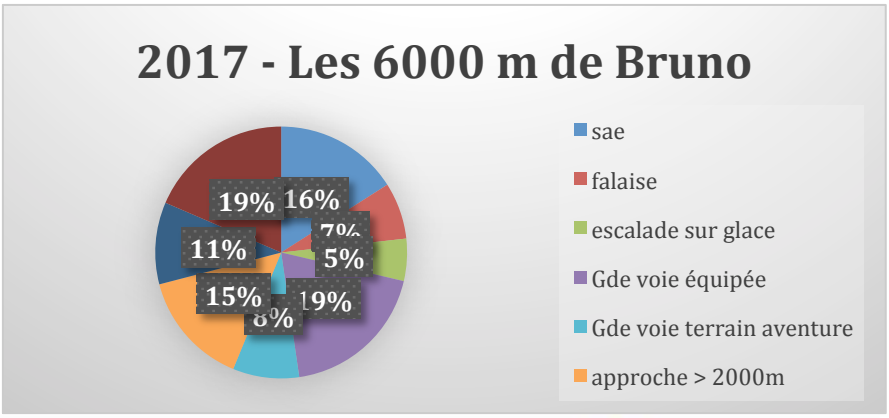
#8 -Article de Bruno
Ascension des quinze 4000m

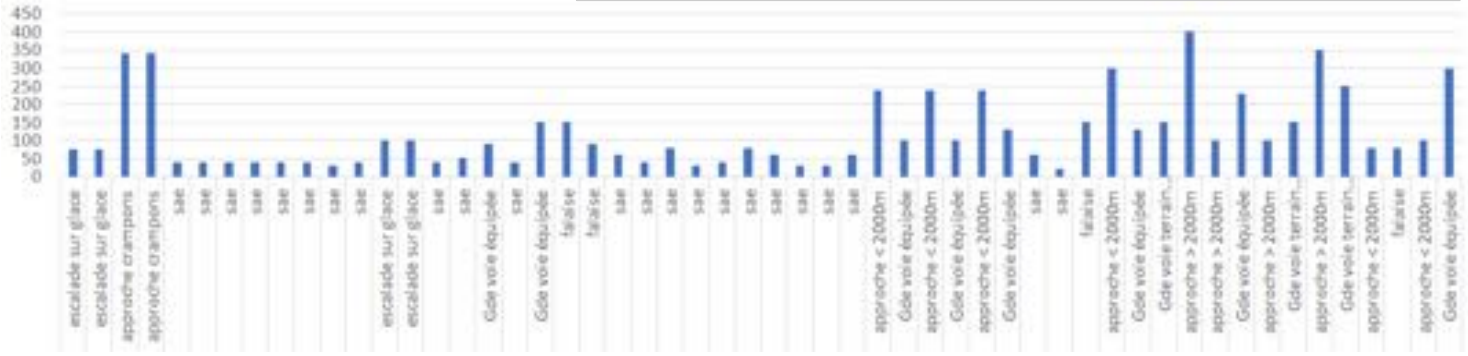
Contribution à ces ascensions

Début Août 2017 (Retrouvez l'intégralité du séjour sur le blog : http://cafebchamonix.wordpress.com)

J'apporte donc une modeste contribution au Challenge des 4000m. Avec les deux opérations en 2016, voici les mes mètres cumulés depuis le 1er septembre 2016. Mais qui n'a débuté qu'au WE glace fin janvier, pour se terminer avec 'Litle Palavar' (TD- Ailefroide) avec Damien mi-août.

La semaine de Chamonix a bien sûr été décisive, et c'est avec un très grand plaisir que j'ai enfin pu grimper en tête et emmener des seconds.





Bruno.

#9-Article de Denis
Via Alpina

Interminaaaaaaaaable....

Fin Juillet- Début Août 2017 (Retrouvez l'intégralité du séjour sur le blog : http://cafebviaalpina.wordpress.com)

…. La montée à Furfande= 1100 mètres de montée…. Presque sans plat, ni faux ni vrai. Un arrêt au hameau des Esponces pour un cours de botanique (le salsifis sauvage!).

Une arrivée dans la vallée suspendue de Furfanges grandiose. Un refuge 5 étoiles avec son gardien, Michel Zalio, qui a ramené de son voyage avec les caravanes de sel du Niger des photos d »un regard riche d'humanité et des textes traduits du « touareg » d'une grande profondeur. Ajoutez à cela un repas gastronomique à la mode « marocaine » compte tenu de l'histoire du gardien! Et une bonne flambée dans le poêle… oui monsieur, oui madame!

Tout cela nous met moral et météo au beau fixe.

Denis.

#10-Article de Anne
Via Alpina

6ème étape

Fin Juillet- Début Août 2017 (Retrouvez l'intégralité du séjour sur le blog : http://cafebviaalpina.wordpress.com)

Le Monêtier-les-bains jusqu'aux granges de la Vallée étroite en 7h20 de marche. Début par un sentier bien marqué jusqu'à la chapelle du Puy Jaumard. Le sentier en traversée qui permet ensuite de rejoindre le GR est peu fréquenté et donc difficile à suivre. Mais il nous permis de découvrir une zone humide avec plein d'orchidées, au grand bonheur de Patrick.

Le GR nous a conduits en douceur au col de Buffère. Un dernier coup d'œil en arrière nous permet de voir la traversée des glaciers d'un bout à l'autre. La descente vers Névache, via le refuge de Buffère (pause pique-nique) fut très agréable.

Arrivée au village quand sonne 14h. Une visite rapide à l'église puis une partie horizontale en pleine chaleur pour retrouver le GR vers le col des Thures. Montée assez raide en forêt, dans des paysages somptueux. Un long faux-plat vers un petit lac puis c'est la descente vers les granges de la Vallée Etroite. Nous arrivons au Refuge un peu après 18h. Nous avons eu le temps de prendre une douche (5 minutes d'eau chaude pour 1 €) avant le dîner.

Anne.

#11-Article de Patrick
Via Alpina
7ème étape

Fin Juillet- Début Août 2017 (Retrouvez l'intégralité du séjour sur le blog : http://cafebviaalpina.wordpress.com)

Départ depuis le refuge de la Vallée Étroite. Comme la veille, les paysages sont extraordinaires. Juste après le dernier col, détour par le Refuge du Thabor pour y manger une assiette de fromage et un dessert. Il est temps de repartir pour la dernière descente vers le gîte de Valfréjus. Voilà, le terme de la randonnée.

À bientôt pour de prochaines aventures.

Patrick.

#12-Article de Cyril

Randonnée pédestre au beau milieu de Thoury

Dimanche 24 Septembre 2017

Ce n'est qu'une sortie de randonnée de plus" me direz-vous ! Détrompez-vous. Ce dimanche 24 septembre n'était que la seconde randonnée de la saison, de cette nouvelle saison qui peut nous réserver quelques surprises. Et pour cette sortie, place à Thoury, un village est situé entre La Ferté-Saint-Cyr et Chambord, à une vingtaine de km de Beaugency. Une destination d'environ quatorze kilomètres au cœur de la Sologne.

Nous étions trois. Anne, le plan autour du cou, prêt à le dégainer pour vérifier notre parcours. Patrick, en pantacourt, T-shirt avec son fétiche : l'appareil photo qu'il trimballe partout pour immortaliser chaque bon moment. Et moi avec un gilet pour le mettre autour du cou en guise d'écharpe.

Notre aventure était pleine de péripéties. Allions-nous nous faire fusiller par les chasseurs présents? Allions-nous tenir le parcours prévu (un circuit prévu pour la matinée)? Allions-nous nous faire écraser par une météorite ou par une attaque de corbeau ? Que des questions importantes Mais je vous rassure. Tout s'est très bien passé. Chasseurs respectueux, temps ensoleillé et pas de météorite (ni de corbeau) en vue. Nous sommes arrivés sains et saufs.

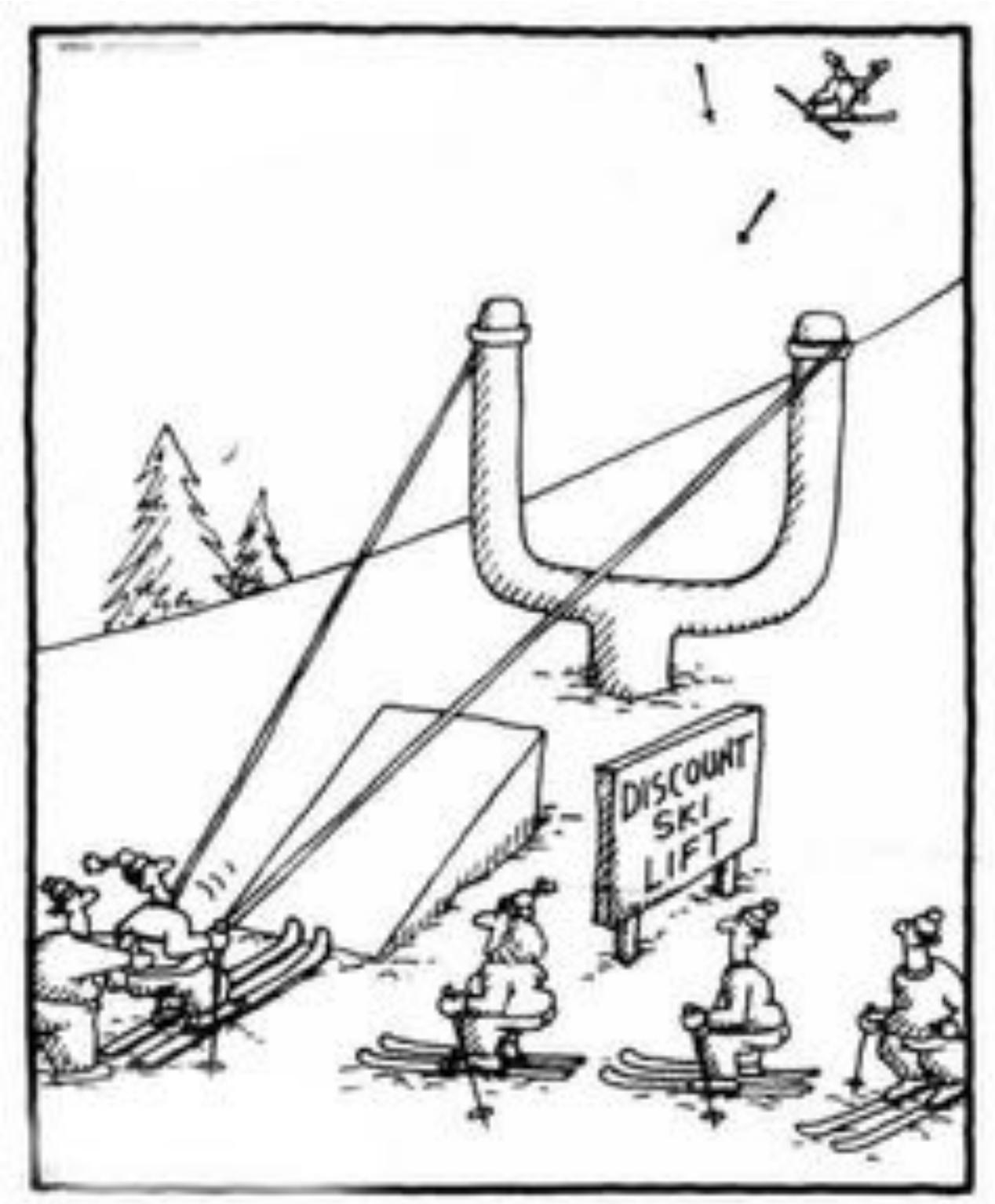
A la fin, nous avons fait le point de ce que nous avons vu : un clocher ayant sonné à neuf heures trente (heure de notre départ), des routes et des sentiers couverts d'herbes, des étangs. Environ six/sept chiens, deux chevaux, des vaches (et aussi de la bouse). Des voitures (ah ça oui, il y en avait des voitures sur la D22 qui nous servait d'axe de repère), des fleurs qui ont captivées l'esprit de Patrick.

Prochaine étape : nous ne savons pas. Tout cela sera décidé lors de la prochaine réunion (jeudi 5 octobre). Le suspense est toujours là. A suivre...

Cyril.

Vous aussi participez aux bulletins du club

Petit mot de quelques lignes ou article avec vos réactions, ressentis, impressions sur vos sorties, séances d'escalade, tous vos moments en notre compagnie !
Envoyez-nous un mail !



L'ANNUAIRE DU CLUB

Christian MAHU Président Cadre diplômé alpinisme/ cascade de glace/ escalade/ ski-alpinisme mahu.ch@orange.fr 02 38 46 41 17/ 06 87 63 89 83	**Stéphanie MORISET** Vice-Présidente Cadre diplômé escalade smoriset@free.fr 06 13 73 41 88
Bruno HEDDE Gestion des Adhérents Cadre diplômé cascade de glace & escalade bruno.hedde@wanadoo.fr 06 08 26 59 63	**Anne HEDDE** Trésorière Cadre diplômée montagne hedde.anne@orange.fr 02 38 45 15 62
Emmanuel CIECHELSKI Cadre diplômé escalade emmanuel.ciechelski@orange.fr 06 48 08 02 34	**Lucile MARTINS** Secrétaire Générale –Editrice bulletin club lucile_martins@live.fr 06 47 52 40 56
Christophe LEMOINE Cadre diplômé alpinisme & escalade chrislm@aol.com 06 76 20 44 93	**Philippe MAHU** Responsable des Cadres Cadre diplômé alpinisme & escalade philippe.mahu45@gmail.com 06 11 11 64 35
Denis FAIVRE Co-encadrant handisports denisfaivre@wanadoo.fr 02 54 87 29 45	**Patrick DESNOS** Cadre diplômé montagne & escalade Responsable Web pdesnos@free.fr 06 89 14 72 21
Pierre MAHU Initiateur escalade SAE Cadre diplômé escalade mahu.pierre@gmail.com 06 78 88 83 77	**Virginie MAHU** Encadrement & Responsable Slackline mahuvirginie@gmail.com 06 79 68 27 12
Frédéric BOUBAULT Responsable marche nordique fred9245@yahoo.fr	**Françoise DESNOS** Membre du bureau desnos.francoise@free.fr 06 25 11 58 63
Emilie AZNAR Responsable des EPI Responsable/ Organisatrice randonnée VTT emilie.aznar@orange.fr 06 72 61 21 64	**Aurélien HUOT** Organisateur de séjours huot.aurelien@orange.fr 06 77 26 44 03