

RELAIS

le Mag de l'EB Montagne

DOSSIER

Ski de Randonnée

Une autre façon de grimper. **P 4**

Santé : les bienfaits de la
corde à sauter **P 20**

Sortie en Montagne :
Bien préparer son sac à dos **P 18**

l'EB Montagne *c'est ...*

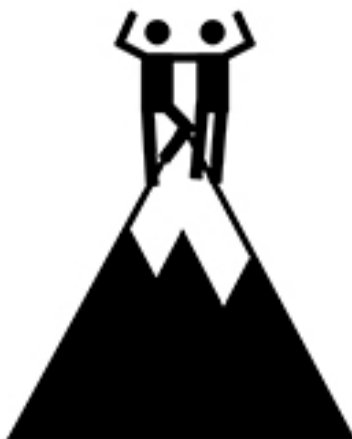


de la cascade de glace



du trail

de l'alpinisme



de l'escalade

du VTT



de la slackline



de la randonnée



du ski alpin et de randonnée



de la rando raquettes



EDITO

«Ce qui ne tue pas rend plus fort» (*) ou comment se servir de ses expériences pour progresser.

C'est du vécu, personnellement ou vu autour de moi... Tout se déroule bien, le sommet est atteint, ou presque et ... «un grain de sable», un petit incident, ... qui peut vite se transformer en accident avec des conséquences plus ou moins graves.

Je pourrais prendre plusieurs exemples lors du séjour d'avril qui montrent que lorsque tout va bien (trop bien) l'attention se relâche et c'est souvent lors de ces moments-là que les incidents se produisent (**). Statistiquement, c'est à la descente que se produisent la majorité des accidents en montagne.

A partir de ces situations, qu'il faut analyser et comprendre nous devons en tirer une expérience.

«L'expérience, nom dont les hommes baptisent leurs erreurs» (***)

C'est ce qu'on appelle aussi «le vécu» et qui est très important en montagne, car c'est ce qui complète la technique apprise en formation, et c'est souvent ce qui permet de réussir dans de bonnes conditions les sorties entreprises.

////////////////////
L'EB Montagne est une section de l'Etoile Balgentienne, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM).

Comité Directeur

Christian MAHU (Président)	Bruno HEDDE
Stéphanie MORISET (Vice présidente)	Christophe LEMOINE
Anne HEDDE (Trésorière)	Patrick DESNOS
Jean-Christophe ROCHER (Secrétaire)	Jean-Christophe OLIVIERE
Emilie AZNAR (Secrétaire adjointe)	Sébastien MORISET
Philippe MAHU	Aurélien HUOT

Contact : Christian MAHU - 06.87.63.89.83



Permanence à la salle d'escalade tous les jeudis soir de 19h à 21h
Complexe sportif des Hauts-de-Lutz - 45190 BEAUGENCY

Retrouvez toutes les infos et les contacts des cadres en dernière page.

Christian MAHU
Président de l'EB Montagne



C'est plus difficile de mémoriser des événements qui ne nous sont pas arrivés personnellement, car cela marque moins et nous nous sentons moins impliqués. Mais pourtant, utiliser ce que nous avons pu observer autour de nous et ne pas reproduire les erreurs constatées, cela devrait aussi être une règle pour tout pratiquant de la Montagne.

Une multitude de souvenirs enregistrés dans notre mémoire qui doivent être présents dès lors que l'on s'aventure dans ce milieu superbe mais difficile.

Bonne saison estivale à vous tous!

Grimpez bien, randonnez bien et soyez prudents!

Christian

(*) Friedrich Nietzsche

(**) Le séjour d'avril (Montagne Ste Victoire) s'est très bien passé!!! Avec juste quelques incidents sans gravité.

(***) Oscar Wilde

Au Menu

P 3 l'Edito

Un peu de technique

P 4-7 Ski de randonnée

P 8-9 L'échauffement en escalade

Retour d'expérience

P 10 La "Verte"

P 11-12 Les séjours

P 13 En bref, en images

P 14-15 Compet' CAFO/Bcy

Sécurité

P 16 La Météo

Formation

P 18-19 Sac à dos : quoi prendre

Santé

P 20-21 Les bienfaits de la corde à sauté

Sorties à venir

P 22-23 Sorties à venir

Ski de Randonnée :

Une autre façon de partir à l'ascension des sommets.

Par Aurélien HUOT



C'est une discipline très proche de la nature

Le ski de randonnée est une discipline du ski qui se pratique sur des terrains enneigés, d'une manière très proche de la nature, sans utilisation d'aménagements spécifiques aux domaines skiables (sans remontées mécaniques et sans parcours de zones damées notamment), dans un contexte de loisir ou de compétition sportive.

Il comprend deux phases alternantes : montée et descente, ce qui nécessite un matériel adapté. (wikipédia)

Le matériel :

- Les skis sont assez proches des skis alpins au poids près, qui sera moindre, pour limiter l'effort lors de la montée.

Ce qui aura pour effet d'être moins performant lors de la descente. C'est pourquoi l'on peut trouver différents types de skis de rando : des très légers pour ceux qui veulent faire de la montée sèche et des un peu plus lourds afin de prendre également du plaisir à la descente.



Les couteaux se lèvent quand on avance...

- Les peaux de phoque étaient à l'origine en vrai peau de phoque d'où leur nom.

Le sens des poils inclinés vers l'arrière permet de faire glisser le ski vers l'avant tout en l'empêchant de glisser en arrière.

De nos jours celles-ci sont en poil de mohair (poil de chèvre alpine) ou en synthétique voir même en mixte afin de bénéficier des avantages des deux matières, et d'accroître la durée de vie ainsi que l'accroche des peaux lors de sorties à skis de printemps.

- Les couteaux sont une sorte de crampon adapté aux skis de randonnée. Ceux-ci sont utilisés lorsque les peaux ne suffisent plus à retenir le ski, le plus souvent sur une pente raide et/ou neige dure/verglacée.

Ceux-ci se lèvent quand on avance le ski et s'enfoncent lorsque l'on baisse le pied.

- Les fixations permettent de détacher le talon lors de la montée et de retrouver une fixation complète du pied sur le ski lors de la descente.

Trois types de fixation sont présentes sur le marché suivant ce que l'on recherche, de la légèreté à la montée ou de la transmission de puissance à la descente. Le prix varie également bien évidemment (voir encadré).

- Les chaussures sont plus légères que des chaussures ski alpin et sont débrayables au niveau du talon pour avoir plus d'amplitude lors de la montée. Celles-ci possèdent en général des inserts sur l'avant et l'arrière pour être compatibles avec les fixations low-tech et hybrides.
- Matériel de secours en avalanche (DVA/pelle/sonde).
- Le casque est fortement conseillé notamment lors de la descente.

Différents modèles de fixations

Trois types de fixations sont présents sur le marché suivant ce que l'on recherche.

		
Low-tech Inserts devant et derrière (avec ou sans stop-ski) • La plus légère • Transmission de puissance à la descente moindre	Hybride inserts devant / talonnière derrière • Poids moyen • Bonne transmission de puissance à la descente	A plaque identique à la fixation alpine avec point de pivot sur l'avant • La plus lourde • Bonne transmission de puissance à la descente

La Conversion le principe en 4 étapes

Dès que la pente devient plus raide, il est fatigant de l'attaquer de front. Les randonneurs font donc des zigzags, ou lacets, pour la remonter et atteindre leur objectif.

À la fin de chaque partie du zigzag, il faut opérer un tournant. C'est le mouvement de conversion : on va faire passer la paire de skis dans l'autre sens pour continuer à monter.

(1) Aménagez d'abord une petite plateforme à l'endroit où vous voulez tourner.

(2) Déplacez votre ski amont, autrement dit celui qui est le plus haut. Par une subtile et lente torsion de votre genou, vous l'amenez dans la direction opposée. Selon votre goût, vous pouvez réaliser ce mouvement en faisant passer le ski par l'avant ou par l'arrière, le tout est de le reculer suffisamment

pour permettre la manœuvre sans que la spatule (devant du ski) accroche la pente, erreur que font souvent les débutants.

Un aspect très important est de placer votre ski bien à plat : il doit être perpendiculaire à la pente, quitte à refaire la trace ; si vous le placez trop incliné, vous risquez de perdre l'équilibre à un moment ou un autre

(3) Une fois votre 1^{er} ski bien placé dans la nouvelle trace, mettez tout votre poids dessus, vous pouvez y aller franchement : le ski est à plat, sécurisé.

Vous devez aussi garder votre buste droit. Un bon truc : au lieu de regarder par terre, regardez devant vous, le paysage.

(4) C'est dans cette position que vous allez ramener votre 2^e ski. Vous allez tout d'abord le reculer un peu, afin de lui donner une marge de manœuvre, puis tendre votre jambe, et frapper le ski avec votre talon, afin que la spatule remonte.

Et là, cela vient naturellement : vous pivotez le ski pour qu'il se place côte à côte avec le 1^{er} ski.

Voilà, c'est terminé, vous avez réalisé une conversion. L'aisance viendra avec la pratique et la répétition, mais prenez le temps de bien faire les choses, vous vous remercieriez dans les passages raides ou glacés, où la technique doit être parfaite.

La conversion c'est simple comme un planté de bâton !



illustration le dauphiné.com

Etape 1



Etape 2



Etape 3



Etape 4



Conclusion

Si vous aimez vous balader en montagne l'été et que vous souhaitez découvrir les mêmes paysages revêtus de leur plus beau manteau blanc alors n'hésitez pas à venir vous familiariser au ski de randonnée la saison prochaine lors des sorties du club.

L'échauffement en escalade



Curieusement on voit rarement les grimpeurs s'échauffer avant de s'adonner à leur passion (pas plus que dans d'autres sports de loisirs comme le ski par exemple)

Par Christian Mahu

Comme si Usain Bolt poussait sur ses starting-blocks à peine descendu de voiture !

L'échauffement : les préliminaires du sport.

Curieusement on voit rarement les grimpeurs s'échauffer avant de s'adonner à leur passion (pas plus que dans d'autres sports de loisirs comme le ski par exemple).

Quelques instants seulement après s'être changés, on les retrouve suspendus dans un toit, ou un train d'arquer une réglette... Comme si Usain Bolt poussait sur ses starting-blocks à peine descendu de voiture !

Prendre soin de son corps est LE meilleur moyen de grimper mieux et d'y prendre plus de plaisir... et surtout plus longtemps !

En outre, cela permet d'éviter les blessures... et autant dire qu'il y en a beaucoup en escalade, depuis la « simple » tendinite d'un doigt jusqu'à la blessure de l'épaule qui peut imposer un arrêt total pendant plusieurs mois.

Un minimum d'échauffement musculaire, articulaire et cardiaque est nécessaire pour éviter ces problèmes.

L'escalade étant un sport complet (bras, jambes et tronc) il faut donc échauffer tout le corps.

On commence par un rodage articulaire.

Le principe consiste à passer en revue chacune des articulations (tête, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux et chevilles) en pratiquant des mouvements circulaires.

Les articulations sont lubrifiées en douceur. Cette sollicitation est très importante, n'oublions pas pour autant la deuxième phase, l'échauffement musculaire.



Mais si je fais tout ça je perds une demi-heure de grimpe !!!



On poursuit par un échauffement musculaire.

Solliciter un peu les cuisses et les mollets, avec quelques montées descentes sur les premières grosses prises en bas du mur, quelques « squats » ce qui provoque la montée en température du corps.

Ajouter quelques montées de genoux, quelques « abdos »...

On finit par une phase spécifique

On utilise les suspensions (contact au sol conservé) et les tractions pour prendre contact avec la prise. Il faut utiliser les grosses prises en bas des voies.

Après cette prise de contact, on enchaîne par des voies, dont la cotation se situe 3 ou 4 niveaux en dessous de la voie visée.

Et en évitant les mini réglettes, qui font mal aux doigts, ainsi que les mouvements violents.

« Mais si je fais tout ça je perds une demi-heure de grimpe !!! »

Mais non, allons, regarde bien:

Tu peux commencer les étirements actifs, des doigts par exemple, en

marchant, en bougeant sur place, en venant à pieds, etc.

Tu peux faire des rotations de la tête et des doigts en même temps, ou d'une cheville et d'une épaule,

Le temps passé à grimper les voies de chauffe c'est déjà du temps d'escalade.

Une fois bien chaud, tu grimperas mieux et tu te fatigueras moins vite, donc tu feras une meilleure session.

S'échauffer c'est prendre soin de son corps. Quelques minutes de « perdues » aujourd'hui c'est des années de grimpe de gagnées en vieillissant !

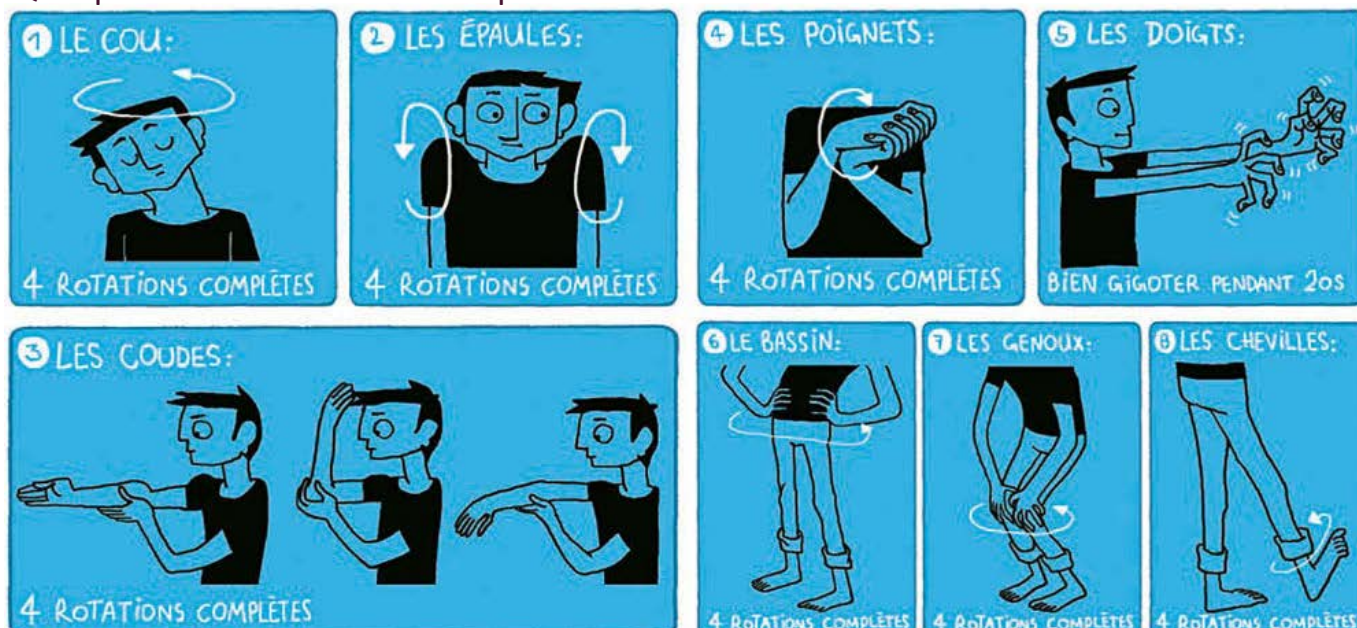
Bien dans ton corps, bien dans ta tête, tu peux alors attaquer ta séance dans les meilleures conditions pour te faire plaisir et être performant ! Et prendre ta revanche sur ceux qui t'ont chambré(e) !

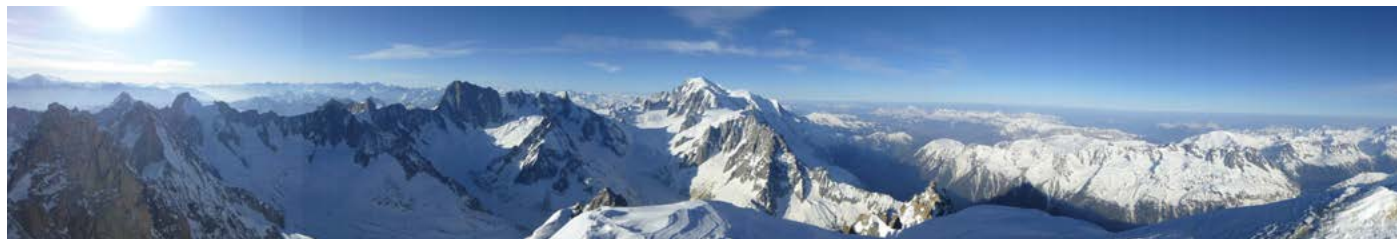
Lorsque l'on grimpe en extérieur, la marche d'approche, plus ou moins longue, permet en général d'échauffer au moins une partie du corps ; principalement les jambes, mais très rarement les doigts...

Il faut donc compléter l'échauffement corporel avec les mouvements des articulations du haut du corps.



Quelques mouvements de base pour un bon échauffement





La «Verte»

ou de son nom complet l'Aiguille Verte (4121m), Massif du Mont Blanc

Par Christian

J'en avais envie depuis très longtemps, elle fait partie des sommets mythiques que la plupart des alpinistes ont envie de grimper! Gaston Rébuffat le dit dans «Les 100 plus belles», «Aucune voie, pour en atteindre la cime n'est facile; la voie normale, ... est déjà une grande ascension. A la Verte on devient montagnard.»

J'espérais faire le couloir Couturier, une belle ligne en face Nord, au-dessus du glacier d'Argentière, mais l'an dernier, il y avait trop de neige et des risques d'avalanches, quand nous étions dispos.

Cette année, il n'a pratiquement pas été en condition, vu le peu de neige.

Nous, Bertrand (mon co-équipier) et moi, avons donc décidé de passer par le couloir Whympfer, mais d'y aller quand même...

J'aurais peut-être dû prendre quelques jours de préparation sur place... mais je suis bien occupé, souvent absent de la maison et donc je réduis le séjour au minimum...

Première étape : Beaugency – Chamonix... environ 7h, ce vendredi 29 mars. Je retrouve Bertrand sur le parking du «Chamoniard Volant» gîte sympa où nous allons passer la nuit.

Samedi, petit déjeuner 7h, pour avoir une des premières bennes de l'Aiguille du Midi et être de bonne heure au refuge.

Il y a beaucoup de monde, beaucoup de monde oblige...

... c'est une belle course, à faire vraiment!!! Il faut un minimum d'aisance dans les couloirs de neige et une très bonne condition physique. Avec une bonne acclimatation à l'altitude, ça devient une course abordable. Exactement ce que je n'ai pas fait! Mais allez-y !!!

Mon récit complet est à lire sur mon site:

<http://www.christian-mahu.com>

C'est un des plus beaux sommets que j'ai réalisés à ce jour!!!

Un panorama à 360° magnifique et... le mythe de «La Verte»!!!



Mon initiation en Alpi

week-end du 23 et 24 mars au Mont Dore(63)

Par Christine

J'adore l'escalade et la montagne, donc je me suis dit et pourquoi pas l'alpi ?

J'ai attendu ce weekend avec impatience : un mélange d'excitation (je veux trop tester !) et d'appréhension (quand même c'est haut, où est ce que je m'embarque !!). Et sur place, je n'ai pas été déçue !

Déjà un accueil super chaleureux de l'équipe (c'était ma 1^{ère} sortie avec le club) qui m'a donné toutes les explications, le matériel nécessaire et l'accompagnement durant la grimpe. Je n'ai donc pas ressenti la peur en grimpeant. J'étais concentrée à suivre les consignes (données avant et pendant), j'avais confiance en nos cadres

et j'ai donc pu profiter à fond des sensations et du paysage. Durant les montées, j'ai été attentive à bien caler mes pieds dans la neige à l'aide de mes crampons dans les «marches» que mon guide avait faites pour que ce soit plus facile pour moi.

Ces grimpes, suffisamment lentes pour des débutants, m'ont permis de regarder comment mon guide plaçait ses pieds, où et comment il mettait son piolet afin que je puisse faire pareil. Ça m'a rassuré.

Régulièrement j'en profitais pour regarder le paysage et voir les cordées d'à côté. C'est impressionnant d'être si près de la montagne !

Ce que j'ai préféré : c'est aller dans des zones où on ne peut pas aller normalement, comme si on pouvait aller là où ça nous donnait envie et en profitant d'une vue panoramique extra.

L'alpinisme, je dirais que c'est un mélange entre le plaisir de se dépenser dans le sport, la fierté d'avoir réussi à grimper et à se dépasser et la récompense des beaux paysages que nous pouvons observer en haut et tous ensemble.

Je me dis que le top, ce doit être de grimper en alpinisme et de descendre en ski ! Un prochain objectif pour un jour ?

La montagne Sainte Victoire

séjour du 13 au 22 Avril à Peyniers

Par Christian



19 participants; 3 mobil-home dans un sympathique camping

Une météo relativement clémente (un peu de pluie le mardi et du vent assez souvent)

Au menu, de la rando et de l'escalade.

Pour ces 2 activités, il y aura eu de tout... des petites et des grandes randos et pour l'escalade, de la salle (le mardi), de la falaise, des grandes

voies équipées (un peu) et du Terrain d'Aventure (beaucoup).

Souvent sur nos séjours, nous sortons les coinceurs et nous les «promenons»... sans vraiment les utiliser; mais pour cette fois, ils ont beaucoup servi, car sur ce site, il y a de nombreuses voies dans ce domaine. Et surtout, des voies abordables par rapport à notre niveau.

Je ne vais pas citer toutes les réali-

sations de cette semaine, mais juste en retenir une: l'enchaînement des 3 voies aboutissant à La Croix de Provence par l'arête sud-ouest.

Début par la voie des Moussaillons, 7 longueurs (5a/b max), puis une petite liaison pour l'Arête du Jardin, 5 longueurs (4c max) et pour finir l'Arête Sud-Ouest de la Croix en 4 longueurs (4c max). Bien sûr, cela peut paraître facile en termes de cotation, mais 16 longueurs en plaçant les protections, en équipant les relais et avec un peu de recherche... c'est long! (env. 500m d'escalade, plus la marche d'approche)

J'ai eu le plaisir de réaliser cet enchaînement avec Stéphanie et Sébastien qui ont grimpé en réversible et qui ont «super assuré»!!! Sommet vers 18h, rangement corde et matos, séance photo... et descente par le sentier pour arriver avant 20h à la voiture... une grande journée!

A part cela, une bonne ambiance, un coin sympa, ... et des participants contents de leur séjour!



Séjour Neige CD 45

séjour du 9 au 16 février - Le Grand Bornand (74)

Par Christian

18 participants, dont 6 du CAFOrléans et 12 de l'Etoile Balgentienne section Montagne.

Une belle semaine de séjour neige organisée par le Comité Départemental 45 FFCAM.

J'espère que tous mes co-équipiers sont aussi contents que moi de ce séjour. Du ski de piste mais aussi et surtout quelques belles sorties en ski de rando avec de la bonne poudreuse!!!

Et une super ambiance!

Séjour qui commence dans la grisaille et sous la neige... mais avec ensuite un grand soleil !

Pour ma part, ce sera quelques pistes le premier jour pour reprendre contact avec le ski et pour faire un peu d'initiation à une « débutante »... puis ski de rando avec plus ou moins de dénivelé et de difficulté selon les jours.

Une belle montée au Col de la Colombière, « spécial débutantes »

avec de bonnes conditions, une jolie descente... et à priori des skieuses contentes.

Le reste du groupe se partageant entre les pistes, les raquettes, le ski de rando et le snowboard.

L'apéritif en commun chaque soir permettant de se répartir sur les activités du lendemain

Une belle semaine, avec une ambiance conviviale et familiale (3 familles au complet).

Séjour à la Mongie du 10 au 16 mars

Par Hélène, Fabienne et Christian

Jamais deux sans trois mais toujours avec ses deux skis !!!! et avec l'EB Montagne !

En 2017 La Grave, puis 2018 Aussois et puis La Mongie 2019 début mars, j'ai eu le plaisir de participer à ces trois séjours de ski de piste et de rando ... en mettant les pieds sous la table, luxe suprême !!! Merci aux organisateurs et encadrants Aurélien et Christian !

Voir le «petit nouveau de La Grave»(*) à l'œuvre en prenant en charge l'organisation et le co-encadrement du séjour : appartement au pied des pistes, résa des courses au Drive de Bagnères de Bigorre, puis nous faire de belles traces ... montées et descentes comprises !!!

Un premier jour de mise en jambe, à jouer avec les nuages et les pistes des divers versants ... Un deuxième jour avec pause ensoleillée sur un petit sommet ... (Hélène on débloque tout de suite les stops skis ... Merci Christian!!!) ... bref des randos tous les jours avec ou sans beau temps, avec ou sans belle neige !!!

Et dernier jour, rando « groupir » Fabienne et Françoise en raquettes, avec des bifurcations, Hélène avec un très sage arrêt/sieste à mi-pente au soleil et sur l'herbe, les 4 bons skieurs terminant par une partie plutôt AD/S3 ...ont-ils dit !!! Ouf pour moi ...

Vivement l'an prochain !!!

Hélène CAF Touraine

(*) il s'agit bien sûr d'Aurélien !!! (NDLR)

C'est au cours de notre séjour à La Mongie dans les Hautes Pyrénées que nous avons pu découvrir Françoise et moi, raquettes aux pieds, de superbes paysages enneigés.

Plusieurs balades nous ont conduites à proximité de la station, aux "cabanes abandonnées d'Arizes", sur le chemin au-dessus du barrage de Castillon, nous permettant d'apercevoir l'observatoire du Pic du Midi.

Une rando jusqu'au col du Tourmalet à 2115m, surplombant la route d'accès entièrement recouverte de neige, nous a offert une vue imprenable sur les grands sommets des Pyrénées : un spectacle grandiose !

Grâce aux conseils d'Hélène du Caf de Tours et Aurélien, j'ai pu les suivre en raquettes sur un itinéraire de ski de randonnée pour gagner le Panorama situé à 2360m et améliorer ma technique.

Si le temps a été brumeux et couvert à notre arrivée, il a laissé place après quelques averses de neige à un ciel sans nuage et un soleil lumineux pour clore notre séjour.

Profitant de ces très bonnes conditions, nous avons partagé un pic nic, installés sur un dôme rocheux au "Mail de Cristal" pour pouvoir observer la progression dans la montée puis la descente vertigineuse du groupe en skis de rando.

Pour confiance : je ne manquais pas le rendez-vous quotidien à 18h après

la fermeture des pistes pour admirer et regarder passer les attelages de chiens de traîneaux.

Un super séjour !!

Fabienne

Effectivement, pour une première organisation de séjour neige, Aurélien a fait très fort... Il avait même prévu un exercice d'alerte incendie !!!

Bon, on se serait bien passé de cet épisode, mais nous n'y étions pour rien (fumées dans la cage d'ascenseur) et il n'y a eu aucune conséquence.

A part ce petit incident, neige, soleil, appartement au pied des pistes, bonne ambiance... bref...superbe !!!

Un séjour où nous avons fait un mixte entre le ski de piste, le ski de rando et les raquettes.

Peu de monde, car hors vacances scolaires, avec des sorties variées et plus ou moins longues et difficiles (certaines très faciles, il en faut pour tous les gouts).

Le ski de rando commence à se développer dans le club et la dernière sortie de la semaine n'était vraiment pas pour débutants ! Mais comme Hélène l'a mentionné, nous avons modulé...

Vivement la prochaine saison.

Christian

Séjour au Puy de Sancy

Par Albano

Je livre ici mes impressions que je ressens plus positives que la première fois où les crampons articulés se sont décrochés par trois fois, étant articulés en deux, cette fois ils ont tenu...!

Je me sens mieux conforté pour parler positivement de cette expérience que je considère comme une première! Je reprends petit à petit confiance en moi-même et au matériel.

C'est par une journée ensoleillée assez rare qui m'a valu des couleurs inhabituelles au visage, et qui chez certains se sont transformées en brûlures légères, que nous avons entrepris l'ascension du Puy de Sancy par la face Est.

Une ascension qui de par ma propre estimation se présentait difficile mais qui a été aisée dans la réalité. Mon guide, Patrick, m'a donné la marche à suivre pour arriver à bon port et je

le remercie pour le bon déroulement des choses.

La seconde journée a été consacrée à une randonnée qui s'est déroulée sur un plateau autour du lac de Guéry, où nous avons pu voir les myrtilles dans les prairies et dans leur milieu naturel qu'est la tourbe..!

Ce fut un week-end mémorable pas très loin de chez soi. Merci aux organisateurs..!

Solirun



ARD Trail 12 et 21 Km

La Sainte Victoire Avril 2019



La Mongie

Compet' annuelle Beaugency / Orléans

2 Mars 2019, Salle d'escalade des Hauts-de-Lutz .

C'était un samedi gris, et c'est la boule au ventre à l'idée du terrible mur qui nous attendait, que nous débarquâmes à Beaugency pour la compétition d'escalade. Ni moi, ni Clémence n'avions participé à un tel évènement auparavant. On nous avait décrit le mur, avec son effroyable dévers, auquel Gaston Couté était bien incapable de nous préparer. Clémence s'était bien fait les bras au gymnase Chardon la semaine précédente, mais aucun entraînement n'allait suffire lorsqu'il s'agirait de sortir du toit en s'accrochant désespérément aux prises vertes ou jaunes.

Ça y est, nous entrons dans le gymnase des Hauts de Lutz. Ah, mais y'a de la dalle aussi ! Bon, finalement on survivra peut-être !

Un grimpeur venus du sud (bon, du sud de Blois) et d'autres du nord (nous autres Orléanais), allons donc nous mesurer aux Balgentiens. Chez les filles il y a avait du niveau, surtout chez les plus jeunes grimpeuses qui nous ont impressionnées dès le départ. Secrètement, on s'est fixé comme objectif d'essayer de battre Louane, Nora et les autres. Chez les mecs, côté CAFO-Val Beuvron on trouvait un ours blanc qui grimpe en oubliant qu'il a des pieds, un binôme multi-club (pour la diversité), et un rocker motard (passions moyennement utiles dans la verticalité): équipe de choc...

Christian nous donne les règles, et c'est parti. Avec Clémence, nous nous chauffons dans une petite « cheminée » au fond de la pièce. Je m'y sens à l'étroit, et la pression monte lorsque je vois nos jeunes concurrentes sur la corde d'à côté, qui tapent déjà dans le 5c ! Deux voies en 5 pour nous, et

puis on se lance dans notre première 6a. Je galère, Clémence se moque bien de moi, mais ça finit par sortir, de justesse ! Allez, il y a une corde libre sur la dalle, peut-être que ce sera plus reposant ? Nous sommes tentées par une belle voie vert fluo, avec des prises qui nous rappellent notre cher Georges Chardon. Mais le départ est affreux ! Christian nous encourage : « après la deuxième dé-

parti, les premiers mouvements s'enchainent bien, on se croirait sur les digues à Orléans, les doigts tiennent comme il faut. Je bloque au milieu, Clémence me donne une piste, je tente le coup, c'est bon ! L'avant-dernière dégainée est passée, j'atteins le relais, et voilà, une 6b enchainée à vue ! C'est la première fois que ça m'arrive ! Je suis RAVIE. (S'il vous plait, ne la décôtez pas, Beaugency,



gaine c'est tranquille ! ». Mais elle est bien loin, cette dégainée ! Je finis par trouver l'équilibre, et ça passe, ouf ! Clémence se fait une jolie voie jaune, toute en grattons. Puis, courageuse, elle se lance dans une 6b à l'autre bout de la salle. Heureusement qu'il y a les poutres pour se reposer ! Malheureusement ça ne comptera pas, et il nous faut encore des points !

Mon œil est attiré par un alignement de petites prises orange fluo, juste à côté de l'entrée. Je vois les gars chuter à l'avant-dernière dégainée, je me dis que ça se tente quand-même. C'est

sinon je pleure).

Même l'ours blanc n'a pas réussi à la passer ! La pression monte ! Il enchaîne une belle 6a noire dans le dévers pour se consoler. Luis, de son côté, a fait des belles choses sur une verte bien déversante et bien trop dure pour nous, et Didier prend sa revanche sur la rouge aux prises pourries. Chez les Balgentiens ça grimpe dur également... tout est encore possible ! Avec Clémence, nous restons sur notre corde porte bonheur, et passons un moment plutôt agréable sur une grise à grattons.

Ça y est, il est 17h, nous comptabilisons nos meilleures voies et nous nous amusons un peu dans le « dévers de la mort » pour finir. Le goûter se prépare, on attend les résultats, jus d'orange dans une main moite, gâteau saupoudré de magnésie dans l'autre. Les vainqueurs sont... Christian et Philippe ! Ça ne surprend personne et c'est bien mérité. En

deuxième position... suspense... Clémence et Sophie ! Quoi ? On s'étouffe sur notre part de quatre-quarts ! L'ours blanc est dépité, et pour cause, on a battu les mecs ! C'est tout à fait improbable, mais c'est la fête, le superbe t-shirt blanc éclatant du club est pour nous !

Nous remettrons donc en jeu notre

titre le 14 avril à Orléans, dans la même ambiance joyeuse qu'au CAF de Beaugency où nous avons été tellement bien accueillis. Venez nombreux !

Merci, à très bientôt, et pas touche à la voie orange fluo !

Sophie du CAFO

Pour certains d'entre nous (dont moi), nous n'avions jamais vu le mur de Beaugency.

Quand nous nous y sommes rendu, nous étions face à une structure qui a donné envie de grimper.

L'esprit d'une rencontre amicale entre nos deux villes nous a permis de nous rencontrer et de passer de bons moments entre nos équipes.

Une bonne ambiance, une symbiose

dans le respect et des réussites des deux côtés.

Je pense que nous avons tous passé un très bon après midi ce samedi 2 Mars et c'est avec plaisir d'organiser de nouvelles rencontres entre nos deux villes !

Arthur Landry (l'ours qui grimpe)



Une sympathique rencontre d'escalade ce samedi 2 Mars 2019... avec bien sûr un petit esprit de compétition, mais dans le bon sens du terme. Je dirai plutôt une émulation, quelque chose qui pousse à encourager les

autres grimpeurs, qui pourtant sont en compétition «contre» nous !

Il n'y avait pas la foule, dommage et tant pis pour les absents!!!

Et ce qui m'a fait le plus plaisir (avec

Bonne ambiance ce samedi 2 mars au mur d'escalade de Beaugency , pour une compétition amicale régionale réunissant des grimpeurs et grimpeuses de 10 à 60 ans. Une organisation et un accueil au top, les orléanais devront être à la hauteur pour la revanche, le 14 avril au gymnase Georges Chardon !

Didier Koukouch

la super entente entre les grimpeurs de clubs différents) c'est la superbe participation de 6 filles de l'école d'escalade de Beaugency (parmi les plus jeunes!!!)

Christian

La Météo : Quand savoir anticiper l'évolution de la météo devient un enjeu de sécurité

La météorologie est une science qui a pour objet l'étude des phénomènes atmosphériques tels que les nuages, les précipitations ou le vent dans le but de comprendre comment ils se forment et évoluent. Définition Wikipédia

Se renseigner sur la météo est un point fondamental pour la sécurité

La météo en montagne est extrêmement variable car elle est soumise à des phénomènes locaux. Elle peut être différente d'une vallée à l'autre voir dans une même vallée en fonction de l'altitude.

L'objectif de ces quelques lignes n'est pas de faire un cours de météorologie car cette discipline regroupe de nombreuses notions complexes qu'il n'est pas possible de résumer en deux pages.

Il faut tout de même savoir que se renseigner sur la météo est un point fondamental avant de partir en excursion. Au-delà du plaisir à marcher ou de grimper au soleil, le temps conditionne la sécurité d'une sortie

De nombreux sites internet listés en bas de page apportent les notions de météo de façon plus ou moins abordable.

Une fois le vocabulaire assimilé, seule l'expérience de l'observation combinée aux modèles de prévision permettra d'anticiper les variations de météo au cours de la sortie.

Savoir reconnaître les nuages : la base pour prédire le temps.

LES CIRRUS

Nuages séparés, en filaments blancs et délicats ou en bandes étroites. Aspect fibreux (chevelu) et soyeux. Précède l'apparition des cirrostratus.

En longues traînées; un orage est à prévoir dans les six à douze heures.

Denses et larges; pas de précipitation, mais le temps changera le lendemain.

LES CIRROCUMULUS

Banc, nappe ou couche mince de nuages blancs, composés de très petits éléments en forme de granules, de rides, etc. Suivent les cirrus.

Accompagnés de cirrostratus, ils indiquent l'arrivée d'une perturbation.

Des précipitations sont à prévoir pour le lendemain.

LES CIRROSTRATUS

Voile transparent et blanchâtre, d'aspect fibreux ou lisse, couvrant partiellement ou entièrement le ciel. Viennent à la suite des cirrus.

Seuls, ils annoncent une baisse de température. Le temps reste calme.

LES ALTOSTRATUS

Nappe ou couche grisâtre ou bleuâtre, d'aspect strié, fibreux ou uniforme, couvrant entièrement ou

partiellement le ciel.

Des averses sont à prévoir dans la prochaine demi-heure. D'abord discontinues, elles se feront plus persistantes. La température est à la baisse.

LES ALTOCUMULUS

Banc ou nappe de nuages blancs ou gris, projetant de l'ombre et composés de lamelles, galets, rouleaux, etc.

Souvent associés aux altostratus, mais ne donnent pas de précipitations par eux-mêmes.

LES NIMBOSTRATUS

Couche nuageuse grise et sombre. Peut masquer complètement le soleil. Des nuages bas déchiquetés apparaissent souvent sous la couche.

Le vent se lève. La pluie est imminente, mais excède rarement quelques heures.

LES STRATUS

Couche nuageuse généralement grise, à base assez uniforme. Masque souvent des petites collines et des constructions élevées.

Donnent lieu à de la bruine et à du brouillard. Souvent durables, notamment près du littoral. Température supérieure à la moyenne.

LES STRATOCUMULUS

Banc ou nappe de nuages gris ou blanchâtres, ayant toujours des parties sombres et composés de dalles, galets, rouleaux, etc.

Pas de changement de temps dans l'immédiat. Ne provoquent pas de précipitation, mais peuvent couvrir un ciel au départ ensoleillé.

LES CUMULUS

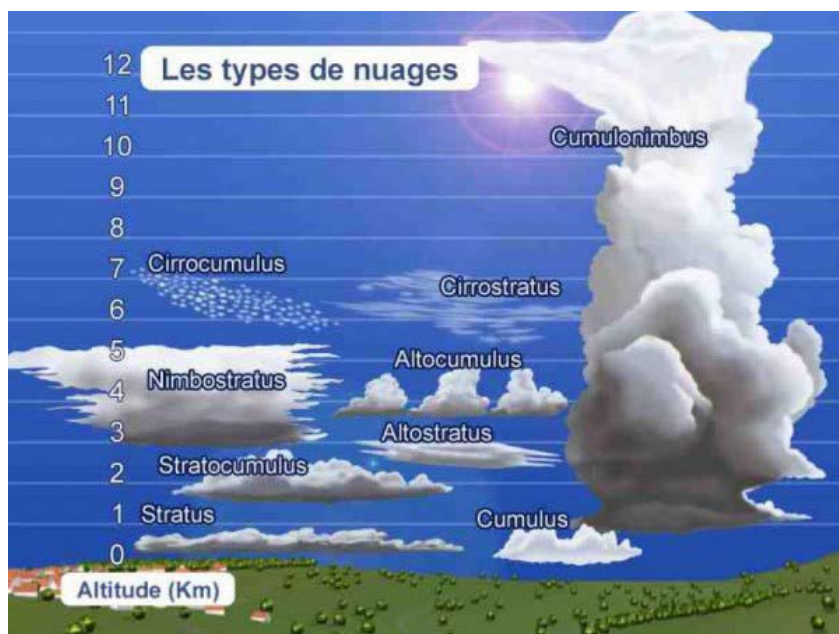
Nuages séparés, généralement denses et à contours nets, d'un blanc éclatant, en forme de moutons. Peuvent se transformer en cumulonimbus.

Nuages inoffensifs, signes de beau temps. Si leur sommet commence à se développer vers le haut, une aggravation passagère (une heure ou deux) du temps est à prévoir.

LES CUMULONIMBUS

Sorte de cumulus très développé verticalement. Souvent très sombre, en forme d'enclume ou de chou-fleur.

S'ils apparaissent le matin, un orage est à prévoir en soirée, avec de fortes averses de pluie, de neige ou de grêle, souvent accompagnées de tonnerre et d'éclairs.



Des sites internet à intégrer dans son smartphone

Météo France onglet MONTAGNE
<http://meteofrance.com>

Météo France dispose également d'un répondeur téléphonique très détaillé en fonction du massif ou de la vallée dans laquelle vous vous trouvez. Il peut vous donner des informations en temps réel très précises :

08 92 62 02 + n° du département.

Météociel
<http://meteociel.fr>

Il utilise le modèle classique américain. Ce site est intéressant car il permet d'avoir accès à des prévisions à 3 jours avec une précision de 5km. Son intérêt vient de la visualisation des cartes à l'échelle européenne pour analyser les trajectoires des perturbations et anticyclones.

Météoblue
<http://meteoblue.com>

Voilà un site complet qui fournit des prévisions locales de qualité notamment pour les massifs montagneux. Au delà des prévisions classiques, il met à disposition des informations précieuses sur l'altitude de la couverture nuageuse, le vent, le taux d'humidité etc.

Sac à dos : Quoi prendre ?

Par Christian Mahu



La taille du sac «de montagne» est très variable ; cela va du très petit, pour l'escalade en grande voie au très gros, pour la randonnée itinérante ou l'alpinisme sur plusieurs jours.

Ils ont donc des contenus différents, mais il y a quand même un « fond de sac » indispensable :

- * Couverture de survie
- * Sifflet
- * Pharmacie (pansements, compresses, élastoplast ou strap, paracétamol ou aspirine, médicaments perso)
- * Lunettes de soleil (protection 4 si neige)
- * Crème solaire et bâton pour les lèvres
- * Couteau
- * Lampe frontale (éventuellement, selon la durée prévue, mais conseillée. Obligatoire si la sortie risque d'être « longue »)

- * Téléphone (conseillé)
- * Appareil photo (on peut aussi utiliser le téléphone pour gagner du poids)
- * Veste de montagne ou simple coupe-vent, selon les circonstances et la météo (attention aux risques de changement brutal des conditions)
- * Vêtement chaud (si besoin)
- * Eau (en quantité suffisante selon la durée de la sortie) ; ne pas oublier qu'en montagne, on se déshydrate plus vite.
- * Nourriture, selon la durée de la sortie ; mais de toute façon, il faut prévoir un éventuel « coup de pompe » donc au minimum un peu de sucre ou équivalent.
- * Pour un sac « escalade grande voie », il faut éventuellement pouvoir ajouter une paire de chaussures si la descente se fait sur sentier.



Ne pas oublier qu'en montagne, on se déshydrate plus vite.



Il faut penser à des vêtements de rechange, en plus de ce qui est mentionné ci-dessus. Principalement chaussettes, t-shirt (si possible respirant) et gants légers.



Et à part cela, c'est du matériel technique, accroché au baudrier : mousquetons, assureur, dégaines, cordelettes (pour nœuds autobloquants) coinçeurs, ... et bien sûr la corde.

Pour un sac « alpinisme » à la journée, il faut pouvoir loger les crampons, le (ou les) piolet(s), éventuellement le DVA, la pelle et la sonde (hivernal, risque avalanche).

Il faut éventuellement ajouter une veste chaude (duvet) selon la météo et selon le programme de la journée. Il faut aussi une paire de gants et une 2ème paire de rechange (plus ou moins chauds selon les circonstances)

Et il y aura sur le baudrier un mousqueton « directionnel », sangles, matériel pour l'assurance, cordelettes, quelques dégaines, broches et/ou coinçeurs (selon la course). Et bien sûr la corde.

Pour une sortie de plusieurs jours, il faut ajouter le « sac drap » (si couchage en refuge gardé) ou le sac de couchage.

Il faut penser à des vêtements de rechange, en plus de ce qui est mentionné ci-dessus. Principalement chaussettes, t-shirt (si possible respirant) et gants légers.

Et bien sûr le matériel technique

sur le baudrier, en fonction de la course.

Pour le responsable de la cordée

En plus du matériel mentionné ci-dessus, il prendra :

Carte, boussole, altimètre, topo, éventuellement radio et GPS.

Dans le supplément de matériel technique, il faut ajouter 8 à 10m de cordelette en 6/7 mm, un ou 2 maillons rapides, quelques sangles et mousquetons

Pour une cordée en alpinisme, le responsable ajoute :

Une paire de gants et des lunettes de soleil en supplément (pour pallier à un éventuel manque ou une perte pour son compagnon de cordée)

Une poulie autobloquante et selon la course, une petite « trousse à outils » (tournevis, pince, fil de fer, scotch large), un autobloquant supplémentaire et quelques mousquetons de plus

Selon la course, broches, crochet à lunule, coinçeurs, en supplément et éventuellement marteau et pions

Et bien sûr la corde choisie en fonction de la course (à simple, à double, jumelée ou multi-labels)

+ d'infos

La trousse de secours

Sans faire de publicité pour une quelconque marque, on trouve aujourd'hui en pharmacie ou encore sur Internet des kits adaptés à nos pratiques.

Par exemple :

Trousse de secours type banane

pour un groupe de 10 personnes, comportant le nécessaire pour les blessures courantes en extérieur : écorchures et coupures (désinfectant, compresses, pansement compressif...), coups (poche de froid), projections oculaires, malaise (sucre, couverture de survie, masque bouche-à-bouche), etc



Se trouve autour de 20€ sur Internet

Les Bienfaits de la corde à sauter



Sauter à la corde est un moyen formidable, mais encore sous-estimé, d'améliorer sa santé et de préparer son corps à la pratique de la plupart des sports. Les boxeurs connaissent ce secret depuis des décennies.



La corde à sauter contribue ainsi à un renforcement du système cardiovasculaire.



Lorsque l'on débute, réaliser un saut sans se prendre la corde dans les pieds ou sans se fouetter les tibias peut paraître compliqué. Mais avec le temps, vous pourrez devenir un expert.

Une des meilleures activités cardiovasculaires.

S'agissant d'activités cardiovasculaires et de conditionnement physique, la course à pied est celle à laquelle on pense en premier lieu. Et bien, sauter à la corde est beaucoup plus qu'une simple alternative. En sautant à la corde votre cœur est très sollicité, ainsi que vos poumons et la plupart des muscles de votre corps.

Cette activité complète, en plus d'avoir des vertus cardio-respiratoires évidentes, sollicite une forte circulation sanguine dans tous les muscles.

Elle contribue ainsi à un renforcement du système cardiovasculaire au fur et à mesure des sessions effectuées. Et sauter, en sollicitant l'ensemble du corps, permet de brûler énormément de calories.

C'est l'une des activités les plus performantes pour faire fondre les graisses. Vos épaules et vos bras sont en mouvement, vous travaillez donc tous ces muscles. Ils vont de ce fait consommer une grande quantité d'énergie.



La corde est un excellent moyen de renforcer l'efficacité de tout programme d'entraînement, sans être trop fastidieux.



Il existe différents types de sauts qui sont plus ou moins exigeants et donc plus ou moins brûleurs de calories.

Vous pouvez faire des sauts simples, mais aussi des double-sauts. Ou encore alterner vos pieds ou même les croiser et bien plus encore. Les combinaisons sont presque infinies.

Au-delà de la technique de saut, votre vitesse d'exécution influera sur la performance énergivore de l'exercice.

Le « top » étant d'insérer la corde dans une programmation d'entraînement fractionné. L'objectif de l'entraînement fractionné est de solliciter davantage le système cardio-pulmonaire en travaillant intensément pendant de courts laps de temps.

Si vous intégrez la corde à sauter dans ce type de programmation, les effets seront bluffants et visibles très rapidement.

Peu traumatisant.

Vos genoux sont légèrement pliés lors des sauts et vous rebondissez sur la pointe des pieds. C'est donc moins traumatisant que la course sur sol dur.

C'est également pour cette raison que le saut à la corde est bien indiqué dans un programme de récupération post-blessure articulaire.

Amélioration de la posture

Un autre avantage du saut à la corde est l'amélioration de votre posture. La technique utilisée pour sauter place votre colonne verté-

brale dans une position neutre et droite.

Cela peut aider à corriger des problèmes de colonne vertébrale tels que la cyphose et la lordose.

Concrètement, durant le saut vos yeux, vos mains/bras et vos pieds vont devoir être coordonnés pour exécuter des enchaînements.

Petit à petit votre cerveau parviendra à vous faire sauter sans même regarder vos mains ou vos pieds.

Un saut consiste, à partir d'une position fléchie, en une extension du corps quasi-tendu si possible. Cela, au fur et à mesure des répétitions, améliorera sensiblement votre agilité.

Ces deux dernières raisons en font un attrait pour la pratique du trail

Transportable et utilisable partout.

Il est évident qu'elle peut être emmenée partout. Que vous soyez en vacances, en voyage, ou en tout autre lieu, votre corde sera toujours opérationnelle.

Elle ne prend pas de place dans votre sac de sport ou dans un placard.

Il est même tout à fait envisageable d'en pratiquer dans la maison s'il pleut ou s'il fait trop froid dehors.

Prenez garde tout de même à avoir bien dégagé la zone de passage de la corde. C'est un excellent moyen de renforcer l'efficacité de tout programme d'entraînement, sans être trop fastidieux.

*Texte extrait du site de Bank Sports, fournisseur de matériel sportif
<https://branksports.com/>*

***Voici les séjours et activités organisés pour les quatre prochains mois.
N'hésitez pas à contacter les organisateurs très rapidement.***

Echange d'activité avec le club de kayak



Date : 25 et 26/05/2019

lieu : Angles sur Anglin

Activité(s) : Partage de pratique avec découverte du kayak pour les uns et de l'escalade pour les autres.

Contact : Huot Aurélien 07 77 26 44 03



Week-end Ascension

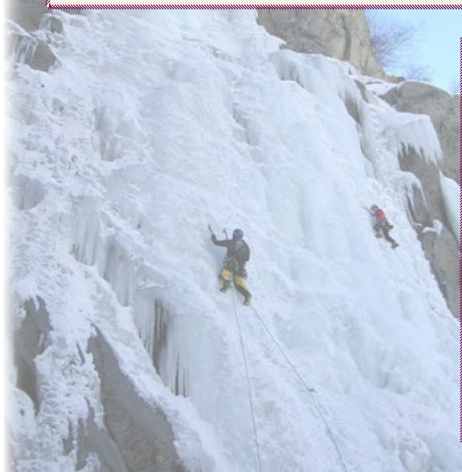


Date : du 30/05 au 02/06/2019

lieu : Presles (Vercors)

Activité(s) : Superbes randos, de très belles voies d'escalade souvent en plusieurs longueurs, des paysages magnifiques et les vautours qui planent au dessus des falaises.

Contact : Mahu Christian 06 87 63 89 83



Week End Pentecôte CD 45



Date : du 08 au 10/06/2019

lieu : Salers (Cantal)

Activité(s) :

Escalade / Randonnée / VTT / Via ferrata ... culturelles, culinaire...

Contact : Martins Béatrice 06 81 15 34 80

Séjour été "La Grave"

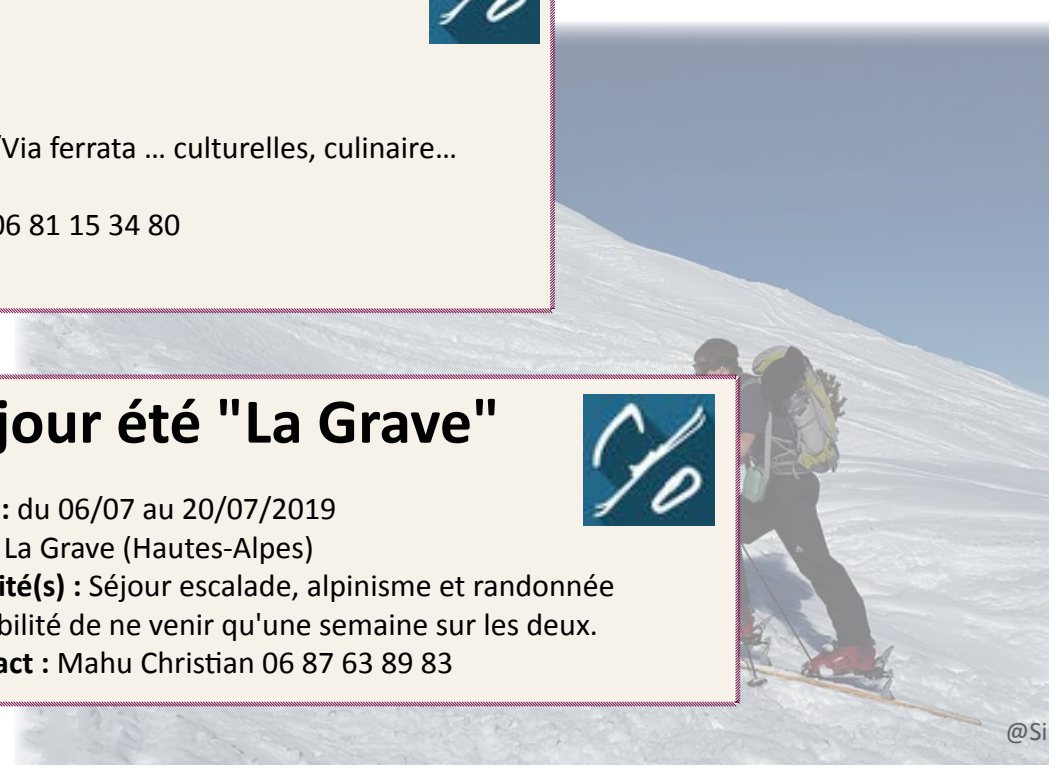


Date : du 06/07 au 20/07/2019

lieu : La Grave (Hautes-Alpes)

Activité(s) : Séjour escalade, alpinisme et randonnée
Possibilité de ne venir qu'une semaine sur les deux.

Contact : Mahu Christian 06 87 63 89 83



Randonnée à la journée



Date : du 20 au 27/07/2019

lieu : Vallée de la Clarée (Hautes-Alpes)

Activité(s) : Hébergement en gîte en gestion libre dans un village. Nombreux lacs et refuges, haute vallée protégée
objectif final : le Mont Thabor (3 178 m)

Contact : Hedde Anne 06 77 89 96 78

Randonnée Itinérante



Date : du 03 au 10/08/2019

lieu : Volcans du Velay (Haute Loire)

Activité(s) : Boucle de 7 jours de randonnée, de village en village au départ de Vorey-sur-Arzon. Marche sur les GR 40, 3 et 3F, portage sac à dos personnel obligatoire

Contact : Hedde Anne 06 77 89 96 78

Séjour été "Chamonix"



Date : du 10 au 17/08/2019

lieu : Chamonix (Haute savoie)

Activité(s) : Séjour escalade, alpinisme et randonnée

Contact : Huot Aurélien 07 77 26 44 03

.....Et aussi

11 Mai: sortie escalade falaise du Coteau à Blois

17-18-19 Mai: Championnat de France de tir à l'arc organisé à Beaugency

15-16 Juin : Trail de la Vallée des Lacs à Gérardmer

15 juin : Journée Nationale autour du Handicap (espace Agora à Beaugency)

16 juin : Rallye Automobile de l'Etoile Balgentienne

18 juin : Sortie à Blois avec le groupe Handi-Escalade

28 juin : Pique-nique du Club à la salle d'escalade

29 et 30 juin : démontage et remontage de voies à la salle

du 22 au 25 aout : Camp 4 dans le Vercors

**ATTENTION : à partir du 1er juillet horraire d'été
pour l'ouverture de la salle
uniquement les lundis et mercredis de 19h à 21h**

Pour venir s'entraîner

Salle d'escalade et salle de gym : complexe sportif des Hauts-de-Lutz

Lundi		Jeudi	
19h-21h	Escalade pour tous	19h-21h	Perfectionnement technique escalade
20h-21h30	Slakline		
Mardi		Vendredi	
15h-16h	Handi-escalade	17h30-19h	Escalade pour tous
20h-22h	Escalade pour tous	19h-20h30	Escalade enfants 2005 et avant
Mercredi		Samedi	
16h30-18h	Escalade enfants 2008-2009	10h-12h	Escalade pour tous
18h-19h30	Escalade enfants 2006-2007	15h-17h	Escalade pour tous
19h30-22h	Escalade pour tous		
19h15-20h15	Trail		

Tous les 1^{er} jeudi du mois sont consacrés à la préparation des sorties. Ces réunions sont ouvertes à tous les adhérents qui peuvent venir donner des idées, discuter des lieux de séjours...



Une équipe de cadres pour vous accompagner en toute sécurité



Christian Mahu
Alpinisme, escalade,
cascade de glace, ski-al-
pinisme
Tél : 06 87 63 89 83



Stéphanie Moriset
escalade, terrain mon-
tagne, carto-orientation
Tél : 06 13 73 41 88



Lucile Martins
escalade
Tél : 06 47 52 40 56



Bruno Hedde
escalade, cascade de
glace, terrain d'aventure
Tél : 06 08 26 59 63



Emilie Aznar
escalade, carto-orienta-
tion, référente EPI
Tél : 06 72 61 21 64



Julien Leflanc
escalade
Tél : 06 31 12 31 08



Anne Hedde
escalade, alpinisme,
randonnée
Tél : 02 38 45 15 62



Sébastien Moriset
escalade, terrain mon-
tagne, carto-orientation
Tél : 06 14 81 95 95



Virginie Mahu
Slakline
Tél : 06 79 68 27 12



Patrick Desnos
escalade, alpinisme,
randonnée
Tél : 06 89 14 72 21



Aurelien HUOT
escalade, terrain mon-
tagne
Tél : 07 77 26 44 03



Victor Michi
Slakline
Tél : 06 48 07 87 47



Christophe Lemoine
escalade, alpinisme
Tél : 06 76 20 44 93



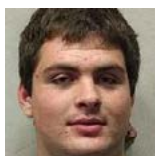
Emmanuel Ciechelski
escalade
Tél : 06 48 08 02 34



Frédéric Boubault
Randonnée Nordique
Tél : 06 66 04 16 79



Philippe Mahu
escalade, alpinisme
Tél : 06 11 11 64 35



Clément Mengual
escalade
Tél : 07 82 72 94 27



Nicolas Flabeau
Trail
Tél : 06 07 50 48 99