

RELAIS

le Mag de l'EB Montagne

Projet Mont Blanc, 20 ans après P11

Progresser en grimpe P12-17

Venez fêter les 10 ans de la salle P19

EB Montagne est une section de l'Etoile Balgentienne, affiliée à la FFCAM



N° 67
Janvier 2023



Pour venir s'entraîner :

Lundi		Jeudi	
18h-19h30	Escalade pour tous	17h30-19h	Baby escalade
19h30-21h	Escalade pour tous	19h-21h	Perfectionnement technique
Mardi		Vendredi	
20h-22h	Escalade pour tous	18h-19h30	Escalade enfants 2009 et avant
20h15-21h45	Slackline	19h30-21h	Escalade grimpeur initié
Mercredi		Samedi	
16h30-18h	Escalade enfants 2012-2013	10h-12h	Escalade pour tous
18h30-20h	Escalade enfants 2010-2011	14h-16h	Escalade pour tous
19h30-22h	Escalade pour tous		
19h15-20h15	Trail		

Permanence à la salle d'escalade tous les jeudis soir de 19h à 21h au Complexe sportif Alain Jarsaillon - 45190 BEAUGENCY



EDITO

Christian MAHU
Président de l'EB Montagne



Au revoir 2022, une année marquée par les 20 ans de la section et par la cérémonie du centenaire de l'Etoile Balgentienne (avec 2 ans de retard pour cause de covid). Année donc bien remplie avec un superbe séjour de 3 semaines en Corse, sur le GR20, les belles falaises et les superbes paysages, avec comme d'habitude une superbe ambiance !

Il n'y a pas eu que cela, bien sûr ! De nombreuses sorties (week-end ou semaine) de grimpe, rando, ski, ... et des possibilités d'entraînement tous les jours de la semaine en grimpe, mais aussi chaque semaine trail et slackline.

Le club a passé la barre des 300 licenciés et les cadres diplômés sont au nombre de 22, avec en plus quelques jeunes qui viennent co-encadrer. Les membres du bureau sont très actifs, passionnés et participent pleinement à la vie de ce club !

C'est le résumé du bilan superbement satisfaisant que j'ai dressé lors de notre dernière AG. Vous pouvez avoir tous les détails du compte rendu, envoyé sur demande.

Et bonjour 2023, avec un nouvel anniversaire, les 10 ans de la salle d'escalade ! En effet, le 31 janvier 2013, avait lieu l'inauguration de cette sympathique salle.

Après le défi des 15 grimpeurs à 4 000 mètres (2017, pour les 15 ans de la section), celui des 100 000 mètres de dénivelé positif (2020, pour les 100 ans du club), je vous propose cette année : les 10 heures de grimpe de l'EB Montagne !

Samedi 11 février, 10 h à 20 h, 10 heures de grimpe pour réaliser 10 fois 1000 mètres de voies !

A 20 h, nous terminerons par un apéro amélioré pour fêter dignement cet anniversaire.

Je voudrais terminer ce petit mot par une note sympathique et optimiste. Car dans un contexte national et surtout mondial peu réjouissant (violences diverses, guerres, problèmes climatiques, ...), il faut se féliciter en voyant notre association aussi vivante !

Des adhérents qui participent à toutes les activités (hebdomadaires ou sorties) et qui répondent présents lors de manifestations ponctuelles (Téléthon, contrôle matériel club, entretien des voies, ...)

Mais je voudrais encore et surtout souligner l'action des bénévoles (cadres diplômés ou non) qui ouvrent toutes les semaines nos nombreux horaires, qui organisent les très nombreuses sorties, mais aussi qui enregistrent les licences, tiennent à jour le budget, rédigent les comptes-rendus de réunions, participent activement à ces mêmes réunions...

Depuis quelques temps, de jeunes adultes et des ados se lancent aussi dans l'aventure de l'encadrement et de l'organisation, et en tant "qu'ancien" c'est une grande joie de voir arriver la relève...

Il y a là une super équipe de passionnés et il faut souhaiter qu'elle dure longtemps !

Je vous souhaite à tous une superbe année 2023 !

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

Comité Directeur

Christian MAHU (Président)	Béatrice MARTINS
Stéphanie MORISET (Vice présidente)	Sébastien MORISET
Anne HEDDE (Trésorière)	Charline GIBOUREAU
Jean-Christophe ROCHER (Secrétaire)	Damien DUTHOIT
Bruno HEDDE	

Contact : Christian MAHU - 06.87.63.89.83 EB Montagne Beaugency
mahu.christian.45@gmail.com - ebmontagne@gmail.com
<http://etoile-balgentienne.ffcam.fr>

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

N°67 janvier 2023. Responsable de la publication : Christian Mahu, conception réalisation : JC Rocher. Textes, articles et crédit photo : EB Montagne

Au Menu

P 3 Edito

Séjours

P 4 Rando en vallée de l'Eure
P 6 Séjour dans les Vosges
P 8 Première sortie du groupe
Promo Alpi Régional
P 10 Week-end Handi à Angles

activités du club

P 11 2024 objectif Mont Blanc

Technique

P 12 progresser en grimpe

Sorties à venir

P 18 Les prochaines sorties

Premières randonnées de la saison

Trois jours en remontant le cours de l'Eure, entre CHARTRES et LA LOUPE...



Une randonnée pseudo-itinérante avec, à chaque étape une voiture à l'arrivée et une au départ

Mise sur papier en commun des points marquants à la fin de la journée

Premier jour :

4 randonneurs avaient rendez-vous à 9 h à la mairie du village de Saint-Georges-sur-Eure le 25 octobre, arrivée de la première étape. Les premiers arrivés, depuis Orléans, ont pu déguster de très bons pains au chocolat en attendant l'autre voiture venant de Beaugency. Nous garons une voiture de l'autre côté du pont et partons pour le centre-ville de Chartres où il n'est pas facile de se garer.

1ère étape : 24 km, de Chartres à Saint-Georges-sur-Eure, brume en fin de matinée et soleil dans l'après-midi, 220 mètres de dénivelé positif contre 210 en négatif

- Traversée d'un grand parc public où trône un très beau coq.
- Traversée de l'Eure de nombreuses fois, sur des passerelles ou des ponts de toute sorte.
- Des étangs impressionnants par leur taille, sans déranger les pêcheurs attentifs.
- Un grèbe qui pêche un poisson.
- De charmants chemins sous les bois.
- Des maisons anciennes

aux murs de torchis et dont les fenêtres et portes sont entourées de briquettes.

- Des prés reverdis servent de pâture aux chevaux.
- De nombreux petits châteaux et moulins.

Nous retrouvons sans difficulté la voiture à l'arrivée et partons récupérer celle laissée à Chartres, avant de rejoindre notre gîte, au lieu-dit Les Chaises, près de Pontgouin où nous sommes accueillis par un couple très sympathique.

Deuxième jour :

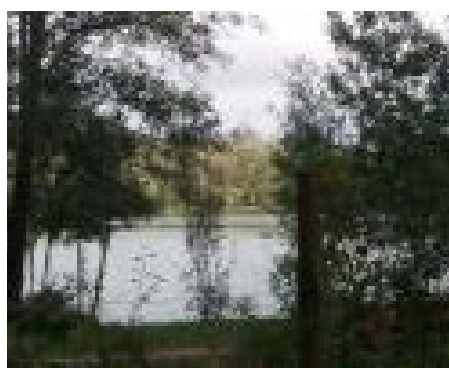
La journée débute par le dépôt d'une voiture à l'arrivée avant de



rejoindre le point de départ de la journée. Nous laissons une voiture au même endroit que la veille.

2ème étape : 25 km, de Saint-Georges-sur-Eure aux écluses de Boizard, journée ensoleillée, 190 mètres de dénivelé positif contre 130 en négatif

- Un héron et un écureuil qui court très vite sur le chemin devant nous
- Trajet qui emprunte beaucoup de petites routes
- Toujours de nombreux étangs, peu de bois mais de nombreux champs : colza et betteraves
- Nous suivons longtemps la voie ferrée Chartres - Nogent-le-Rotrou



- Nombreux chevaux dont 3 percherons
- Château des Boulards à Minières
- Château de la Rivière à Pontgouin et ses nombreuses dépendances, entouré d'un très long mur
- Écluses de Boizard, cé-

lèbres car construites par Vauban dans l'objectif (inabouti) de fournir de l'eau au château de Versailles

- Voie de la Liberté : route empruntée par les Américains en juin 1940

De nouveau le transfert en voiture pour récupérer la voiture laissée au départ, avant de rejoindre notre gîte. La propriétaire nous accueille avec un gâteau aux pommes fait maison.

Nous allumons un feu dans la cheminée (bois à disposition) mais mettons un peu de temps à ouvrir la trappe qui ferme le conduit...



Troisième jour :

Pendant que les conductrices vont déposer une voiture à l'arrivée, près de la gare de La Loupe, les hommes font le ménage.

Puis, après un au-revoir et des remerciements aux propriétaires, nous partons déposer la voiture au même endroit que la veille.

3ème étape : 20 km, des écluses de Boizard à la gare de La Loupe, la journée la plus chaude, 240

mètres de dénivelés positif et négatif

- Début sous les bois, puis au bord de l'Eure
- Entrée dans le Parc Naturel Régional du Perche
- Domaine des Apprentis d'Auteuil et groupes d'enfants à vélo ou à cheval
- Grand détour dans la forêt de Senonches

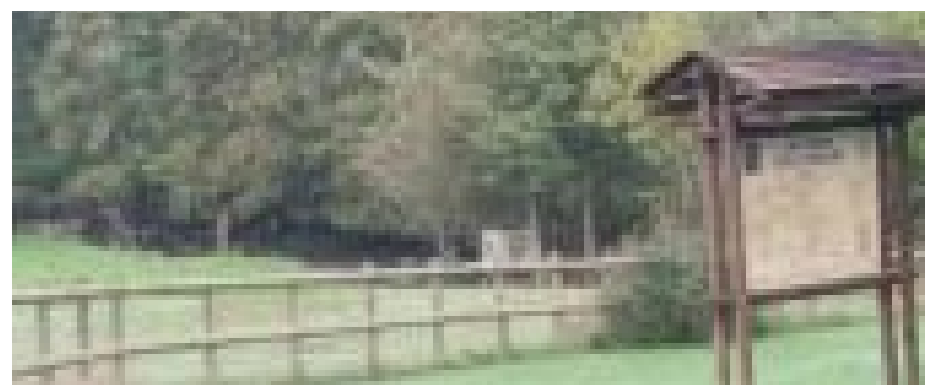


- Passages sous l'ancienne voie ferrée La Loupe - Senonches en sortie de la forêt
- Traversée de l'Eure au moulin de Guéhouville
- Descente vers La Loupe

Il nous reste à rejoindre la voiture laissée à proximité des écluses de Boizard avant de retourner chez nous.

Une expérience à renouveler : il y a toujours de belles choses à voir, même en restant dans notre région.

Marc, Jean-Pierre, Christine et Anne



...Puis un petit détour par les Vosges



Première expérience pour moi, à renouveler sans modération. Ambiance très agréable entourée de personnes chaleureuses partageant la même envie de découverte de beaux paysages en randonnée (entre 10 et 17 km chaque jour, dénivelé de 600 mètres environ).

Cerise sur le gâteau : des passionnés de champignons ! Fabuleuse cueillette et dégustation.

Merci à Anne qui a su par ses compétences organisationnelles, en cartographie et en accompagnement humain faire de ce séjour un excellent souvenir.

Pascale B

Une semaine de randonnée sans une goutte de pluie. Une belle réussite pour mon premier séjour avec le club de Beaugency.

Anne aux commandes, Christine en première de cordée, Patrick à la photo, Hubert au volant, Pascale en chansons, Françoise et moi les yeux brillants et très occupés à la recherche des champignons et au fil des jours nous sommes tous devenus des randonneurs cueilleurs.

Nous n'avons pas été déçus... Tous les soirs nous avons notre poêlée de cèpes et le dernier jour nous avons dégusté des « girolles grises » parfois appelées trompettes chanterelles ou d'automne,

ou encore craterelles.

Une équipe très sympa, des randos superbes, un hébergement à Tendon confortable et chaleureux et la découverte d'une belle région.

Quand repartons-nous ?

Jean-Luc



Premier séjour de la saison pour le groupe Promo Alpi Régional

Vacances de la Toussaint à Ax les Thermes.



Les Groupes Alpinisme Régionaux, qu'est-ce que c'est ?

Ce sont des groupes constitués de jeunes (15 à 21ans), issus des différents clubs de la région Centre.

Un groupe dure deux saisons, avec différents stages (week-end ou semaine) en escalade, grandes voies, terrain d'aventure, alpinisme...

L'objectif étant de rendre ces jeunes les plus autonomes pos-

sible en montagne, sur tout terrain ! Avec aussi l'idée de leur donner envie de transmettre leur expérience et leur savoir (devenir cadre à leur tour). Et bien sûr de leur permettre de réaliser de belles courses en montagne.

Les séjours se déroulent toujours dans une super ambiance de partage, découverte, entraide, amitié...

Cette saison :

Un groupe Promotion avec 6 jeunes de 15-16 ans (2 de Tours, 1 d'Orléans et 3 de Beaugency).

Un groupe Espoir, avec 5 jeunes de 18 à 21 ans (3 de Beaugency et 2 d'Orléans)

Responsable administratif et cadre principal : Christian

Encadrement professionnel avec 2 Guides HM : Octave et Jérémy

Encadrement bénévole : Stéphanie, Sébastien, Aurélien, Philippe

Premier séjour de la saison pour le groupe Promotion

Vacances de Toussaint, Ax les Thermes (09).

Quelques impressions :

Pendant la semaine que nous avons passé à Ax les Thermes, nous avons un projet et la plupart de nos journées étaient organisées autour de celui-ci. J'ai trouvé ça génial de repérer et de tout mettre en place pour être prêt le jour J.

Jour J qui s'est révélé mémorable : 1000 mètres d'escalade ,11h de sortie. On s'en rappellera longtemps, la voie Joséphine à la dent d'Orlu c'est fait !

Ce stage était le premier du deuxième groupe promo alpi région centre, nous avons appris à nous connaître tout aussi bien sportivement qu'humainement pendant toute la semaine.

Que de bons souvenirs et hâte de repartir, merci à Christian et aux deux autres jeunes.

Camille



La première semaine des vacances de la Toussaint le Groupe Promo Alpi Région Centre FFCAM est parti en stage en Ariège pour ses premières sorties. Seuls trois membres du groupe étaient disponibles et ont été emmenés par Christian Mahu : Camille, Axèle (notre fille) et Cyprien.

Le groupe logeait dans un appartement à Ax-les-Thermes. Objectif grandes voies sur la Dent d'Orlu.

Dès le lundi, les jeunes grimpaient Tapas sans Dalle (D-, 5c et 11 longueurs), déjà un bon début avec une première grande voie pour Axèle et les premiers enchaînements en corde tendue pour Camille et Cyprien.

Le lendemain, c'était au tour des six premières longueurs de la voie Ithaque avec descente en rappel. L'objectif était de reconnaître l'accès pour la voie Joséphine.

La durée de marche d'approche

est supérieure aux cinquante minutes annoncées, soit deux heures car certains points étaient effacés sans compter l'itinéraire difficile et escarpé.

Enfin, le jeudi, le gros morceau avec les 26 longueurs de Joséphine (D, 5b), une très longue course (11h) pour un dénivelé supérieur à 1000 mètres réalisée intégralement en corde tendue.

Pour la descente, merci la trace GPS sur camptocamp car très pédagogique avec une arrivée à la nuit à la voiture sans avoir eu besoin des frontales contrairement au matin.

Belles performances pour les trois jeunes qui commencent fort et valident ainsi les formations FFCAM Initié et Perfectionné Escalade SNE.

Arnaud

Week end Handi-escalade à Angles sur Anglin



Depuis quelques années, c'est le rendez-vous incontournable de la rentrée : le week-end Handi-escalade à Angles sur l'Anglin.

Contrairement aux deux années passées, le soleil était avec nous et nous avons pu grimper tout le week-end.

Arnaud, l'éducateur sportif du foyer des Cent Arpents avait bien organisé au niveau logistique : hébergement en pension complète à la Base de Plein Air du Blanc et coordination avec ses collègues du foyer Jacques Cartier.

Pour la partie grimpe, Angela, Béatrice et Estelle m'ont aidé à installer les cordes et assurer les grimpeurs.

Treize personnes des deux foyers, atteintes de différentes pathologies, plus ou moins graves, mais contentes d'être là et encore plus heureuses à chaque montée.

Bien sûr, nous n'avons pas grimpé de voie difficile, bien sûr il a fallu aider, tirer sur la corde, ... mais pour un résultat tellement formidable !

Encouragements, joie, entraide, applaudissements, valorisation, ... Bref, deux superbes journées de grimpe et des souvenirs inoubliables, aussi bien pour les participants que pour les cadres.

Christian

Encore un excellent week-end avec des « handi » toujours plus motivés qui savent sortir de leur zone de confort !

Béatrice

Très beau week-end ! à renouveler !

Estelle

L'escalade, ça leur donne confiance, ça leur apporte vraiment quelque chose ! Et nous aussi, ça nous a fait du bien !

Angela

2024 : Objectif Mont Blanc



Un groupe « Mont Blanc » s'est constitué au sein de l'EB montagne avec pour objectif de faire l'ascension du Mont Blanc, par la voie royale sur 4 jours, 20 ans après la première ascension.

Ce groupe est composé de trois initiateur(ices) alpinisme (Aurélien Huot, Stéphanie et Sébastien Moriset) et trois autres ayant la volonté de le devenir (Charline Giboureau, Maxime Gombault, Eglantine Husson).

Bien que le groupe soit limité à 6 pour des raisons d'organisation et de places limitées en refuge, de nombreuses sorties faisant partie du programme d'entraînement seront ouvertes à tous.

Programme d'entraînement 2023

Week-ends au Mont-Dore et à Chamonix en 2023. Toutes les sorties sont ouvertes aux membres du CAF en plus du groupe « Mont-Blanc » :

- 14-15 janvier : initiation ski de randonnée – Mont-Dore
- 4-5 février : alpinisme – Mont-Dore
- 4-5 mars : alpinisme & ski de randonnée – Mont-Dore
- 1-10 avril : alpinisme & ski de randonnée – Chamonix avec une partie au refuge de l'Argentière
- 18-21 mai : alpinisme – Chamonix

Réalisation technique 2024
Du 4 au 20 mai, deux semaines dans le secteur de Chamonix, avec

une première phase d'acclimatation, et une deuxième pour gravir en 4 jours le Mont Blanc, avec une ascension par la Voie Royale (par les dômes de Miage et Bioannassay).

Jour 1 : Contamines - Refuge des Conscrits

Jour 2 : Refuge des Conscrits – Dômes de Miage - refuge Durier

Jour 3 : Refuge Durier – Arêtes de Bionnassay – Dôme du Goûter – Mont Blanc- Refuge du Goûter

Jour 4 : Refuge du Goûter – La gare (ou descente à pied ?)

Pour cette réalisation, il est envisagé de prendre un guide.

Pour tout renseignement, contactez Aurélien Huot.

J'améliore ma grimpe

Par Christian Mahu



Technique de passage d'un toit avec crochetage de talon

Voici un tout petit résumé de ce que j'explique lors des différents "jeudis techniques" sur le thème de la progression en escalade.

Dans cet article, je ne vais pas développer et donner des exercices car ce serait beaucoup trop long ; je vais juste balayer les différents chapitres qu'il faut connaître.

Pour progresser en escalade, il faut d'abord faire un petit bilan de ses capacités dans les trois do-

maines suivants :

Le physique, qui comprend : la force musculaire, l'endurance de ces mêmes muscles et la souplesse.

La technique, qui comprend : les placements, la gestuelle, l'équilibre, la pose de pieds et la prise de mains.

Le mental qui comprend...beaucoup de choses...



Pour progresser, il faut avant tout travailler sur 3 domaines : physique, technique et mental



Le physique

C'est le premier point auquel pense le grimpeur débutant : je vais me faire des gros bras, des pinces au bout des doigts et je vais réussir le 8b...

Pour le 8b, il faut sûrement un peu de bras et surtout de doigts, mais avant d'en arriver là, il y a beaucoup de travail...

L'escalade étant un sport qui utilise tout le corps, il faut développer tous les muscles mais principalement :

Le gainage, c'est à dire tous les muscles qui maintiennent le buste (abdos, dorsaux,...). C'est très important, car les muscles de maintien du buste, c'est ce qui conditionne la bonne transmission des efforts entre le haut et le bas du corps ; hyper important pour "re-coller" à la paroi !

Les bras, principalement en traction (biceps).

Les doigts, en serrage (différents angles).

Et ne pas oublier les jambes, les cuisses pour pousser mais également les mollets (on est souvent sur les pointes de pieds).

Plusieurs problèmes au sujet de la musculation : il faut rendre les muscles plus puissants, mais sans prendre du volume, pour ne pas alourdir le grimpeur (c'est lourd du muscle) et il faut qu'ils soient durables (pas beaucoup besoin si on grimpe seulement en bloc, mais essentiel si on va en montagne)

Il faut également garder de la souplesse ; ou en acquérir...

Il faut donc être conscient que pour progresser en difficulté de

quelques cotations, cela va être très long, car augmenter sa musculation prend beaucoup de temps et demande d'être très régulier.

Quelques conseils quand même si vous voulez vous muscler autrement qu'en grimpant.

Les séries doivent être relativement courtes (4-5 répétitions), avec une charge assez importante (fonction de vos capacités) et un rythme rapide. Ceci pour renforcer les fibres musculaires sans faire trop grossir le muscle.

Pour l'endurance-résistance, le mieux, c'est vraiment d'enchaîner les séries de voies dans la salle.

Différents exercices : 30 sec grimpe, 30 sec repos ; pendant 10 min au début, pour arriver à 20 min après entraînements...

Enchaînement de voies (différentes si possible) en escalade-désescalade ; 5 fois au début, pour aller vers des séries de 15 à 20 si possible.

Et donc il ne faut pas oublier les étirements – assouplissements.

Étirement : simple relâchement pour "relaxer" le muscle qui a bien travaillé ; à faire après échauffement mais en dehors d'une grosse séance.

Assouplissement : chercher à allonger le muscle pour gagner en amplitude articulaire. Après échauffement et sur une séance spécifique.

La technique

Il existe de nombreuses possibilités de poser ses pieds, de prises de main, de positions d'équilibre, de gestes...

Et c'est l'acquisition et la maîtrise d'un maximum de gestuelles qui permet de résoudre un maximum de problèmes. Il faut en effet considérer une voie comme une succession de problèmes à résoudre ; et à chaque problème, sa solution, son placement et sa gestuelle !

La pose de pied

D'après la loi sur les frottements et l'adhérence (fournie par UHU... ou plutôt par Coulomb...) la force d'adhérence d'un solide posé sur un autre est : $F = \mu.F_g$

μ est le coefficient de frottement des deux solides, il dépend donc de la qualité de la gomme du chausson et F_g , c'est le poids, donc la force exercée sur le chausson.

On en déduit donc facilement que si je n'appuie pas sur mon pied je n'ai aucune adhérence... et mon pied ne tient pas sur la prise.

Et d'après d'autres lois de physique, il faut placer son centre de gravité à la verticale du point d'appui si l'on veut pousser efficacement sur celui-ci.

Il existe de nombreuses variétés de formes pour poser le pied, mais il faut retenir :

C'est principalement l'avant du pied qui travaille ; pose en pointe (bout du gros doigt de pied), en carre interne (intérieur du gros doigt de pied), ou en carre externe (orteils)

Le pied en adhérence : tout l'avant du chausson est posé à plat sur une surface plus ou moins plane

Crochetage pointe ou talon ; rétablissement dans un toit (ou gros dévers) ou maintien en équilibre.

Technique

Les prises de main :



#1 Bacs

Pour ce type de préhension, il faut des prises confortables que l'on agrippe franchement à pleine main. Ces prises sont adaptées aux débutants en escalade car elles ne demandent pas de technique pour les tenir.



#2 Tendues

Cette préhension de main est adaptée aux prises fuyantes. La main du grimpeur épouse la forme de la prise et seules les dernières phalanges sont fléchies.

Bien que la préhension tendue puisse sembler un peu faible pour tenir une prise, elle est redoutable lorsqu'elle est maîtrisée. Tout est question de dosage entre puissance et adhérence.



#3 Arquées

Les préhensions en arqué permettent de concentrer beaucoup de force sur la première phalange pour agripper des petites prises franches.

Tenir une prise en arqué consiste à plier ses dernières phalanges dans le sens anti-naturel tout en gardant la main fermée et en posant le pouce sur l'index, histoire de verrouiller le tout.



#4 Semi-arquées

Les semi-arquées (parfois appelées semi-tendues) sont à mi-chemin entre les tendues et les arquées.

Tenir une prise en semi-arquée est une préhension similaire, mais les doigts restent pliés à 90° et le pouce n'est pas utilisé.



#5 Monodigit, bidoigt et tridoigt

Cette préhension de main consiste à insérer dans un trou 1, 2 ou 3 doigts. Elle demande un sérieux échauffement des doigts car gardez en tête que les douleurs tendineuses ne sont jamais très loin !

Contrairement à la semi-arquée, les doigts ne sont pas forcément à plat, ils peuvent aussi se chevaucher. Tout dépend de l'anatomie du trou !

#6 Pincées



Prendre une prise en pincé signifie que nous l'empoignons avec notre pouce et nos autres doigts, formant ainsi une mâchoire qui vient pincer la prise

Le pincé n'est pas une préhension que nous avons l'habitude d'utiliser au quotidien, elle demande donc de l'entraînement.



#7 Pommeau

Le pommeau est une préhension consistant à plaquer le tranchant de la main contre la paroi puis à refermer les doigts sur la prise (qui doit être suffisamment profonde pour le permettre).



#8 Verrous

Le but du verrou est simplement de s'économiser. On en fait principalement usage dans des voies en extérieur.

Le principe est simple : bloquer ses doigts ou sa main dans un creux de la paroi (généralement une fissure ou des trous).



#9 Appui de paume

Cette préhension consiste à placer la paume de sa main sur un relief et s'appuyer dessus.

Les gestes et les placements :

La grimpe du débutant ressemble souvent à l'escalade d'une échelle, de face, en prenant les "bacs" et en montant les pieds et les mains alternativement. Ça marche très bien pour les voies faciles, mais dès que le niveau augmente, il faut diversifier son registre de gestes.

Quelques exemples de gestes et de placements :

Le carre externe :

La partie extérieure du pied est posée sur la prise. Le bras du côté opposé tient une prise pour permettre à l'autre d'aller chercher plus loin une autre prise. La hanche est contre la paroi. Le corps est en extension. Le bras est collé contre le corps (blocage) ou est tendu et écarté du corps.

L'adhérence

La partie avant du chausson est contre le rocher, le pied plié, offrant le plus de gomme en contact avec la paroi. Le grimpeur pousse fortement sur son pied et y place tout son poids. La jambe, initialement fléchie, se tend.

Le changement de pied

Il existe plusieurs façons de changer de pied sur une prise avec ou sans sursaut... :

Le drapeau

Alors qu'un pied est sur une prise, passer la jambe opposée derrière la jambe en appui pour "faire balancier".

Le crochet de talon

Aller chercher une grosse prise de pied située au même niveau que les mains en mettant le talon et non la pointe sur la prise. Appuyer sur le talon pour se redresser et atteindre une prise plus haut.

Le pied main

Placer la main sur la prise. Attention, la main doit laisser une place pour le pied. Ramener le pied à côté de la main, en pointe ou en talonnette. Enlever la main et charger la prise avec le pied.

La grenouille

Les deux pieds sont sur une même prise. S'accroupir en collant les pieds et le bassin au rocher.

Le changement de main

Placer une main sur la prise et ramener l'autre main à côté. Le changement de main peut être plus délicat. Le grimpeur peut alors changer ses doigts un par un.

Le croisé et le décroisé

Passer un bras par dessus ou par dessous l'autre. Penser à décaler les pieds dans le même axe vertical que la main pour ne pas être déséquilibré lors du décroisé. Lors du décroisé, il faut tourner le bassin contre la paroi et enrouler doucement le pied en carre externe.

Le jeté

Les mains sont sur de bonnes prises et les pieds doivent être placés le plus haut possible. Fléchir les jambes en regardant la prise à atteindre. Prendre de l'élan et pousser sur les jambes tout en tirant sur les bras.

Attention, ce mouvement demande une coordination parfaite pour être réussi.

Le dülfer

Placer les mains de côté et dans la fissure. Plaquer les pieds à plat contre le rocher (à ce moment, le corps est cassé en deux, les jambes légèrement fléchies contre le rocher et les fesses en arrière). Tirer sur les bras et pousser sur les pieds pour opposer les forces. Monter progressivement les mains puis les pieds.

L'opposition

Placer les paumes des mains et les pieds contre le rocher. Pousser avec les quatre membres pour exercer une force. Grimper progressivement en ramenant le corps contre le rocher pour monter le pied droit et la main droite, puis le pied gauche et la main gauche.

Le mental

C'est la composante qui peut sublimer le travail accompli dans les deux autres domaines ou au contraire tout annuler !

La tête, c'est : analyser, décider, coordonner, gérer, ... du début à la fin de la voie et parfois de façon assez intense. C'est aussi motiver, bousculer et pousser le reste du corps en dehors de sa zone de confort !

Impossible de traiter ce sujet sans parler de la PEUR !

La "peur du vide"...vaste sujet, mais il faut bien se dire que le vide ne fait de mal à personne, ce qui fait mal, c'est quand on tombe en bas du vide... Si j'ai respecté les règles de sécurité, que les ancrages sont solides et que mon

équipier m'assure bien... il n'y a pas de raison de tomber, donc plus de raison d'avoir peur ! Je sais que ce n'est pas facile à faire admettre au cerveau, mais avec un peu d'entraînement...

Il faut aussi avoir confiance et faire confiance ; pas à n'importe quoi ni à n'importe qui mais c'est un état d'esprit très important en escalade. Je développe un peu cette notion (voir encadré), car elle est très importante pour pouvoir progresser.

Le mental est en effet le plus important des paramètres pour progresser, en effet, si j'ai de gros bras, une super technique, que je grimpe dans le 7 à 2 m du sol mais que je suis incapable de monter plus haut, de grimper en falaise et encore moins d'aller en montagne...

Et le mental s'entraîne, comme les muscles ! Mais pas au travers d'un petit article sur un journal club...

Mais si vous avez lu jusqu'au bout cet article et que vous avez commencé à vous entraîner, c'est que vous avez un minimum de mental...

Je développerai certains chapitres dans les prochains bulletins, mais d'ici là, ne pas hésiter à me contacter pour plus de renseignements et surtout il faut venir grimper et répéter les exercices que je propose lors des "jeudis techniques".

Et ne pas oublier qu'en grimpant régulièrement, si possible avec un grimpeur confirmé, vous développez tous les points cités ci-dessus.



Aie confiance...



Travailler la Confiance

La confiance, une valeur indispensable en escalade et alpinisme.

Je dirais même que l'escalade (ou l'alpinisme) c'est une « école de confiance » !

Dans ce domaine, elle se décline en trois objets : la confiance en son matériel, en son équipier (je ne parle pas de l'exception qui est le solo) et enfin, la confiance en soi.

La confiance en son matériel est indispensable ; en effet, à quoi sert de prendre une corde (et des mousquetons, descendeurs, sangles, ...) si on n'a pas confiance dans la solidité de ces objets.

Ce qui signifie aussi qu'il faut entretenir son matériel et ne pas hésiter à le renouveler en cas de doute.

De même, pourquoi partir avec un coéquipier en qui on n'a pas

confiance ?

Alors que pour mériter la confiance du grimpeur, le matériel doit être aux normes, bien entretenu et donc répondre à un certain nombre de critères, l'équipier doit lui aussi mériter la confiance que l'on va mettre en lui.

Pour cela, il connaît les gestes d'assurage, les manœuvres et les règles de sécurité mais surtout il est attentif et applique ces règles !

Personnellement, j'ai grimpé, en-tête, quelques centaines de voies, assuré par ma « petite » femme (25 kg de moins que moi) sans jamais douter de la fiabilité de son assurage.

Et avec elle, je me suis lancé dans de nombreuses voies, à la limite de mes possibilités, ce qui m'a valu de nombreux vols sans jamais douter de ses capacités à me rattraper.

Je l'ai également entraînée en montagne sur des itinéraires difficiles (voire très difficiles), des galères parfois, sans jamais douter de ses capacités à m'assurer ainsi que de sa volonté à sortir la voie (même lorsqu'elle crie un peu !!!).

Le dernier point, la confiance en soi, cela ne veut pas dire l'inconscience (je suis bon et je vais tout réussir), mais la connaissance de soi, pour être capable d'apprécier ce que l'on vaut réellement et ce que l'on peut oser.

Pour cela, il faut être objectif (l'avis d'un cadre peut aider), car si la solution qui consiste à dire « je ne suis pas capable » ne fait prendre aucun risque, elle ne vous emmènera pas loin en escalade (et encore moins loin en montagne). Comme dans d'autres domaines, le curseur se trouve entre les deux extrêmes.



Comme chaque année, les vacances de Noël ont été l'occasion de grands travaux d'entretien de la salle et du matériel.

De nombreuses voies ont été démontées, nettoyées et remontées. Les sangles de toutes les degaines ont été changées, tout le matériel de sécurité (EPI) a été vérifié, des cordes ont été remplacées...

Un grand merci à toutes celles et tous ceux (cadres, adhérents, jeunes des écoles, parents) qui ont participé à ce moment important pour la vie du club.

Il ne vous reste plus qu'à venir tester les nouveautés 2023.

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

Initiation ski de rando

Date : 13 au 15 janvier

lieu : Mont Dore

Activité(s) : initiation à la pratique du ski de rando (selon engagement).

Contact : Huot Aurélien



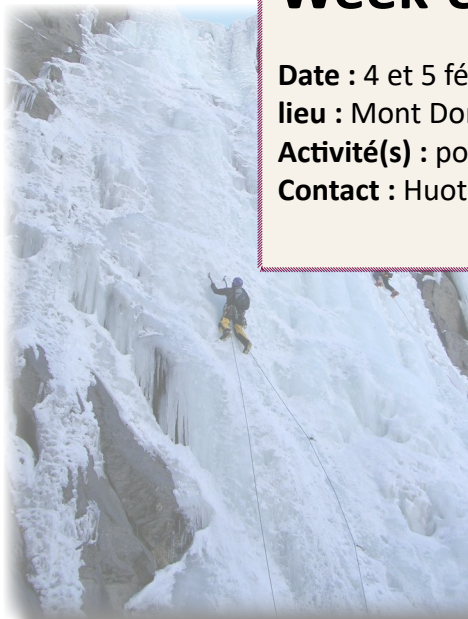
Week-end Alpinisme

Date : 4 et 5 février

lieu : Mont Dore

Activité(s) : pour alpinistes confirmés.

Contact : Huot Aurélien



Week End Mont Dore

Date : du 4 au 5 mars et/ou du 10 au 12 mars

lieu : Refuge du sancy

Activité(s) : Ski de rando, alpinisme, rando raquette. pour débutant et confirmé

Contact : Huot Aurélien et Mahu Christian



Entrainement Mont Blanc

Date : du 1er au 10 avril et/ou du 18 au 21 mai

lieu : Chamonix

Activité(s) : Séjour de préparation au défi Mont Blanc. Ouvert à tous avec priorité au groupe Mont Blanc

Contact : Huot Aurélien



Séjour Rando, Escalade

Date : du 22 au 29 avril

lieu : Orpierre

Activité(s) : escalade ouvert au grimpeur autonome, rando

Contact : Hedde Bruno



Escalade en bretagne



Date : du 18 au 21 mai

lieu : Pen Hir (29)

Activité(s) : escalade sur les 130 voies surplombants la mer

Contact : Sorreau Franck

Week-end CD 45



Date : 10 et 11 juin

lieu : Surgy (en Bourgogne)

Activité(s) : escalade, rando. ouvert à tous

Contact : Mezille Alban

Séjour été "Ailefroide"



Date : du 1 au 22 juillet

lieu : Ailefroide (massif des Ecrins)

Activité(s) : 1ère semaine : Rando. 2ème semaine : escalade, alpi, rando. 3ème semaine : Alpi, grandes voies, rando .

Contact : Hedde Anne, Giboureau Charline, Sorreau Franck

et toujours plus de rando



mai / juin à définir : 2 semaines en Turquie (Cappadoce et Taurus)

mai / juin à définir : 10 jours et itinérance sur le GR 34 dans le Morbihan

du 22 au 30 juillet : tour du Vieux Chaillol (Hautes-Alpes)

du 06 au 15 août : tour de l'Ubaye (Alpes de Haute-Provence)

du 24/08 au 06/09 : GR 5 de La Plagne au lac Léman

Contact : Hedde Anne

11 février
ans de la s

Autres dates à retenir

28 janvier : rencontre des écoles d'escalade à Orléans

28 janvier : Trail RaidNight 41 à Vendôme

5 février : course des 4 et 10 vents à Josnes

15 juin : Rallye de l'Etoile Balgentienne

fin août : Camp 4 dans le Vercors

Retrouver toutes les dates en détail dans l'agenda sur le site du Club . N'hésitez à vous pré-inscrire rapidement car les places sont limitées.

[lien agenda du club](#)

DERNIERE MINUTE

Le samedi 11 février de 10h à 20h venez fêter les 10 ans de la salle d'escalade et relever le défi de grimper 10 000m en 10 heures.

Renseignement et inscription auprès de Christian.

Une équipe de cadres pour vous accompagner en toute sécurité



Christian Mahu
Alpinisme, escalade,
cascade de glace, ski-alpi-
nisme, trail
Tél : 06 87 63 89 83



Stéphanie Moriset
Escalade, alpinisme,
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



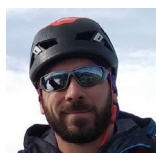
Sébastien Moriset
Escalade, alpinisme,
carto-orientation,
ski de randonnée
Tél : 06 14 81 95 95



Virginie Mahu
Slackline
Tél : 06 79 68 27 12



Anne Hedde
Escalade, alpinisme,
randonnée
Tél : 06 77 89 96 78



Aurelien Huot
Escalade, alpinisme,
ski de randonnée
Tél : 07 77 26 44 03



Frédéric Boubault
Marche Nordique
Tél : 06 66 04 16 79



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



Emmanuel Ciechelski
Escalade
Tél : 06 48 08 02 34



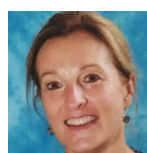
Nicolas Flabeau
Trail
Tél : 06 07 50 48 99



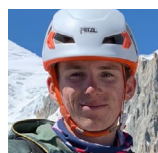
Philippe Mahu
Escalade, alpinisme, trail
référent EPI
Tél : 06 11 11 64 35



Clément Mengual
Escalade
Tél : 07 82 72 94 27



Béatrice Bindelin
Escalade
Tél :



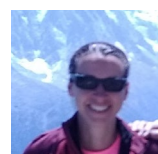
Jules Sart
Alpinisme
Tél :



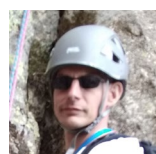
Anton Moriset
Escalade, alpinisme
Tél :



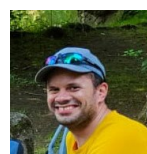
Eric Brégéras
Escalade
Tél :



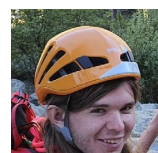
Charline GIBOUREAU
Escalade
Tél :



Franck SOREAU
Escalade
Tél :



Damien DUTHOIT
Escalade
Tél :



Thomas
Escalade
Tél :



Jean Christophe ROCHER
Escalade
Tél :

