

RELAIS

le Mag de l'EB Montagne

Une fin de saison riche _{P4}

La Turquie : séjour grandiose _{P12-16}

C'est la rentrée à la salle _{P32}

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



N° 69
Septembre 2023

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

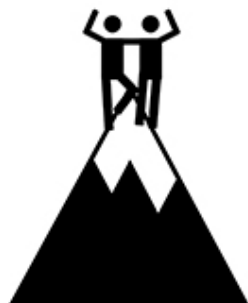


de la cascade
de glace

de l'alpinisme



du trail



de l'escalade



de la slackline

du VTT



de la randonnée



du ski alpin et de randonnée



de la rando raquettes

Pour venir s'entraîner :

Lundi

18h-19h30 Escalade pour tous
19h30-21h Escalade pour tous

Mardi

20h-21h30 Escalade pour tous
20h15-21h45 Slackline

Mercredi

16h30-18h Escalade enfants 2013-2014
18h-19h30 Escalade enfants 2011-2012
19h30-21h30 Escalade pour tous
19h15-20h15 Trail

Jeudi

17h30-19h Baby escalade
19h-21h Perfectionnement technique

Vendredi

18h-19h30 Escalade enfants 2010 et avant
19h30-21h Escalade grimpeur initié

Samedi

10h-12h Escalade pour tous
13h30-15h30 Escalade pour tous

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



Septembre, une nouvelle rentrée, une nouvelle saison et un regard sur celle qui vient de se terminer...

Le club se porte bien, quelques adhérents de moins que l'an dernier, mais une très bonne participation aux nombreuses sorties dans toutes nos activités.

Des sorties qui sont de plus en plus nombreuses, que ce soit sur un week-end ou sur la semaine... ou plus. Une innovation cette saison, une randonnée en Turquie, proposée par Anne.

Un autre point extrêmement positif, c'est l'engagement de tous nos cadres, qui passent beaucoup de temps et dépensent beaucoup d'énergie pour faire vivre ce club !

Et je voudrais aussi souligner l'éclosion de quelques jeunes hyper-motivés, en énorme progrès sur le plan sportif, mais surtout qui prennent des responsabilités en encadrement, en organisation et participent à la vie du club en général !

Nos écoles d'escalade et les Groupes Alpinisme Régionaux leur ont permis de se découvrir et de s'épanouir. Ils auraient pu garder ce plaisir personnel pour eux, mais ils ont choisi de transmettre aux plus jeunes et aux débutants, de participer activement aux travaux (entretien de la SAE...) mais aussi aux tâches administratives.

Après avoir rappelé le travail de tous nos cadres bénévoles (adultes) je tenais à souligner celui de ces jeunes (je ne les citerai pas tous, mais ils se reconnaîtront), car leur niveau d'engagement et de responsabilité est assez exceptionnel !

Une petite phrase pour appuyer ma réflexion : « *Ne juge pas la journée en fonction de la récolte du soir mais d'après les graines que tu as semées.* »

R.L. Stevenson

Bonne saison à tous !

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 BINDELIN
Stéphanie MORISET (Vice présidente)	Sébastien MORISET
Anne HEDDE (Trésorière)	Charline GIBOUREAU
Jean-Christophe ROCHER (Secrétaire)	Damien DUTHOIT
Bruno HEDDE	Eric TOUNY
Stéphanie BAUNÉ	Camille TERTERRE

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°69 septembre 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	Prépa défi Mont Blanc
P 6	Séjours Orpierre
P 8	GR 34 dans le Morbihan
P 10	Sortie à Pen Hir
P 11	Sortie à Surgy
P 12	Voyage en Turquie
P 17	VTT de descente
P 18	Séjour à Ailefroide
P 22	CAMP 4
P 24	Randonnées itinérantes

activités du club

P 31	Formations
P 32	Infos pratiques SAE

Sorties à venir

p 34-35	Les prochaines sorties
---------	------------------------

Chamonix : Préparation du défi Mont Blanc

Décors de rêve pour une grosse semaine ski de rando et alpinisme



Après un début de saison plutôt mitigé le final fut un régal avec une équipe au top !

10 jours sous le soleil et de la neige fraîche en vallée de Chamonix avec une descente de la Vallée Blanche et quelques courses sympathiques comme :

- l'Aiguille Crochue (enfin presque à cause des plaques à vent et du risque de tout décrocher sur les copains),
- le col des Grands Montets avec descente par le glacier d'Argentière,
- la montée au refuge Albert

1er par le col du Passon qui fût la plus grosse journée sous un soleil de plomb,

- Tête blanche avec une poudreuse de rêve et pour finir la descente jusqu'au village du Tour qui fût plutôt technique avec la neige béton du matin...

Bref, vivement l'année prochaine

Aurélien

Petit résumé d'une grosse (très grosse) semaine de ski-alpinisme dans la Vallée de Chamonix.

Séjour superbement organisé par Aurélien, avec un hébergement aux Houches du samedi au samedi et deux nuits réservées au refuge Albert 1er pour le week-end de Pâques. Un groupe de dix personnes et huit pour les trois derniers jours.

Une première journée sur les pistes, un peu... et beaucoup en dehors, sur le domaine Plan Praz-Flégère. Assez bonne neige par endroits et un super souvenir d'un beau couloir sous le télésiège de "Cornu".

Lundi : ski de rando jusqu'à l'Aiguille Crochue avec comme souve-

nir, la traversée du Lac Blanc qu'on devinait à peine sous la couche de glace et neige.

Mardi : la plus belle journée de la semaine nous disait la météo... et effectivement, la descente de la Vallée Blanche sous le soleil et le ciel bleu, un régal ! Une bonne neige sur le haut et... des cailloux pour finir !



C'est ma septième descente de cette superbe vallée, c'est toujours aussi magnifique mais il y a de plus en plus de marches à remonter pour sortir... la fonte du glacier est vraiment spectaculaire !

Mercredi : montée au col des Grands Montets, le début par les bennes, mais la suite par le col des Rachasses en ski de rando. De la bonne poudreuse sur le début de la descente vers le glacier d'Argentière...

Et le souvenir des 30 mètres de glace en pente raide avec installation de main courante sur broches et descente en crampons... 600 mètres de D+ et 2 000 mètres de D-... une belle journée.

Jeudi : météo moyenne, un forfait Flégère pour une séance de recherche de victimes d'avalanche sur DVA-Parc, suivie de manœuvres de corde pour sauvetage en crevasse. Le genre d'exercices qu'il faut réviser régulièrement au cas où... fin de la journée

sur et surtout entre les pistes

Vendredi : il neige. Ce sera donc visite des magasins de sports... de montagne bien sûr.

Samedi : nous rendons les clés du chalet et direction le refuge Albert 1er, en passant par le col des Rachasses, le glacier d'Argentière et le col du Passon.

Et encore ce souvenir de grandes pentes de neige poudreuse où nous laissons nos traces... ce qu'on ne voit pas en station.

Lundi : direction la vallée... petite remontée, pour traverser le glacier et descente vers Le Tour. Neige « béton » avec de nombreuses traces, très dure à skier, quelques passages un peu « acrobatiques » et un final très étroit... bref, pas le top de la semaine...

Christian

Nous chérissons les jours de grand beau, les skis flottant dans la poudreuse, l'escalade des crêtes rougissantes au crépuscule. La vie est une fête.

La bière de Chamonix dégustée au refuge Albert 1er après une belle journée d'ascension, mêlant neige et soleil, décrit parfaitement ce séjour !

A retenir, la découverte des grands monts et glaciers autour de Chamonix, les crevasses, la majestuosité des séracs, le soleil et la bonne ambiance.

Charline



Orpierre : 22-29 avril

Randos, falaises, grandes voies, slack, il y en a eu pour tous les goûts.



Pour moi le séjour s'est très bien passé, j'ai pu faire ce que j'avais prévu, de belles randonnées et une journée d'escalade.

L'hébergement était très bien, merci à Bruno pour l'organisation ainsi qu'à Anne pour les randos et à Philippe qui m'a emmené sur une grande voie.

Merci à tous pour leur sympathie, prêt pour repartir avec vous.

Hubert

Organisation : très bien, les échanges étaient clairs et le gîte super adapté au format de cette sortie

Bilan perso : très satisfait de ce séjour même si je n'étais pas physiquement et psychologiquement au mieux de la forme

J'ai pris beaucoup de plaisir à grimper avec le groupe mais j'aurais voulu avoir les moyens de faire plus dur... un peu d'entraînement devrait faciliter l'atteinte de mes objectifs pour les prochains séjours.

Ce qui prédomine comme toujours c'est la très bonne ambiance qui règne dans les séjours club et surtout la participation large de 12 ans à plus de 70 ans... la fougue des uns et l'expérience des autres donnant un mélange subtil où chacun apprend des autres, se dépasse au quotidien voir se fait violence pour sortir de sa zone de confiance.

J'ai particulièrement apprécié partir avec Hugo et Camille sur une journée grande voie (12 longueurs) durant laquelle l'état d'es-



prit de nos jeunes, leur motivation, leur envie forcent le respect et donnent vraiment envie de s'investir pour eux.

La météo a été parfaite et même si les journées chaudes sont éprouvantes, l'air de la montagne fait un bien fou !!

Franck

De retour d'une super semaine à Orpierre, que ce soit pour la grimpe ou pour l'ambiance tout était génial !! Des falaises superbes avec un temps idéal, rien de mieux pour profiter et progresser.

Des vacances bien remplies entre les journées sur les falaises et les soirées sur la slack, pas le temps de s'ennuyer !

Bref une semaine au top, hâte de retrouver le rocher dans quelques semaines pour continuer à grimper.

Hugo

Notre séjour à Orpierre était génial du début à la fin. Le logement, la falaise, l'ambiance... tout était parfait.

On a tous pu faire des progrès et pour certains se responsabiliser encore d'avantage.

J'ai adoré ce village et j'espère pouvoir y retourner.

Camille

Du côté des randonneurs

Nous avons choisi dans le topo mis à disposition au gîte de belles randos en boucle, très variées. Nous étions souvent deux mais parfois jusqu'à six participants :

dimanche 23 avril, depuis le gîte, crête de Chabre : 19,8 km ; 750 mètres de dénivelés positif et négatif

lundi 24 avril, depuis le gîte, rocher Saint-Michel : 11,5 km ; 575 mètres de dénivelés positif et négatif puis visite du petit village d'Orpierre.

mardi 25 avril, crête de Chamouse, au-dessus de Laborel depuis une piste partant de la route menant au col de Perty : 11,2 km ; 530 mètres de dénivelés positif et négatif. Nous avons croisé un groupe de randonneurs menés par un accompagnateur montagne et admiré des fritillaires en grand nombre.

mercredi 26 avril, depuis Saint-Genis, gorges de Riou et montée au Revuaire : 12,2 km ; 680 mètres de dénivelés positif et négatif.

jeudi 27 avril, depuis Saint-Pierre-Avez, montée par les avens jusqu'au col de Saint-Pierre et descente en passant à la fontaine du Loup : 8 km ; 575 mètres de dénivelés positif et négatif.

vendredi 28 avril, les gorges de la Méouge depuis le Pont Romain : 12,9 km ; 590 mètres de dénivelés positif et négatif.

Bref, un vrai régal pour s'échauffer pour la suite du printemps et pour l'été !

Anne



GR34 : Randonnée itinérante

Du 3 au 13 mai, entre terre et mer dans le Morbihan



De bon matin, nous quittons Vannes la cité de Nominoé duc de Bretagne, située au fond de la petite mer intérieure dite golfe du Morbihan, pour la presqu'île de Séné.

Le lendemain, direction Saint-Armel en contournant le Canal de Saint Léonard et avec tout le loisir d'observer la flore et les oiseaux de la réserve naturelle des marais de Séné. Pour le soir ne pas faire l'impasse sur la Crêperie Bara Breizh et le bar-boulangerie en partant.

Le jour suivant, nous poursuivons en direction de Brillac commune de Sarzeau en parcourant les Pointes de Bénance, Ruaud,

Bernon et de l'Ours, tout en apercevant dans le golfe l'île d'Arz et l'île aux Moines.

Avec quatre nuits de chambres d'hôtes, nous poursuivons en toute liberté avec le pourtour de la presqu'île d'Arzon pour atteindre le Golfe de Gascogne de la côte Atlantique avec la Pointe de Penvins et le Tour du Parc.

Puis nous poursuivons en direction de Surzur pour un ravitaillement et prendre un taxi pour rejoindre le camping Ker Eugène.

Le lendemain, tour de la presqu'île de Damgan et la baie de Kervoyal, lieu de souvenirs pour certains. Enfin nous poursuivons

via Muzillac en direction de Billiers à l'embouchure de la Vilaine. Dernière étape atteindre le barrage d'Arzal avant de rejoindre Vannes en autocar.

Les plus et moins : Bonne initiation à la randonnée itinérante avec sac à dos et faible dénivelé. Une ou deux étapes un peu longues les deux premiers jours.

Pleine nature, terre et mer intérieure et océan au rendez-vous sans oublier le soleil du printemps.

Pascal et Françoise.



Week-end grimpe à Pen Hir



Mes impressions après cette première sortie d'escalade à Pen-Hir avec le Club, à ce qu'il paraît c'est la tradition !

Et bien je suis ravi, c'était top ! Je remercie tous les participants pour leur très bon accueil, la bonne ambiance et tous leurs bons conseils. Pour une première sortie en falaise, j'en ai pris plein les yeux, même l'eau du lave-vaisselle...!

Bien sûr, j'ai eu un peu d'appréhension, quelques bonnes frayeurs, des blocages, des bleus aux genoux (je sais, faut pas poser les genoux en escalade, c'est moche) mais j'ai pris beaucoup de plaisir à grimper mes premières voies sur rocher en moulinette le plus souvent, mais aussi en tête par deux fois. Je n'ai pas trop "buggé" sur les manips à faire au relais. Donc je suis bien content, même

si je commençais à fatiguer physiquement sur la fin de journée du samedi.

Un grand merci à Franck pour les rappels techniques du mercredi avant de partir et aussi pour m'avoir boosté un peu quelques fois.

C'était une bonne mise en forme pour attaquer la saison d'été sportive 2023. Le petit footing avec Franck et Eric a fait du bien et dans ce cadre, au bord de l'océan...grandiose !

Remarque il fallait bien ça pour compenser les bons repas bien copieux du soir, surtout les desserts !!

Voilà, merci à tous... et à refaire

Benoît

Comment décrire ces parenthèses hors du temps ? Ce séjour

à la pointe de Pen-Hir (et à Argol) organisé par Franck et Emilie était vraiment au top! Un groupe bien sympathique avec une bonne ambiance, un cadre magnifique, un grand soleil, de belles voies, 2 sites très différents et intéressants...

Mais c'est tellement hors du rythme de la vie de tous les jours, que les mots manquent toujours, et comment décrire un dessert d'un demi-kilo par personne à ceux qui n'étaient pas là ? :-)

Damien



Surgy - Roche de Basseville



Un super séjour départemental organisé par Alban, et malgré une météo annoncée mauvaise sur le week-end, nous avons eu finalement la chance d'avoir très beau temps avec qu'une heure de pluie pendant la pause repas du samedi midi.

De plus on a eu le secteur quasiment que pour nous ! Le secteur de la muraillette était très bien et on y passé la journée du samedi.

On a été exploré d'autres secteurs le dimanche mais seuls les athlètes du groupe s'y sont essayés, et on a pu continuer à explorer le secteur de la muraillette

avec des voies bien équipées, où beaucoup ont pu se lancer, et/ou approfondir la grimpe en tête et même la grimpe en tête à vue ! Le tout dans une très bonne ambiance ! A quand la prochaine sortie ?

Damien



La Turquie : carnet de voyage

La Cappadoce et les monts du Taurus, du 4 au 17 juin



Dimanche 4 Juin

Départ avec Rout'air 6 h 30, arrivée à Roissy 8 h 30 où nous retrouvons les sept autres voyageurs (autre minibus de Rout'air).

12 h 30 : départ pour Istanbul; puis un vol intérieur nous emmène à Kayseri, arrivée 19 h 30.

Nous faisons connaissance avec notre guide Ali, et notre chauffeur Mehmet (père d'Ali). 1 heure de route et arrivée à l'hôtel Avanos à Uçhisar (avec piscine mais...vide).

Lundi 5 Juin

Petit-déjeuner 8 h. Départ en minibus 9 h vers la vallée d'Ihlara.

Randonnée pour visiter cinq

églises creusées dans le tuf avec des peintures datant du 8ème au 11ème siècle.

Déjeuner au bord de la rivière Melendiz dans une sorte de guinguette de plein air, puis repos sur des plateformes lacustres aménagées de banquettes.

Poursuite dans la vallée d'Ihlara avec ses cheminées de fées. Hébergement pour une nuit dans une pension à Ihlara.

Mardi 6 Juin

Départ 9 h. Mehmet nous dépose près de l'église rouge (6ème siècle) à Sivrihisar puis nous marchons et rencontrons un 1er lac

avec un barrage, puis le lac d'Acigal. Nous serpentons dans une superbe gorge de tuf blanc et débouchons sur un village ancien. Pique-nique dans un théâtre de verdure.

Reprise de la rando et arrivée au lac Nar où Isabelle fait une séance de wim-of (baignade en eau particulièrement froide).

Retour à l'hôtel à Uçhisar, repas très varié et copieux ++. Ali nous propose une visite de la ville de nuit : statue à la gloire des artisans potiers, tisserands, viticulteurs...

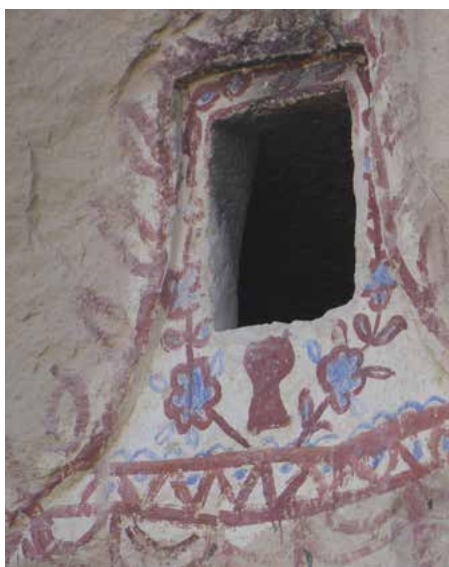
Mercredi 7 Juin

Nous partons à pied pour la vallée de Çat, magnifiques falaises



de tuf avec pigeonniers, maisons troglodytes, peintures autour des ouvertures. Première rencontre avec deux énormes chiens que baladent deux enfants. Quantités de fleurs, d'arbustes dont des chênes de Hongrie avec des grandes feuilles, dentelées et arrondies.

Après la rando, visite d'un centre de formation pour le tissage : trois femmes tissent devant nous dont deux sur des métiers pour la soie ; le fil de soie étant très fin, elles ne tissent que par séquence de deux heures ; d'autres femmes tissent à leur domicile pour le centre. Puis présentation de nombreux tapis dans des salles dédiées et selon un système commercial bien rodé : accueil avec thé à la pomme ou vin... et nombreux vendeurs et dérouleurs de tapis.



Jeudi 8 Juin

Départ 9 h pour la Vallée Blanche. Nous sommes dès le départ accompagnés d'un sympathique chien. Visite de l'église aux

Nouvelle église avec peintures située juste au dessus de ce refuge - bar paradisiaque.

Nous marchons ensuite dans la Vallée de l'Amour, la Vallée rouge et rose, et au retour nous faisons une pause dans un atelier de taille d'onyx et un atelier de céramique.

Il fait très chaud (28°).

Vendredi 9 Juin

Départ en bus pour les monts du Taurus avec arrêt pour visiter la cité souterraine de Derinkuyu, d'autant de la période hittite 2000 ans avant J.-C. : huit étages ; 55 mètres sous le niveau du sol ; systèmes de défenses ; cheminées prévues pour l'aération...

Vallée de Jumba Pinarbasi, arrêt



colonnes, elle aussi creusée dans la falaise de tuf blanc.

Arrivée dans un site superbe creusé dans la roche où un ami d'Ali a installé un bar, à l'écart du flot des touristes. Nous dégustons des jus totalement naturels : orange, pastèque, pamplemousse puis déjeunons barbecue de sucuk (genre de merguez coupées en tranches), avec tomate, concombre, aubergines, poivrons, oignons. Les ingrédients sont arrivés sur le dos de Mehmet.

dans un coquet restaurant de bord de route, où l'on peut voir la préparation des plats. Forêt de Elekgdū, puis rando vers le premier campement de Sokullupinar sur le plateau de Meydan.

Grande tente commune pour les repas (préparés par deux hommes) en couverture de laine de chèvre, parfois en poils de chameau, tendue sur des piquets de bois, plus ou moins imperméable. Autres tentes pour dormir à deux. Sanitaires sommaires dans un bâtiment en dur.

Séjours

Samedi 10 Juin

Boucle autour du campement vers Buyuck Mangirci, plateau de Alaca. Descente en deux groupes, beaucoup de boues et de glissades car le temps s'est fortement dégradé. Deuxième nuit au campement de Sokullupinar.

Dimanche 11 Juin

Départ en bus vers le camp 2. Montée à pieds dans un pierrier difficile (un test pour la suite) donc demi tour pour rejoindre le sentier.

Rencontre de troupeaux de moutons. Le premier de 850 moutons et 11 chiens dont ceux qui protègent les moutons des attaques qui sont des kangal, l'équivalent de nos patoux. Ali est très méfiant et inquiet face à ces chiens (il a déjà été mordu lors d'une rando en VTT).

Généralement, il siffle le berger qui vient nous faire traverser le troupeau et cela apaise tout le monde. Le deuxième troupeau compte 600 bêtes. Isabelle a une douleur à la cheville et termine l'étape sur le dos d'une mule.



Lundi 12 Juin

Mehmet nous descend en camion puis nous remontons à pied le canyon de Çimbar, très beau.

Mardi 13 Juin

Lever matinal car risque d'orage prévu l'après midi, pour monter (la majorité du groupe) en rando au col de Célik (acier) Buyduran (glacial) à 3 450m d'altitude, sous le mont Emler (3 723 m).

Arrivée au col après environ 1 500 m de D+. Grêle, puis soleil et à nouveau grosse pluie à la « porte Kapi » où nous pique-niquons rapidement avant de rejoindre le reste du groupe au campement.

Mercredi 14 Juin

Descente à pieds de la vallée vers le village de Çukurbag (glace), rencontre de sympathiques villageois ; puis en bus vers Çamardi, la (petite) ville la plus proche.

Pour les hommes, passage collectif chez le barbier qui épile même les poils des oreilles et du nez. Délicieuse souffrance semble-t-il... Pour les femmes, tour de la ville puis achat de Baklava, vin. Pique-nique au retour au campement.

Jeudi 15 Juin

Départ à 5 h pour l'aéroport de Kayseri où nous quittons nos accompagnateurs puis Istanbul. Longue attente à l'aéroport et transport en bus dans un hôtel (Wolf Hôtel) du très sympathique quartier historique de Sultanhammet.

Repas dans un restaurant gastronomique de l'autre côté du Bosphore puis visite de la Mosquée Bleue et de la basilique Sainte-Sophie, devenue mosquée.

Vendredi 16 Juin

Chacun selon son désir visite le palais Topkapi et son harem, le Grand Bazar, le marché égyptien, profite des bains et massages, assiste à un spectacle de derviches tourneurs ou se ballade de nuit dans un quartier fermé et plutôt huppé des rives du Bosphore.

Samedi 17 Juin

Retour à Orléans avec longues attentes à Roissy pour récupérer nos bagages et pour le rendez-vous avec nos chauffeurs.

Claudie



Un voyage bien équilibré entre la Cappadoce et les monts du Taurus qui a allié ainsi deux découvertes différentes de ce pays que je ne connaissais pas. J'ai apprécié l'ambiance du groupe avec la disponibilité des encadrants du CAF et leur bienveillance. Merci à tous.

Isabelle



Un voyage de 15 jours en itinérance en Turquie ! On ne peut pas rêver mieux.

Nous avons eu la chance de découvrir au centre de la Turquie cette magnifique région de Cappadoce réputée pour ses cheminées de fées caractéristiques et ses maisons sculptées dans les parois des vallées. Eh oui ! Nous avons profité de ses paysages merveilleux et de son patrimoine historique incroyable.

Puis les monts du Taurus, chaîne de montagnes formant la bordure sud-est du plateau de l'Anatolie. Randonnées, nuits en campement, de très bons repas, de belles parties de jeux ... sous une très bonne ambiance

Et pour finir, Istanbul : sa vieille ville, le Bosphore, la Mosquée Bleue, la basilique Sainte Sophie...

Nous avons eu la chance de découvrir ce pays très accueillant, de découvrir trois régions très diffé-

rentes avec un guide sympathique.

Merci à l'Etoile Balgentienne, et particulièrement à Anne, d'avoir proposé ce voyage.

Nadine

Nous débutons notre séjour par la découverte d'un grand incontournable de la Turquie : l'enchanteuse région de la Cappadoce, étrange désert minéral au centre du pays sur le haut plateau d'Anatolie.

Il y a 10 millions d'années, plusieurs volcans entrèrent en éruption dans la région recouvrant l'actuelle Cappadoce de lave et formant ainsi une couche de tuf volcanique. Avec le froid cette couche s'est craquelée puis la pluie et le vent se sont occupés de sculpter au fil des ans des paysages grandioses, des cheminées de fées.

et les cités souterraines est protégée au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Au fil de nos randonnées, nous découvrons ces paysages pittoresques, ces formations rocheuses, un labyrinthe minéral... ravins, vallées aux mille nuances de couleurs, cheminées de fée, aiguilles de tuf, falaises érigées en citadelles criblées de cavités naturelles ou modelées par la main de l'homme.

Pour la deuxième partie de notre séjour nous rejoindrons la région des monts du Taurus aux décors tellement différents de ceux rencontrés en Cappadoce. Une région plus alpine, plus sauvage, plus physique.

Nous y découvrirons des paysages variés avec d'un côté des lacs de montagne et des forêts de conifères et de l'autre côté des



Celles-ci, ont plus tard été creusées par les hommes et utilisées comme habitations, églises ou encore garde-mangers. Il faut dire que les cheminées agissaient comme des climatisations naturelles : à l'intérieur il faisait plus chaud en hiver et toujours frais en été. Aujourd'hui toute la zone contenant ces villages troglodytes

sommets plutôt arides ... Nous y croiserons des nomades faisant paître leurs troupeaux.

Pour finir, deux journées libres nous permettront de profiter de la très vivante Istanbul et de découvrir ses plus grandes richesses... Le quartier de Sultanahmet est particulièrement incontournable

Séjours



pour découvrir des édifices religieux turcs somptueux comme la basilique Sainte-Sophie ou la Mosquée Bleue , le palais de Topkapi où vivaient les sultans de l'Empire Ottoman. Flâner dans les marchés ... celui du Grand Bazar... arpenter le Marché Egyptien, marché aux épices , haut en couleurs et en saveurs.

Au total, un superbe séjour qui nous laisse plein de beaux souvenirs.

On ne peut que remercier l'équipe locale qui nous a accompagnés pour les différents périples et qui a assuré les repas et l'entretien du campement dans les Monts du Taurus.

Marie-Paule



Initiation vélo de descente

17 et 18 juin à Super Besse



Premier week-end club de VTT descente ou DH pour les intimes (DownHill) et une très belle découverte pour ma part.

Équipés de la tête au pied nous avons pu tout au long du samedi descendre les pistes de Superbesse fraîchement "shapées". On commence par les faciles afin de se faire la main puis une rouge en début d'après-midi pour monter d'un (gros) cran.

L'adrénaline est là ainsi que la fatigue musculaire et mentale car oui, seulement descendre c'est loin d'être de tout repos !!

Pour le dimanche changement de monture pour des VTAE et c'est parti pour une quarantaine de km en forêt, autour de lacs et au milieu des champs. Encore un excellent week-end passé avec le club et encore merci Martin pour cette découverte.

Aurélien



Trois semaines à Ailefroide

Le massif des Ecrins du 1er au 22 juillet



Un séjour complexe, avec deux stages des Groupes Jeunes Régionaux (dont cinq Balgentien•e•s) et trois séjours club multi-activités ; le tout pour un total de 41 personnes...

1ère semaine avec les Groupes Alpi de la Région Centre ; pendant la semaine randonnée du club

Dimanche : les trois jeunes du groupe espoir, partent en cordée autonome sur une grande voie. Le groupe promo fait connaissance avec JérémY notre Guide qui organise une révision des manips de base pour l'escalade. Grimpe et mise en application sur des voies courtes, puis mise en application sur deux voies en 4 longueurs.

Le groupe des marcheurs termine sa randonnée en passant au pied de la falaise pour retrouver les grimpeurs.

Lundi : Aurore, Lauriane, Jules et Christian, deux cordées pour « Le Pont de la rivière Kwäï », grande voie, longue et... trop de monde déjà au pied...

Nous changeons d'objectif, « Pilier du Levant », plus court, mais plus dur... les deux cordées en réversible et un bel enchaînement, y compris sur les quatre rappels.

Deux cordées de trois pour le groupe promo et notre guide sur une autre grande voie.

Mardi : montée au refuge du Glacier Blanc en 2 heures, on pose les sacs et pique-nique. Une petite (quand même 45 min) remonte pour aller trouver le glacier et faire une école de glace. Et je repense aux premières fois où je suis venu ici, avec le glacier juste devant le refuge. Brochage, relais, mouflage...

Mercredi : une cordée autonome (Jules et Aurore) sur l'arête sud du Pic du Glacier Blanc et le reste du groupe sur la voie normale de ce même sommet. Belle course en mixte, avec un groupe qui fonctionne bien et nous retrouvons notre cordée autonome au sommet. Nous remontons sur le refuge des Ecrins.

Jeudi : réveil à 3 h 00... ça pique un peu...surtout pour ceux qui ne sont pas habitués aux refuges...

Tout le groupe prend la direction de Roche Faurio. Une superbe course, avec un groupe qui tourne bien et malgré le nombre, nous tenons les horaires du topo. Superbes paysages, super ambiance... Nous sommes de retour au refuge du Glacier Blanc (1 200 mètres de descente) à midi. Un petit pique-nique et retour dans la vallée de bonne heure.

Bravo à tous et merci à Jérémy notre guide.

2ème semaine avec les Groupes Alpi de la Région Centre ; pendant le séjour multi-activité club.

Une semaine intense, avec un mixte du Groupe Espoir (Lenaïg, Lauriane et Jules) et du Groupe Promo (Camille et Cyprien) ; encadrement, Christian, mais surtout notre Guide, Octave.

Montée au refuge du Sélé lundi après-midi, Ailefroide Orientale, mardi et Bœufs-Rouges mercredi (arrêt pour certains au col du Sélé).

Et tous les autres jours, y compris le samedi de transition, escalade en grandes voies, ainsi qu'une matinée de révision des relais en



TA et du pitonnage.

Des jeunes dynamiques, soudés, avec un bon niveau de départ (technique et physique), bien autonomes en montagne et dans la vie de tous les jours au logement, avec l'envie d'apprendre et de progresser, bref, un régal à encadrer !

A noter que tous les soirs, nous retrouvions les grimpeurs et randonneurs du club pour un apéro en commun, avec de multiples échanges ; il fallait bien se raconter nos courses. Nous avons même mixé des cordées sur grandes voies.

Perso, hyper content de cette semaine (j'ai même ajouté des courses et des voies que je n'avais pas encore faites).

Pour cette dernière semaine, quelques longueurs de couenne avec les grimpeurs qui venaient d'arriver et ensuite des grandes voies et un peu d'alpinisme : le Pic du Glacier d'Arsine au départ du refuge du Glacier Blanc.

Bien content d'avoir emmené deux cordées (plus ou moins débutants) sur cette jolie course, avec la variante sympa par l'arête un peu aérienne qui domine la voie normale.

Et pour finir, malgré quelques averses le vendredi matin, j'ai terminé le séjour avec une belle voie (neuf longueurs) et Danièle, comme coéquipière ; longtemps que je n'avais pas grimpé avec elle.

Un rapide bilan de ces trois semaines : tous mes coéquipier•e•s bien content•e•s de leur séjour, de belles randos, beaucoup de grimpe et de jolies courses d'alpinisme.

Content d'avoir pu accompagner les jeunes des Groupes Régionaux dans leurs belles réalisations et de les voir progresser.

Content aussi de cette dernière semaine avec le club, un peu moins intense, mais assez bien remplie quand même et tout aussi sympathique.

Christian



Ne connaissant pas la grande voie concrètement avec toutes les manips, j'avais un peu d'appréhension. La 1ère qu'on a faite m'a finalement rassurée sur ce point. C'était un univers complètement à part mais à force de répéter les mouvements, j'ai fini par les acquérir et je me suis bien amusée !

La sortie alpinisme était également superbe, avec une ambiance au top. Les conditions étaient parfaites et on a pu faire ce qu'on voulait donc ça c'était vraiment cool !

C'était également une super expérience de pratiquer avec le groupe Espoir, avec qui, on pouvait échanger et en apprendre davantage.

Malheureusement je n'ai pas pu faire une autre grande voie en fin de séjour à cause de douleurs, mais contente d'avoir pris la bonne décision et merci à Camille de l'avoir acceptée ! En bref, j'en garde un super souvenir !

Alix, groupe jeunes promotion

Ailefroide : une semaine de randonnée du 1er au 7 juillet pour 6 personnes

Une semaine dans la région de cœur d'Anne qui souhaitait nous faire partager son engouement : réussite totale, magnifique massif des Ecrins !!!

Accompagnement technique sans faille d'Anne et des copains du séjour, permettant de progresser pour une novice de la montagne comme moi !

Pour le prochain séjour, il va me falloir apprendre le nom des 3297 plantes que les copains randonneurs m'ont fait rencontrer : un groupe de botanistes très très motivés et très très connaisseurs.

Nos petits apéros presque quotidiens avec le groupe des Alpis et les adultes de l'encadrement étaient un vrai régal de convivialité. Vous l'aurez compris : séjour fantastique ! Merci à tous ceux qui y ont participé, pour tous les bons moments passés ensemble.

Pascale

Je connais effectivement bien cette région dont je profite depuis 50 ans mais j'y séjourne toujours avec grand plaisir. C'était la première fois qu' j'y venais si tôt en.

Je m'attendais au nombre important de névés encore présents mais pas à admirer des fleurs que je n'avais encore jamais vues dans cette vallée, ni au fort débit de la Gyrone (les glaciers fondent vraiment très vite) à Vallouise.

J'ai proposé des randonnées « classiques » mais aussi sur des chemins que je n'avais jamais fréquentés :

- dimanche 2 : montée depuis notre hébergement à la bosse de Clapouse (2 164 m) : 11,4 km et 740 mètres de dénivelés. Nous avons pu admirer des trolles et des lis orangés, apprendre des anecdotes sur l'alchémille et le cigarier et observer des chamois traverser le vallon.
- lundi 3 : montée depuis le Pré de Mme Carle au refuge du Glacier Blanc (pas trop fréquentée en ce début de saison : 9,5 km et 690 mètres de dénivelés. Un garde du parc des Ecrins avait installé sa longue-vue sur le sentier ; il l'avait pointée sur un groupe de chamois jouant sur un névé.
- mardi 4 : aller et retour depuis notre hébergement jusqu'au vallon de Chambran en empruntant deux chemins différents : 14,6 km et 580 mètres de dénivelés. Même Bruno nous a accompagnés...
- mercredi 5 : montée jusqu'au Pré de Mme Carle par le sentier : 11,6 km et 400 mètres de dénivelés. Nous avons beaucoup herborisé.
- jeudi 6 : montée au lac de





l'Eychauda (2 539 m) depuis le vallon de Chambran : 11,6 km et 840 mètres de dénivelés. Il ne restait que deux petits glaçons sur l'eau. Patrick a même poursuivi jusqu'au Col des Grangettes.

- vendredi 7 : montée au col de Bal (2 595 m) en passant par les cascades du vallon de Narreyroux, en partant du hameau qui est de plus en plus habité : 8,7 km et 820 mètres de dénivelés.

Après une demi-journée d'escalade le dimanche 9, j'ai poursuivi l'activité randonnée pendant les deux semaines suivantes, à un rythme plus mesuré en deuxième semaine en prévision de la suite de l'été et avec différents partenaires :

- lundi 10 : un départ pour le refuge des Bans depuis Entraigues, avorté pour cause d'une chute de Françoise sur le bras

- mardi 11 : traversée du collet de Rascrouset d'Entraigues à

Ailefroide : 11,8 km ; 1 172 mètres de D+ et 1 292 mètres de D-. Une superbe rando avec une montée bien raide à la fin, un pique-nique au col, un début de descente entre névés et pierriers, mais un sentier parfois difficile à trouver à la montée et dont le tracé a été modifié par rapport au topo et à la carte. Nous avons pu observer les chamois de près.



- jeudi 13 : montée depuis Les Prés à Puy-Saint-Vincent au Col de la Pousterle puis boucle jusqu'au sommet des Têtes (2 027 m) d'où la vue est superbe : 12,2 km et 620 mètres de dénivelés.

- lundi 16 : montée depuis notre hébergement jusqu'à la tête de la Draye puis sur la crête des Fraisses (2 367 m) : 9,3 km et 920 mètres de dénivelés

- mardi 17 : montée au refuge du Sélé (2 507 m) depuis notre hébergement : 15,2 km et 1 030 mètres de dénivelés

- mercredi 18 : montée vers le fond du vallon du Fournel. Nous avons réduit notre objectif final (la Grande Cabane) du fait de la chaleur : 13,6 km et 640 mètres de dénivelés. Nous avons admiré en redescendant les chardons bleus de la réserve biologique des Deslioures et discuté avec les bergers installés à la cabane de la Balme

- vendredi 20 : boucle du belvédère des trois refuges (2565 m). Départ retardé à cause de l'orage ; utilisation du télésiège de Pelvoux en, jonglant entre les averses. 10,8 km et 1 060 mètres de dénivelés.

Anne

CAMP 4 saison 2023



CAMP 4 en Vercors... quatre jours d'activités intenses organisées par le club local de Pont-en-Royan.

De la grimpe sous toutes ses formes et de la slackline... sous toutes ses formes aussi...

Cette manifestation est organisée principalement en direction des écoles d'escalade et cela fait six ans que nous y participons.

Ce dernier week-end d'août (du 23 au 26), nous étions 30 de Beaugency !!! (23 participants, jeunes ou moins jeunes et 7 accompagnateurs, parents ou famille des jeunes)

Pour ma part, j'ai encadré deux grandes voies, une course d'arête et du bloc... Mais les jeunes ont aussi participé aux ateliers proposés par l'organisation : dry-tooling, grimpe en fissures, escalade sur coinces...

Et bien sûr, nous avons participé au challenge qui regroupait quatre activités : le bloc, la "crack-machine", l'escalade au dessus de l'eau et le bloc urbain. Je dis nous, car cette année, je me suis inscrit aussi... comme les jeunes... mais dans la catégorie... plus de 18ans...

Kiara et Lauriane gagnent leur catégorie, bravo ! Et les autres,

contents d'avoir participé et de s'être surpassés !

Mis à part cela, un super séjour avec une super ambiance, des organisateurs au top et tous nos participants contents !

Christian

Je reviens de quatre jours riches en rencontres et en aventures :

- 4 jours où la générosité et l'empathie étaient présentes dès le lever.
- 4 jours où j'ai vu des jeunes et des encadrants passionnés et animés par la même volonté, celle

de se dépasser.

Un grand merci au club EB Montagne de Beaugency, de nous avoir fait participer, mes fils et moi-même, à cette jolie aventure dans le Vercors.

*Sandrine OURY -
Maman de Nino & Charlie.*

Je remercie le club de m'avoir fait découvrir Camp4.

J'ai pu me surpasser et découvrir de nouvelles disciplines.

J'ai trouvé ça marrant, amusant et riche en émotions.

Je recommande ce camp qui m'a fait comprendre que l'univers de l'escalade est vaste.

Nino.

Merci de m'avoir fait participer à toutes ces activités.

Je n'ai plus de doute pour mon inscription au club à la rentrée.

Merci à tous les encadrants de m'avoir aidé et un merci particulier pour Camille qui n'a pas hésité à me prêter ses chaussons.

C'était très chouette !

Charlie.



De retour d'un super séjour riche en grimpe et en partage, différent des autres que j'ai eu l'occasion de faire durant la saison mais tout aussi plaisant.

Pour moi Camp 4 c'est un peu le moment où l'on va découvrir de nouvelles choses et transmettre celles que l'on connaît déjà. Cette année, j'ai beaucoup aimé pouvoir passer du temps avec des guides qui nous transmettent énormément de nouvelles techniques et nous apportent un nouveau point de vue sur celle que l'on maîtrise.

Et puis il faut souligner que l'ambiance Camp 4 reste géniale et hyper motivante. Et même si le temps n'a pas toujours été avec nous durant cette petite semaine l'ambiance, elle, est toujours res-

tée au top !!

Bref, MERCI à tous pour ce super moment passé au cœur des falaises du Vercors, hâte de revenir pour les prochaines éditions histoire de pouvoir poser les pieds sur les highlines !!

En tout cas c'était cool d'une fois de plus nous laisser autant d'autonomie lors de ces séjours, c'est ce qui contribue à les rendre aussi géniaux. C'était super de pouvoir mettre un tout petit peu les pieds du côté de l'encadrement, cela montre que l'on progresse et que l'on fait un pas de plus vers l'autonomie en montagne !

Hugo

Été 2023 : la randonnée itinérante à l'honneur



Même si randonner sous la pluie ou la canicule n'est pas très agréable, même si le sac à dos est parfois un peu lourd, même si les articulations sont parfois douloureuses, même si la fatigue peut être présente en fin de journée, même si parfois le sommeil est trop court, c'est pour moi toujours un plaisir immense de me lancer sur les chemins de montagne pour plusieurs jours.

Joie partagée de

- marcher sur des terrains herbeux, caillouteux ou même rocheux, en silence ou en échangeant avec les compagnons du moment
- passer d'une vallée à l'autre par des cols fréquentés par nos ancêtres plutôt que par les routes

- repérer depuis les hauteurs le chemin des jours précédents et celui du lendemain

- admirer les sommets en essayant de retenir leur nom

- s'émerveiller devant les nombreuses fleurs et les différents animaux encore sauvages et les photographier pour prolonger ce plaisir

Joie aussi de faire découvrir ces plaisirs à d'autres. Bien sûr, cela m'a demandé beaucoup de temps de préparation : recherche d'itinéraire, tracé des étapes, réservation des hébergements, communication aux participants... J'ai un peu « exagéré » cette année en accumulant les projets depuis le mois d'octobre. La preuve : mes chaussures se sont bien usées en une année !



Tour du Vieux Chaillol

Du Valgaudemar au Champsaur et ascension du Vieux Chaillol, du 22 au 29 juillet

- dix personnes : cinq femmes et cinq hommes, âgés de 57 à 74 ans

- six étapes plus une journée pour l'ascension du sommet si bien nommé (nom synonyme de « tas de cailloux »)

- une boucle de 101,6 km et fin de la dernière étape en voiture (certains étaient pressés de repartir remplir leur rôle de grands-parents)

- 5 676 mètres de dénivelé positif et autant en négatif (boucle oblige) pour les trois courageux qui ont terminé la dernière étape à pieds

- plus de 42 heures passées sur les chemins

- six lieux d'hébergement, gîte ou refuge (deux FFCAM sur trois), dont deux pour deux nuits : celui de lieu de départ dans la vallée (et d'arrivée) et le refuge du Tourond, point de départ de l'ascension

Je vous livre donc mon "reportage" sur cette très belle semaine passée autour de ce Vieux Chaillol, avec ce super groupe d'amateurs de belles randos en montagne notamment.

Tout a été parfait, de mon point de vue, malgré mes difficultés lors des longs D+.

Amitiés, et à une prochaine fois j'espère.

Jean-Pierre

Anne

Super moment sportif et amical et une organisation parfaite.

Jean-Luc



Tour de l'Ubaye



Du Valgaudemar au Champsaur
et Tour de l'Ubaye, du 5 au 15 août

- sept personnes : six femmes et un homme, âgés de 44 à 66 ans
- dix étapes
- une boucle de 170,9 km pour les six finishers
- 9 264 mètres de dénivelés, positif et négatif
- plus de 68 heures passées sur les chemins
- dix lieux d'hébergement, gîte ou refuge, avec deux nuits passées dans celui du départ (et d'arrivée)

Anne

Au septième jour, sur le chemin
du tour de l'Ubaye

Devant nos yeux jaillissent des

paysages sublimes et un espace de liberté immense, des dizaines de variétés de fleurs dont les noms égrenés par Anne germent difficilement dans nos mémoires de botanistes en herbe.

Sous nos pas, nos semelles vibrent foulent tour à tour la terre, la paille, la roche, la mousse, le pierrier, l'herbe et les tapis d'aiguilles de pins.

Dans nos oreilles le silence est entrecoupé du bruit du mouvement des troupeaux de moutons et de chèvres, du cliquetis de nos bâtons, du vrombissement des insectes, du chant des oiseaux, du couinement de notre sac, du frôlement de la végétation, du sifflement des marmottes, de la lourdeur de nos pas, du vent, du murmure de nos conversations ou au petit matin du tintement des cloches au cou des vaches dans les pâturages.

Semblables aux sept nains qui émergent de la mine nous traversons les forêts et arpentons les montagnes dans une ambiance apaisante et une cadence harmonieuse avec comme compagnon fidèle tout le bleu du ciel.

Marina

Anne, Séolane, Gentiane, Nadine, la Condamine, la Parnassie des Marais, Frédérique, La Joubarde, Refuge de Larche, Marina, Col de la Pare, Carline, Claudie, Doronic, Abbaye de Laverq, Loïc, Fouillouse, Saxifrage, Valérie, Linagrette,

Que de belles rencontres ...

De magnifiques paysages ...

Et de superbes découvertes ...

Valérie



GR5 de Aime la Plagne à Saint Gingolph



Au bord du lac Léman, du 24 août au 5 septembre

- cinq personnes : quatre femmes et un homme, âgés de 45 à 66 ans
- treize étapes et un jour de repos ; première et dernière étape plus courtes
- 140,7 km au total
- 8 995 mètres de dénivelé positif et 8 089 mètres de dénivelé négatif
- plus de 84 heures passées sur les chemins
- douze lieux d'hébergement, onze refuges (un seul FF-CAM) et un appartement pour deux nuits

Anne

Le 24 août, nous nous sommes lancés dans cette super randonnée qui nous permettait de « frôler » des sommets alpins.

Chaque journée nous a apporté son lot de surprises !!!

Le 24, la chaleur nous a cueilli dès le train entre Chambéry et Aime, où la clim était inexistante...

Nous avons enchaîné 600 mètres de D+ en 4 km et là ... nos poumons ont carrément explosés et le moral a fortement été entamé !!!!

Ensuite la montagne nous a récompensé : des montées descentes en sous-bois, des cols qui nous faisaient passer d'un paysage brumeux à un paysage minéral où se découpaient les sommets

majestueux ! Les glaciers de la Vanoise : la Grande Casse, le Grand Bec etc...

Et de l'autre côté d'un col : « La Pierra Monta » qui s'est montrée sous toutes ses faces au fur et à mesure de nos avancées.

C'est la pluie et le froid qui nous ont fait apprécier le refuge du Col du Bonhomme, et le miracle d'une éclaircie, au col, nous a fait poser et nous immortaliser devant les dômes de Miage.

L'humidité nous a suivis plusieurs jours, rendant les arrivées aux refuges assez folkloriques... « Recherche d'endroit pour égoutter, voir sécher nos vêtements, envie de bonnes douches ...et là, même les 2 minutes d'eau chaude nous les apprécions ».



Imperturbablement, nous reprenions le GR5, la brume jouait à cache-cache avec nous pour nous montrer que l'Aiguille du Goûter, son dôme et les Monts n'étaient vraiment pas loin de nous.

Et à chaque moment où, depuis le refuge de Bellachat, nous avons pu voir cette chaîne de montagnes, le bonheur nous envahissait !

En nous éloignant, nous voyions le Mont Blanc différemment, (des fois même nous avons cru le voir mais quelques doutes s'imisçaient : Mont Blanc, Dents Blanches, Dents du Midi ... ??? Pppfff pas du tout pareil, mais nous étions tellement contents d'essayer de donner un nom à ces sommets qui nous narguaient !!!!

Ce qui est sûr, c'est que nous flirtions avec la frontière Suisse et avec beaucoup de patience et l'aide de Peak...bidule, on a découvert, qu'on voyait bien, d'un côté, le Cervin et à l'opposé, l'Eiger ... Quand même !!!

Ces monstres ne nous empêchaient pas d'admirer les fleurs, qu'Anne patiemment nous indiquait et nous nommait dans l'espoir que nous retenions leur nom. (Pas gagné : interro l'an prochain !).

Ni ne nous empêchaient de nous arrêter longuement (jusqu'à les perdre de vue), pour contempler les marmottes, les bouquetins, les chamois, etc...

Bref la montagne dans toute sa splendeur,



Le plaisir a été immense de vivre ces moments avec Anne, Dominique, Isabelle, Denis et Jocelyne. De partager les bonnes spécialités cuisinées dans les refuges, de savourer les fromages (Beaufort, Abondance, Tome ... slurp). De se tester à tous les jeux qui nous pas-

saient entre les mains !!!! (Tarot avec ou sans excuse !).

Sans oublier les moments d'inquiétudes et de complicités qui font qu'on aura plaisir de se retrouver sur d'autres chemins.

Jocelyne

Les pieds sur terre

Anne, Isabelle, Jocelyne, Denis et Dominique : une joyeuse équipe à l'attaque du GR5 entre Aime La Plagne et le majestueux lac Léman.

On se souviendra du départ : descente du train , forte chaleur et montée de 600 mètres pour atteindre le charmant gîte de Granier.

C'est parti et bien parti entre les myrtilles, la parnassie des marais et la gentiane bleue, les bouquetins et la marmotte intrépide, le tintement des cloches du troupeau de vaches laitières qui aspirent à la traite...et la « Pierra Monta » magique qui va se dévoiler sous toutes ses faces au fil de nos pas...

La pluie a été du voyage pendant quelques jours : mais aussi une cabane providentielle pour pique-niquer avant d'entamer la descente dans les nuages vers le refuge du Plan de la Lai sous une pluie drue et continue.

Ça dégouline dans les chaussures, ça glisse et ça frissonne partout dans le corps mais les bons mots résonnent encore et le moral dépasse les nuages.

Puis les impressions de froid ont été oubliées et la pluie s'est effacée de nos mémoires. Reste les photos trop rigolotes pour se souvenir.

Séjours

Quand les problèmes de santé s'inviteront au voyage, avancer restera au premier plan pour les joyeux marcheurs et la montagne résonnera très fort dans le cœur de celle qui va se retrouver sur un lit d'hôpital à Sallanches. Une vue extraordinaire de sa fenêtre va fixer son regard pour elle qui est contrainte à l'immobilité : la chaîne enneigée du Mont Blanc et les rochers élancés des Fiz seront sa récompense...

Merci les amis de m'avoir accompagnée au jour le jour avec vos images enchantées et vos commentaires réconfortants.

Dominique



Formation Carto-Orientation



Le samedi 14 octobre prochain, nous vous proposons une journée de découverte et d'initiation à la cartographie et à l'orientation.

Lorsque l'on prépare une randonnée ou une course en montagne, il est important de maîtriser la lecture de carte, de savoir s'orienter à l'aide d'une boussole ou de repères naturels, ou encore de savoir lire les courbes de niveau.

Au travers d'exercices pratiques, nous vous proposons une décou-

verte des principes de l'orientation en montagne (mais pas que) avec de nombreux conseils pour bien préparer votre sortie et, une fois sur le terrain, pour qu'elle se déroule telle que vous l'aviez prévu.

Formation limitée à 16 participants. Inscription obligatoire sur le site internet du club dans la rubrique "sorties".

Horaire prévu de 9h à 17h30, sur Beaugency. Prévoir le pique-nique pour le midi.

Les jeudis techniques : demandez le programme

Comme chaque année, Christian et Aurélien vous proposent chaque jeudi de 19h à 21h un programme un peu plus technique que ce soit en technique pur de grimpe ou en manipulation de cordes, confection de relais, technique de progression en alpinisme, dry tooling...

Une fois par mois, Aurélien vous proposera une séance dédiée à la

préparation des sorties en grandes voies et alpinisme avec une progression logique. Il est donc préférable de suivre le programme dans son intégralité.

Les autres jeudis, Christian vous proposera des séances de perfectionnement sur les techniques de grimpe : placement, continuité, endurance, prise de main et de pied...

Rappel le premier jeudi de chaque mois est réservé à la réunion mensuelle de préparation des activités, ou tout le monde est convié à participer.

PROGRAMME PROPOSÉ PAR AURÉLIEN

26 octobre - communication dans la cordée, grimpe en tête et mise en place d'une moulINETTE
16 novembre - assuage du second et descente en rappel
14 décembre - différents noeuds 1/2 et conception d'un relais
18 janvier - cotation, matériel et progression en alpinisme

22 février - révision technique alpinisme
21 mars - différents noeuds 2/2, mouflage et remontée sur corde
18 avril - enchaînement de plusieurs longueurs et descente en rappel type grande voie
23 mai - révision technique de corde à la demande
27 juin - grimpe en extérieur à Blois, pose de coin-
ceur/piton

C'est la rentrée : quelques conseils pour bien débuter l'année.

Vous avez fait une adhésion au club EB Montagne et coché un accès à la salle d'escalade.

- Votre licence est disponible via votre espace personnel.
- Un badge est fourni : il doit être porté à votre baudrier.

Pour les mineurs, une autorisation parentale doit être remplie.

Un imprimé **"Autorisation Parentale"** est disponible sur le site du club. (<https://etoile-balgentienne.ffcam.fr/imprimes.html>)

POUR LES DEBUTANTS

Jusqu'à la Toussaint, les créneaux réservés pour apprendre sont les :

- Lundi 18h-19h30
- Jeudi 19h-21h
- Samedi 13h30-15h30



MATERIEL

Le club prête le matériel les premières semaines, dès le mois d'octobre le matériel nécessaire à acquérir est :

- Une paire de chausson d'escalade (choisir le confort pour débuter)
- Un baudrier
- Un assureur escalade (Un modèle avec deux gorges et un œil est conseillé), de nombreux modèles existent consulter la page du site : <https://etoile-balgentienne.ffcam.fr/equipement.html> et demander conseil à un cadre.

La licence permet des réductions à MounterA (Orléans). MounterA viendra ce mercredi 20 septembre à Beaugency de 18h à 20h et propose un Pack débutant avec les trois éléments.

Le site du club donne accès aux petites annonces des membres du club ou des anciens grimpeur : <https://etoile-balgentienne.ffcam.fr/annonces.html> (QR code affiché à la SAE)



POUR LES GRIMPEURS CONFIRMÉS

Ne pas venir aux créneaux débutants.

Inscrivez-vous par extranet au créneau (code d'accès sur votre licence). Au-delà de 20 (voire un peu plus) les non-inscrits pourraient ne pas être acceptés. Il s'agit d'assurer une ambiance calme et sereine pour la sécurité de tous.

L'ensemble des créneaux hebdomadaires seront ouverts à tous au plus tôt (au plus tard après la Toussaint).

Pensez à mettre en vente votre ancien matériel : <https://etoile-balgentienne.ffcaml.fr/annonces.html>

POUR LES GRIMPEURS DE MOINS DE 15 ANS

L'accès aux créneaux encadrés est possible à condition d'être accompagné d'un adulte ayant une licence et un badge. L'accès aux créneaux libres est possible sous condition (Autorisation Parentale spécifique sur le site du club <https://etoile-balgentienne.ffcaml.fr/imprimés.html>) Voir avec Bruno HEDDE.

POUR LES GRIMPEURS DE 15 ANS A 18 ANS

L'imprimé de formation "cursus FFCAM 'INITIATIVE SAE'" est disponible à la salle (et sur le site du club <https://etoile-balgentienne.ffcaml.fr/imprimés.html>). Il est demandé à chaque grimpeur de le suivre et de faire valider auprès d'un cadre chaque compétence acquise.

Une fois acquis les quelques compétences minimum (* étoile rouge sur l'imprimé), vous serez accepté dans les autres créneaux encadrés de la semaine. Votre badge sera complété par une gommette bleue.

POUR LES GRIMPEURS MAJEURS

L'imprimé de formation "cursus FFCAM 'INITIATIVE SAE'" est disponible à la salle (et sur le site du club <https://etoile-balgentienne.ffcaml.fr/imprimés.html>), lorsque toutes les compétences sont validées une gommette verte sera ajoutée à votre badge permettant l'accès aux créneaux libres (voir avec Bruno HEDDE).

CONSIGNES POUR TOUS

Eviter de venir à la salle avec bagues, collier, montre ... que vous devrez enlever et que vous allez parfois oublier !

L'ensemble des règles et consignes permet d'assurer la sécurité de tous.

Merci à tous d'y participer !



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

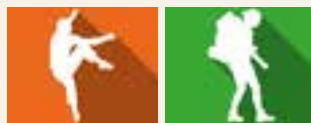
Week-end Block et Rando

Date : du 22 au 24/09

lieu : Fontainebleau

Activité(s) : rando et grimpe sur block autour des 25 bosses

Contact : SART Jules



TRAIL

X Trail Corrèze Dordogne

Date : du 23 au 24/09

lieu : Argentat (19)

Trail de la forêt de Russy

Date : 8 octobre

lieu : Saint Gervais la Forêt (41)

Trail du Postier

Date : 5 novembre

lieu : Blois (41)

Contact : FLABEAU Nicolas



Formation Neige et Avalanche Niveau 1

Date : du 15 au 17/12

lieu : Le Mont Dore (63)

Activité(s) : Formation obligatoire pour ceux souhaitant passer un niveau initiateur ski de rando, raquette ou alpi. ouvert à tous le club en fonction des places dispo.

Contact : HUOT Aurélien

Week-end perfectionnement Alpinisme

Date : du 26 au 28 janvier 2024

lieu : Le Mont Dore (63)

Activité(s) : Alpinisme pour grimpeur confirmé

Contact : HUOT Aurélien



Week-end Initiation ski de rando

Date : du 2 au 4 février 2024

lieu : Le Mont Dore (63)

Activité(s) : ski de randonnée

Contact : HUOT Aurélien



Séjour neige (CD45)

Date : du 24 février au 2 mars 2024

lieu : Aussois (73)

Activité(s) : ski, raquette, alpi, gascade de glace

Contact : MAHU Christian



Séjour neige club

Date : du 2 au 9 mars 2024

Activité(s) : ski, raquette

Contact : MEZILLE Alban



Séjour Alpinisme et ski de rando

Date : du 23 mars au 1 avril 2024

lieu : Bonneval sur Arc (73)

Activité(s) : ski de randonnée et Alpinisme

Contact : HUOT Aurélien



Autres dates à retenir

14 octobre : Formation Cartographie

22 novembre : AG section montagne

2 décembre : vérification des EPI à la salle

2 décembre : AG Etoile Balgentienne

3 décembre : initiation Neige et Avalanche (obligatoire pour tous ceux participant à un séjour neige)

9 décembre : Téléthon 2023

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](#)

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
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 :



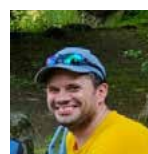
Eric Brégéras
Escalade
Tél :



Charline Giboureau
Escalade
Tél :



Franck Sorreau
Escalade, Référent EPI
Tél :



Damien Duthoit
Escalade
Tél :



Thomas Varenne
Escalade
Tél :



Jean Christophe Rocher
Escalade
Tél :

Florent Merlet
Escalade
Tél :